Zajęcia na dzień 27 marzec.

Dzień dobry Delfinki.

Dzisiaj proponuję coś zupełnie innego. Może trochę się poruszamy ?

Nie musimy przygotować żadnych pomocy, wystarczy dobry humor.

Zaczynamy !

1.Koncert

Dziecko siedzi na podłodze, podparte z tyłu dłońmi. Nogi ma ugięte w kolanach. Unosi zgięte nogi i na hasło „bęben !” uderza (lekko) pietami w podłogę, a na hasło „pianino!” gra paluszkami stóp na podłodze. Może wystukiwać rytm konkretnej piosenki.

2.Wyścig wielbłądów.

Dziecko chodzi na czworaka, ale z wyprostowanymi nogami i wypiętą pupą, która wygląda jak garb wielbłąda. Jeśli ćwiczenie wykonuje więcej dzieci można urządzić wielbłądzi wyścig (jeśli mamy na taki wyścig miejsce w domu).

3.Wyścig raków.

Dziecko opiera się na rękach i nogach (brzuchem do góry), unosi biodra i wędruje w tej pozycji. Zabawa jest jeszcze lepsza jeśli mama lub tata też ćwiczą!

4. Zabawa w basen.

Dziecko leży na podłodze, na brzuchu, i pływa żabką (ale używa tylko rąk).

5.Tango.

Rodzic stoi twarzą do dziecka i trzyma go za ręce. Dziecko staje na stopach rodzica i tak razem tańczycie. Można włączyć muzykę, którą lubicie.

6.Lustro.

Rodzic siada, po turecku, naprzeciwko dziecka. Dziecko naśladuje wszystkie ruchy rodzica (np. wkręcanie żarówki, rysowanie kółek w powietrzu itp., następnie rodzic naśladuje ruchy dziecka). Jeśli braknie pomysłu na ćwiczenia to można naśladować dziwne miny np. szeroki uśmiech, kto ma dłuższy język. W ten sposób ćwiczymy mięśnie twarzy.

7.Szczeniaczek.

Rodzic stoi w szerokim rozkroku, a dziecko biega na czworaka wokół nóg rodzica, wykonując ósemki (oczywiście pozwólmy dziecku trochę poszczekać, czy też piszczeć jak mały szczeniaczek).

8.Modelka.

Na podłodze rozciągamy skakankę lub sznurek (ewentualnie może być krawędź dywanu). Dziecko idzie (plecy proste, głowa wysoko) wzdłuż linii, stawiając nogi na przemiennie.

9.Zabawa z piłką.

Dziecko w pozycji na czworaka uderza piłkę czołem i stara się nią trafić do bramki (można wyznaczyć za pomocą kręgli lub klocków). Liczymy razem z dzieckiem ile bramek zostało zdobytych.

10. Odpoczynek.

Siadamy razem z dzieckiem, po turecku, prostujemy plecy. Robimy wdech przez nos i wydech ustami. Robimy kilka oddechów i tak kończymy naszą gimnastykę.

Przesyłam pozdrowienia

Klaudia Szewczyk