

Ćwiczenia i zabawy dla dzieci młodszych



Ćwiczenia krążeniowo-oddechowe

Cel: wydłużenie wydechu, poprawa krążenia

1. Pozycja wyjściowa: podczas kąpieli dziecka w wannie w pozycji siedzącej ,

Wykonanie: dmuchanie przez dziecko na rybkę, okręt, kaczkę położoną na wodzie, a następnie machanie rękami aby zabawka przyplłynęła

2. Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca

Wykonanie: wdech (przez nos) - ręce naśladują zrywanie owoców z drzewa, wydech (przez usta) dziecko kuca, a ręce wkładają zerwany owoc do „koszyka”

Ćwiczenia samoobsługowe

Cel: kształtowanie samodzielności dziecka

1. Pozycja wyjściowa: dziecko siedzi przodem do rodzica

Wykonanie: rodzic zakłada dziecku części garderoby i opowiada o tym co robi i po co,

np. zakładam na Twoją stopę skarpetkę - będzie stopie ciepło itp.

2. Pozycja wyjściowa: dziecko siedzi przodem do rodzica

Wykonanie: rodzic zakłada dziecku np. skarpetkę na dłoń, czapkę na kolano, szalik wokół ramienia i pyta czy wszystko jest dobrze założone. Po sprzeciwie dziecka (miejmy nadzieję, że taki będzie) dziecko ma za zadanie założyć części garderoby (lub przynajmniej wskazać miejsca) gdzie powinny być



Ćwiczenia równoważne, ćwiczenia zwiększające koordynację oraz poprawiające znajomość schematu własnego ciała

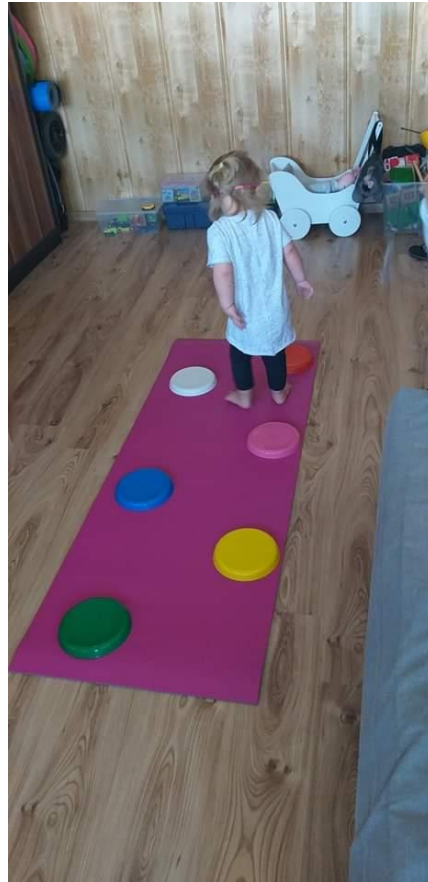
Cel: poprawa czucia ciała w przestrzeni

1. Pozycja wyjściowa: dziecko siedzi przodem do rodzica

Wykonanie: zabawa „rób to co ja”- zachęcamy aby dziecko robiło to co my, np.: klaszczemy, klepiemy się po brzuchu, gładzimy się po głowie, itp. Za każdym razem mówimy co robimy

2. Pozycja wyjściowa: stanie

Wykonanie: rozkładamy na podłodze (w odległości ok. 30-50cm od siebie) bezpieczne przedmioty np. zwinięte w „kłębki” czyste skarpetki (ok. 20 sztuk). Zadaniem dziecka jest przejść przez ten labirynt omijając „przeszkody”



Ćwiczenia rozwijające zdolności manualne

Cel: wyrobienie precyzji ruchów (chwytu)

1. Pozycja wyjściowa: dziecko siedzi przodem do rodzica

Wykonanie: zabawa „sroczka kaszkę warzyła”

2. Pozycja wyjściowa: stanie dziecka przy stoliku

Wykonanie: przelewanie przez dziecko wody z kubeczka do kubeczka (kubeczków)

Ćwiczenia stymulujące oraz kształtujące utrzymywanie prawidłowej postawy ciała

Cel: przeciwdziałanie wadom postawy

1. Pozycja wyjściowa: dziecko siedzi tyłem do rodzica

Wykonanie: rodzic chwyta za kończyny górne dziecka na poziomie łokci i delikatnie wyciąga w górę. Rodzic i dziecko naśladują wiejący wiatr

2. Pozycja wyjściowa: stanie

Wykonanie: dziecko spontanicznie tańczy do ulubionej muzyki. Rodzic zatrzymuje muzykę, a dziecko siada w siadzie skrzyżnym i prostuje ciało (wyciąga głowę w górę) czekając na muzykę



Dziękujemy bardzo „modelce” Marysi
i jej rodzicom☺

Opracowanie:

mgr Joanna Rusek-Nowacka