Załącznik nr 3 – dzieci ćwiczą na boso

1. Przygotowanie.

Dziecko maszeruje w rytmie wybranej muzyki, rodzic daje kubeczek po jogurcie.

• Zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dziecko biega swobodnie po pokoju, trzymając kubeczek w ręce. Słysząc uderzenie - zatrzymuje się, stawia odwrócony kubeczek na głowie, przykuca, a następnie wstaje,

zdejmuje kubeczek i biega dalej.

II

• Ćwiczenia dużych grup mięśniowych.

Dziecko stoi w małym rozkroku, kubeczek trzyma w wyciągniętych nad głową

rękach. Wykonuje skłon w przód, stawia kubeczek przed sobą i prostuje się. Podczas ponownego skłonu zabiera kubeczek i podnosi je w rękach do góry.

• Ćwiczenia tułowia.

Dziecko, w siadzie skrzyżnym, wykonuje skłony boczne z kubeczkiem postawionym na wyciągniętych dłoniach. Za każdym razem dotyka podłogi odwróconą dłonią.

• Zabawa na czworakach.

Dziecko delikatnie toczy kubeczek po dywanie poprzez popychanie go głową.

• Zabawa bieżna „Omiń kubeczek”

Dziecko stawia odwrócony kubeczek na dywanie i porusza się lekko między nim w dowolnym rytmie.

• Podskoki.

Dziecko stawia odwrócony kubeczek na dywanie i przeskakuje przez niego: do przodu, do tyłu i na boki.

III

• Ćwiczenie stóp.

Dziecko w siadzie skulnym, podpartym próbuje chwycić kubeczek palcami jednej stopy i drugiej stopy, na zmianę. Potem unosi do góry kubeczek stopami.

• Ćwiczenia wyprostne.

Dziecko maszeruje na palcach z kubeczkiem położonym na głowie. Potem wrzuca go do

pojemnika przez pochylenie głowy.

• Marsz przy nagraniu wybranej piosenki (może być „Dziadek fajną farme miał”)