Załącznik nr 3

Zestaw ćwiczeń ruchowych – do przygotowania wstążki w kilku kolorach lub małe apaszki jednokolorowe.

I

• Zabawa orientacyjno-porządkowa „Ten kolor”.

Na podłodze rozkładamy wstążki w kilku kolorach. Dziecko porusza się pomiędzy nimi. Na dany sygnał – dziecko zatrzymuje się i mówi nazwę koloru, przy którym się zatrzymało. Zmiana – rodzic porusza się pomiędzy kolorami, a dziecko mówi nazwę koloru, a zadaniem rodzica jest zatrzymanie się przy tym kolorze.

II

• Ćwiczenia dużych grup mięśniowych – „Wstążka jest – wstążki nie ma”.

Na hasło: Wstążka jest – dziecko stoi, podnosi wstążkę w górę, trzymając ją oburącz. Na hasło: Wstążki nie ma – wykonuje przysiad podparty i przykrywa wstążkę dłońmi, tak aby jej nie było widać.

• Zabawa na czworakach.

Chodzenie na czworakach pomiędzy wstążkami.

• Ćwiczenia mięśni brzucha.

Dziecko, w leżeniu tyłem, wkłada wstążkę między stopy, a następnie przenosi ją za głowę i podaje do rąk. Siada i powtarza ćwiczenie kilkakrotnie.

• Rzuty.

Dziecko układa z wstążek koło. Na sygnał dziecko rzuca piłką do koła. Rzuty powtarza na zmianę: prawą ręką i lewą ręką.

• Zabawa bieżna „Koniki”.

Dziecko biega i wymachuje nad głową wstążką, naśladując poganianie koników. Biega w różnych kierunkach, w zmiennym tempie.

• Ćwiczenie zwinnościowe „ Przejście po wstążce”.

Dziecko układa wstążki na podłodze, tworząc różne wzory. Następnie przechodzi po nich na boso (bez skarpet).

• Podskoki.

Dziecko układa wstążki na podłodze, wskakuje do środka i wyskakuje na zewnątrz, na dwóch nogach.

• Ćwiczenia stóp.

W siadzie skulnym, podpartym, dziecko chwyta palcami prawej stopy wstążkę, a następnie lewej stopy i podnosi ją do góry.

• Ćwiczenia wyprostne.

Dziecko maszeruje po kole, trzymając złożone wstążki oparte na plecach. Odkłada wstążki na wyznaczone miejsce.

• Marsz przy śpiewie znanej piosenki.