Załącznik nr 4

Zestaw ćwiczeń ruchowych – z wykorzystaniem chustki

• Ćwiczenia organizacyjne

Dziecko maszeruje po obwodzie koła w rytmie muzyki marszowej, na całych stopach i na palcach. Kiedy muzyka cichnie, podchodzi do środka koła i bierze chustkę (może być apaszka, szalik szyfonowy).

• Ćwiczenia orientacyjno-porządkowe

Dziecko improwizuje z chustką przy nagraniu skocznej muzyki. Gdy muzyka milknie, wykonuje przysiad i nakrywa się chustką. Ponowne dźwięki muzyki są sygnałem do dalszych improwizacji z chustką, ale trzymaną w drugiej ręce.

• Ćwiczenia obszerności ruchów

\* Rysowanie na dywanie chustką figur geometrycznych: najpierw małych, a następnie coraz większych.

\* Skakanie na jednej nodze wokół chustki leżącej na podłodze, w jedną i w drugą stronę, przeskakiwanie obunóż przez chustkę: w przód i w tył, przy nagraniu skocznej melodii.

• Ćwiczenia wyczucia własnego ciała

\* Chustka wita nasze części ciała.

Dziecko dotyka chustką różnych części ciała wymienionych przez rodzica.

\* Naprzemienne chwytanie palcami stopy chustki leżącej na podłodze, podawanie jej do ręki.

• Ćwiczenia wyczucia czasu

Zabawa „Pszczółki i niedźwiadek”.

Rodzic – niedźwiadek – skrada się powoli do ula – wyznaczonego miejsca, aby wykraść dziecku – pszczole – miód. Słysząc bzyczenie rozzłoszczonej pszczoły, niedźwiadek ucieka, a pszczoła go goni.

• Ćwiczenia wyczucia przestrzeni „Latające chustki”.

Dziecko wyrzuca przed siebie oburącz chustkę w pozycji klęku, a następnie pochyla się do przodu i przysuwa chustkę do siebie.

• Ćwiczenia w parach

Dziecko staje w parze razem z rodzicem. Trzymają się za swoje chustki na krzyż i delikatnie przeciągają się raz w jedną, raz w drugą stronę.

Ćwiczenia z partnerem

Lustro.

Dziecko wykonuje dowolny ruch chustką, stojąc przed lustrem. Rodzic, jako lustro, odbija te ruchy, czyli jak najprecyzyjniej je naśladuje.

• Ćwiczenia z rodzicem.

Wszyscy tańczą w koło, w rytm nagrania skocznej melodii. Trzymają się za ręce. Podczas przerwy w grze podskakują wokół własnej osi, wymachując chustkami uniesionymi w rękach wyciągniętych nad głowami. Potem w podskokach zbliżają się wolno do środka koła, zostawiają tam chustki, a następnie tyłem wycofują się w ukłonie. Ponownie podskokami kierują się do środka koła, zabierają chustki i w ukłonie, trzymając je za róg, ciągną je po podłodze.

• Ćwiczenia uspokajające

Dziecko dmucha w chustkę trzymaną za dwa rogi – lekko i mocno.