

ZABAWY RUCHOWE

1. Rodzic stojąc tyłem do dziecka demonstruje ćwiczenie, prosi aby dziecko wykonywało następujące czynności:

- patrzemy na sufit (głowa do góry),
- patrzemy na podłogę (głowa w dół),
- patrzemy w jedną stronę oraz w drugą stronę (głowa w bok),
- dziecko może kręcić głową kółeczka.

2. Zabawa rozwijająca reakcję na sygnał dźwiękowy oraz spostrzegawczość

Rodzic rozkłada na podłodze obręcz lub kolorową kartkę (np. w kolorze czerwonym i zielonym). Zadaniem dziecka jest bieganie wokół kolorowych obręczy lub kartek, podczas gry na bębnie. Jeśli bębenek ucichnie, zadaniem dziecka jest wskoczenie do środka obręczy lub ustawienie się wokół kartki. Dla utrudnienia można wskazać, do jakiego koloru ma pójść dziecko. Za każdym razem można kolory zamieniać miejscami, dokładać nowy kolor.

dźwięk bębna <https://www.youtube.com/watch?v=cn1ZNxU-VTs>

3. Zabawa rozwijająca celność rzutu.

Dziecko otrzymuje woreczek gimnastyczny bądź piłeczkę i stoi w niewielkiej odległości od pudełka. Zadaniem dziecka jest trafić woreczkiem, piłeczką do środka pudełka. Zabawę powtarzamy kilka razy.

4. Zabawa rozwijająca prawidłową postawę ciała.

Dziecko chodzi swobodnie z woreczkiem na głowie. Rodzic zwraca uwagę, aby dziecko chodziło wyprostowane (przyjmując prawidłową postawę ciała).

5. Dziecko stojąc naprzemiennie klepie prawa dłońią w lewe kolano i lewą dłońią w prawe kolano.

6. Dziecko stojąc naprzemiennie dotyka jednym łokciem kolana drugiej nogi, drugim łokciem – drugiego kolana.

7. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych.

Dziecko stoi prosto, przekłada kulki z gazet na różne sposoby:

- przed sobą,
- za plecami,
- nad sobą,
- pod kolanami,

8. Dziecko chodzi po pokoju, wysoko unosząc nogi.

9. Zabawa orientacyjno-porządkowa „**Słońce i deszcz**”.

Dziecko biega swobodnie w różnych kierunkach. Na hasło **Słońce**, zatrzymuje się i stoi z rękami podniesionymi w górę. Na hasło **Deszcz**, przykuca chowając głowę.

10. Rodzic maszeruje po pokoju razem z dzieckiem (może to być maszerowanie po kole, zygakiem itp.).