Załącznik nr 3

Zestaw ćwiczeń ruchowych

• Zabawa orientacyjno-porządkowa „Ptaki – do gniazd!”

Na dywanie rozkładamy kolorowe krążki (lub klocki) – gniazda. Przy dźwiękach kołatki (lub innego dźwięku) dziecko – ptak – fruwa po pomieszczeniu, omijając gniazda. Podczas przerwy w grze ptak szuka swojego gniazda.

• Zabawa bieżna „Biegnij dookoła”.

Rozkładamy klocki w czterech lub więcej kolorach. Dziecko staje przed wybranym kolorem. Rodzic wymienia nazwę koloru. Jeśli jest to kolor, przed którym stoi dziecko, biegnie w koło i wraca na swoje miejsca. Dziecko może zmieniać sobie kolor.

• Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – Uwaga, niedźwiedź!

Dziecko spaceruje po pokoju – lesie – rozgląda się dookoła. Na hasło: „niedźwiedź” – chodzi na czworakach. Na hasło: „niedźwiedź poszedł” – spaceruje spokojnie.

• Ćwiczenia kształtujące tułów.

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym, naśladuje ruchy wróbla, który pije wodę i ją połyka – pochyla głowę i tułów nisko w dół, następnie prostuje się, podnosi głowę do góry.

• Ćwiczenia mięśni brzucha.

Dziecko leży tyłem, trzyma krążek (lub pluszaka) między stopami. Na hasło: „raz” - unosi delikatnie nogi (proste w kolanach) nad podłogę, na „dwa” – opuszcza je.

• Ćwiczenia równowagi.

Układamy z krążków (lub pluszaków) drogę, po której przechodzi dziecko, tak aby jego stopy nie dotykały podłogi.

• Marsz przy dźwiękach znanej piosenki. Odłożenie krążków (lub pluszaków) na swoje miejsce.