

## Ćwiczenia rozwijające uwagę RUCHOWĄ:

### • Pantomima – odegraj scenkę:

- przechodzenie przez strumyk po kamieniach,
- niesienie tacy ze szklankami pełnymi wody
- chodzenie po oblodzonej drodze
- chodzenie po wysokim krawężniku
- chodzenie po pokoju w ciemnościach
- skakanie przez kałuże (tak, by do nich nie wpaść)
- wspinanie się na skałę
- rozpakowywanie prezentu
- dekorowanie tortu
- budowanie domku z dużych klocków
- rzucanie ciężkiej/lekkiej/gorącej/zimnej/ małej/ dużej piłki
- nawlekanie igły
- wkładanie spodni i bluzki
- ubieranie zimowej kurtki, czapki, szalika i rękawiczek

### • Zakazany ruch

Dzieci stoją naprzeciwko dorosłego w odległości kilku kroków. Rodzic pokazuje różne ruchy i ćwiczenia, które powtarzają wszyscy zawodnicy (np. pajacyk, stanie na jednej nodze, wysokie/niskie podskoki itp.). Przed zabawą rodzic podaje **jeden "zakazany" ruch**, którego **nie wolno** wykonywać (np. kucnięcie albo prawa ręka do góry). Kiedy rodzic pokaże „zakazany” ruch - dziecko musi pozostać nieruchome, jeśli się pomyli i pokaże zakazany ruch - robi krok do przodu. Po trzech krokach odpada z gry. Aby utrudnić zabawę, można zwiększyć liczbę zakazanych ćwiczeń.

### • Nazwany ruch

Dzieci stoją naprzeciwko dorosłego w odległości kilku kroków. Rodzic pokazuje 3-5 ćwiczeń. Każde z tych ćwiczeń numeruje od 1-5 lub nazywa np. imieniem. Dzieci starają się zapamiętać te ćwiczenia i skojarzyć z numerem bądź nazwą. Rodzic podaje dowolny numer, bądź nazwę ćwiczenia, a zadaniem dziecka jest wykonanie właściwego ćwiczenia.

### • Pantomima

W tym zadaniu wykorzystamy karty **Emocje – MEMORY / PAMIĘĆ** ( w wersji 1 lub 2). Karty dzielimy na dwa zestawy tak, by każdy uczestnik miał takie same karty. Pierwszy z graczy wybiera jedną kartę, którą zostawia sobie w ręce i **nie pokazuje**, resztę odkłada na bok. Jego zadaniem jest przedstawić na pomocą wyrazu twarzy dokładnie taką samą emocję, jaka jest na obrazku. Drugi gracz wybiera ze swoich obrazków ten, który jego zdaniem

próbował pokazać partner. Jeśli to się uda – gracze odkładają karty koło siebie i dostają 2 punkty. Jeśli się nie uda – karty trafiają do „banku” i to on dostaje 2 punkty. Zadaniem graczy jest wygrać z bankiem, czyli zabrać większą liczbę punktów. *(Gra pochodzi ze strony: [emocjedziecka.pl](http://emocjedziecka.pl), autor: psycholog Anna Karcz)*

***Życzę dużo śmiechu i radości podczas wspólnej zabawy!***