

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH

Ćwiczenia pomocne w rozwijaniu świadomości własnego ciała.

1. Wirujący bączek – dziecko ślizga się w kółko na brzuchu, a następnie na plecach.
2. Chowamy się – w siadzie, przyciąga kolana do głowy; rozprostowują się do pozycji siedzącej.
3. Gorąca podłoga – biega z wysokim unoszeniem kolan.
4. Na szczudłach – chodzi na sztywnych nogach.
5. Ugniatamy podłogę – w leżeniu na plecach, wciska wszystkie części ciała (części ciała wskazuje rodzic).

Ćwiczenia do zrealizowania w parze z Rodzicem:

1. Przekładamy naleśnik – dziecko w leżeniu na brzuchu, przylega do podłoża; Rodzic próbuje przewrócić dziecko na drugą stronę; potem zamieniają się miejscami.
2. Prowadzimy niewidomego – dziecko zamyka oczy, Rodzic staje zwrócony twarzą do dziecka i podaje mu ręce; prowadzi dziecko z zamkniętymi oczami w różnych kierunkach, a ono się temu poddaje. Potem zamiana ról.
3. Przez tunel – dziecko ustawia się za Rodzicem, który stoi w rozkroku Dziecko przemieszcza się na czworakach pomiędzy nogami Rodzica, do przodu, i staje jako pierwsze, itp. To samo ustawienie ale przechodzimy ślizgiem na plecach.