15.05.2020 Zestaw ćwiczeń ruchowych dla całej rodziny z wykorzystaniem gazet.

* Dziecko wspólnie z rodzicem maszeruje po dywanie. W rękach trzymają gazety. Liczą głośno do czterech, na cztery podnoszą do góry rękę z gazetą.
* Ćwiczenie wyprostne – Uwaga, lis! Dziecko zamienia się w kurę. Porusza się po całym dywanie w sposób charakterystyczny dla tych zwierząt. Na hasło: „Uwaga lis”, zatrzymuje się natychmiast w miejscu, prostuje plecy, kładzie gazetę na głowie i stoi nieruchomo do chwili, aż usłyszy „Lis uciekł”.
* Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – Ziarno dla kury. Dziecko stoi w lekkim rozkroku. Zwija gazetę w kulkę – to ziarno dla zwierząt – i trzyma ją oburącz przed sobą. Na umówiony sygnał dziecko przenosi kulkę z gazety oburącz za głowę, puszczając na podłogę za plecami (wysypuje ziarna), a następnie zamienia się w kurę – wykonuje skłon do przodu, oburącz chwyta kulkę leżącą z tyłu i podnosi do góry na znak wykonania zadania.
* Ćwiczenie mięśni brzucha – Ukryte ziarno. Dziecko leży na brzuchu. Kulkę z gazety układa przed sobą, policzek opiera na dłoniach ułożonych na podłodze jedna na drugiej. Na sygnał rodzica wkłada kulkę pod brodę, wyciąga ręce w przód, podnosi klatkę piersiową i utrzymuje przez chwilę taką pozycję. Następnie wraca do pozycji wyjściowej.
* Zabawa z elementem rzutu i celowania. Dziecko trzyma w jednej ręce kulkę z gazety. Rodzic stoi w pewnej odległości od dziecka, trzymając kosz/pudło. Dziecko kolejno rzuca kulką tak, aby trafić do celu. Wykonuje ćwiczenie na przemian: prawą ręką i lewą ręką.
* Ćwiczenia stóp. Dziecko siedzi w siadzie skulnym. Kulkę (ziarenko) układa przed stopami. Na sygnał rodzica kładzie stopy na kulce i przesuwa ją naprzemiennie: do przodu i do tyłu (stopami po podłodze). Po kilku próbach odrywa stopy od podłogi.
* Ćwiczenie oddechowe. Dziecko leży na brzuchu. Kulkę z gazety układa przed sobą. Stara się dmuchnąć na kulkę tak mocno, aby przesunęła się w dowolną stronę.