

Chciałabym zaproponować naszym milusińskim przedszkolakom i ich rodzicom zabawę w naśladowanie ćwicząc razem dziecko i rodzic.



1.Stoimy na nogach , i wspinamy wysoko się na palce. Powoli zaczynamy chodzić ,a potem lekko truchtać.



2.Udawaj ,że pływasz po wielkim morzu na przemian wykonując rękami ruchy koliste.



3.Udawaj,że pływasz kajakiem.



4.Udawaj,że grasz na gitarze.



5. Udawaj, że grasz w tenisa.



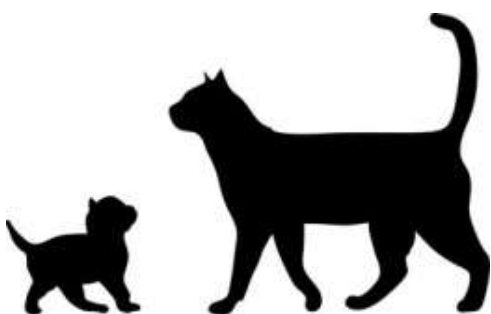
6. Udawaj ruchy pingwina.



7. Schylaj się jak bocian w stawie po żabkę.



8.Spróbuj naśladować skoki zajączka, lub króliczka.



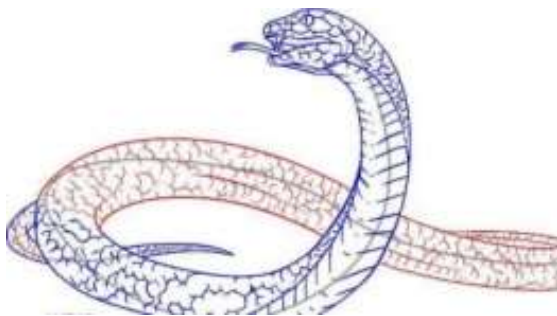
9.Spróbuj pochodzić jak kotek na czterech łapkach.



10.Położ się na plecach, unieść nogi ugięte do góry i wykonuj ruchy jak byś jeździł/a/ na rowerze



11.Położ się na plecach .Unieść nogi jak najwyżej wyprostowane. Podpierając rękami biodra zrób świecę.



12. Leżąc na brzuchu, zacznij imitować ruchy węża.



13. Połóż się na brzuchu. Ręce połóż blisko klatki piersiowej ugięte. Spróbuj podnieść się na rękach do pełnego wyprostowania i udawaj fokę.



14. Stań na jednej nodze, drugą unieś do góry i spróbuj wytrzymać przez 3 sekundy jak strach na wróble.



15. W staniu wykonaj pajacyki



16. Rozluźnij się i zrób „galaretę”. Potrzęsaj całym ciałem równocześnie.

Opracowała

Iwona Majerska-Dybał – nauczyciel gimnastyki korekcyjnej.