

SI

Propozycje ćwiczeń do wykonania w domu

1. Skoki przez drabinkę Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
2. Turlanie – dziecko leży na plecach, nogi złączone, ręce wyciągnięte nad głowę. W dłoniach dziecko trzyma przedmiot, który musi przenieść na drugą stronę pokoju i cały czas na niego patrzy wspólne ćwiczenie
3. W czasie leżenia na brzuchu dziecko unosi głowę i ręce, aby popatrzeć przez papierową lornetkę
4. „Taczki”- dziecko chodzi na rękach, rodzic trzyma za nogi, początkowo za uda, a w miarę ćwiczeń zbliża się do kolan,
5. Zabawa w hot doga - Niektóre dzieci lubią uczucie ciasności i ciepło związane z tym, że są owinięte kocem. Możecie się pobawić tak, że dziecko położy się na skraju większego kawałka materiału, maty od jogi, dywanu lub czegoś podobnego, a ty mocno je zawiniesz (jak naleśnik lub hot doga). Spróbuj mocno ścisnąć malucha i udawaj, że dodajesz sera, ogórków, sałaty i ketchupu. Możesz stworzyć wiele okazji do komunikacji: zapytaj, które z niby-produktów masz dodać do dziecka – a potem je „zjedz” .
6. Wojna na pluszaki. Układamy z poduszek 2 mury obronne. Kładziemy się za nimi na brzuchu i bombardujemy pozycje „wroga” pluszakami/ piłkami lub kulami zgniecionego papieru. Cały czas leżymy na brzuchu.
7. Zabawy typu rzuć do celu z różnych pozycji. Można do celu rzucać też z zamkniętymi oczami. Najpierw obserwujemy cel a później zamykamy oczy i staramy się trafić.
8. Zbudujmy wspólnie tor przeszkód. W domu można znaleźć bardzo wiele przedmiotów, które z powodzeniem się sprawdzą.