

Wczesne Wspomaganie Rozwoju Dziecka z dn. 07.04.20r.

Propozycje ćwiczeń z dzieckiem w domu (pod kierunkiem rodziców)

Ćwiczenia stymulujące ogólny rozwój fizyczny oraz społeczno-emocjonalny

Adresat ćwiczeń- Natalia (grupa Maczki)

Dziś znowu zapraszam do ćwiczeń rodzeństwo , razem bawić się jest o wiele przyjemniej

1. Rzuty do celu- na podłodze stawiamy miskę lub wiaderko i wrzucamy do niego piłki lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

2. Tor przeszkód- do jego wykonania wykorzystujemy wszystko to co mamy w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, piłki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać. Rodzic kontroluje poprawność pokonania toru przeszkód oraz czas.

3. Mały ninja- wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor . Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. Wystarczy przejść przez tę przeszkodę tak, aby nie zaczepić sznurka.

4. Slalom -zabawa polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych w pomieszczeniu przedmiotów tak, aby niczego nie dotknąć.

Opracowała: Alina Jakimiec