Zestaw zabaw ruchowych

(potrzebne będą chusteczki, mogą być jednorazowe)

1 Zabawa organizacyjno- porządkowa „Biegacze”- dziecko biega w rytm klaskania rodzica: wolno- maszeruje, szybko- biega

2. Zabawa bieżna z elementami gimnastyki korekcyjnej „Lubimy porządek”- w pokoju rozkładamy chusteczki- to będą śmieci i pudełko- kosz na śmieci. Dziecko biega po pokoju, na sygnał- klaśnięcie, podchodzi do chusteczek i za pomocą stóp przenosi je do kosza

2. Zabawa z elementami równowagi „Przejście po kamykach”- rozkładamy chusteczki, dziecko przechodzi po nich, tak by nie stanąć nogą poza chusteczkę

3. Zabawa z elementami czworakowania „Shrek i osioł”- dziecko maszeruje wspięte wysoko na palcach, udając dużego ogra. Na hasło: Osioł!- chodzi na czworakach

4. Zabawa z elementami skoku „Uliczki”- układamy chusteczki, dziecko je przeskakuje obunóż

5. Zabawa bieżna „ Jadę śmieciarką”- Na hasło: Jedzie śmieciarka! dziecko biega po pokoju i udaje, że prowadzi śmieciarkę

6. Ćwiczenie uspokajające „Czyste powietrze”- dziecko leżąc na plecach powoli oddycha, wciąga powietrze nosem, wypuszcza ustami