

Zabawy

3-4 latki

Kot i mysz

Do gry wykorzystujemy zabawkę – mysz lub uformować ją z papieru lub narysować. Mysz należy schować w dowolnym miejscu w pokoju. Dziecko zamienia się w kotka. Jego zadaniem jest upolowanie myszy. **Ważne jest, by dziecko zachowywało się przy tym jak kotek – chodziło na czworakach, przeżył się.** Jeżeli pojawi się pies (*możesz nim być ty lub inny członek rodziny*), kotek musi jak najszybciej wrócić w bezpieczne miejsce (*oznaczamy je np. kocykiem*). Kiedy pies zniknie z pola widzenia, dziecko ponownie zaczyna szukać myszy. Zabawa trwa do momentu, kiedy dziecku uda się upolować (*znaleźć*) mysz. Zabawę można powtórzyć chowając myszkę w inne miejsce

4-5 latki

Ćwiczenia mięśni brzucha

Ćwiczenie nr 1

przybory: apaszka

stopy bosc

Leżenie tyłem, ramiona w bok, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu – próba uchwycenia palcami stóp leżącej na podłodze apaszki, uniesienie w górę i opuszczenie jej na brzuch. Wykonanie 2 – 3 oddechów, podanie chusty rękoma do stóp. Ćwiczenie to wykonywać przemiennie: prawą, lewą stopą oraz obunóż. Powtórzyć 2 x.

Ćwiczenie nr 2

przybory: piłka

stopy bosc

Leżenie tyłem, ramiona wzdłuż tułowia, piłkę chwytny obunóż unosimy nad podłogę, następnie podnosimy nogi z piłką wysoko i podajemy do rąk. Powtórzyć 3x

Zabawa dla wszystkich

Pisze Pani na maszynie

Pisze pani na maszynie (*palcami uderzamy po plecach dziecka*)

Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho prawe*)

Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho lewe*),

Świeci słońce (*masujemy całą dłoń po plecach*),

Idą konie (*lekko uderzamy pięściami po plecach*).

Biegną słonie po betonie (*bokiem dłoni uderzają po plecach*)

Płynie sobie kręta rzeczka (*bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa*).

Idą panie na szpileczkach (*palcami wskazującymi uderzamy po plecach*)

Z gryzącymi psami (*delikatnie wykonujemy szczypanie boków*)

Pada, mały drobny deszczyk (*wszystkimi paluszkami lekko uderzmy po plecach*).

Czujesz dreszczyk? (*lekko chwytny za szyję*).

Milej zabawy iwona Dadej-Głuszko