

DLA MŁODSZYCH PRZEDSZKOLAKÓW
DOŚWIADCZENIA RUCHOWE WG RR W. SHERBORNE

Zapraszamy do udziału także rodziców.

Rozgrzewka „PIOSENKA GŁOWA RAMIONA KOLANA” wersja angielska

https://youtu.be/LgNcGJ_XYlw (materiał pochodzi z kanału Ceylin - H Official)

Powitanie

- powitanie wybranych części ciała. Rodzic i dziecko na zmianę mówią jaka częścią ciała chcą się przywitać i stykają się tą częścią.

Ćwiczenie świadomości ciała i przestrzeni

- Ślizgamy się na brzuchu, za każdym razem, gdy podczas ślizgania dziecko i rodzic będą naprzeciw siebie stykają się noskami, albo przybijają sobie „piątkę”
- Siad skrzyżny – rodzic i dziecko odsuwają się od siebie odpychając się rękoma i wracają do siebie
- Wiatraczek -obracamy się na pośladkach wokół własnej osi

Relaks z zamkniętymi oczami (jeśli dziecko się nie boi)

- Rodzic i dziecko w siadzie prostym plecami do siebie, stykają się, wykonują delikatne skłony do przodu do tyłu

Relacja „z”

- „Naleśnik”- rodzic zwija dziecko w koc, następnie rozwijamy je, zamiana dziecko zwija rodzica
- „Spacer z niewidomym”- dziecko zamyka oczy, rodzic prowadzi je po pokoju, zamiana

Relacja „przeciwno”

- „Gumoludki” - dziecko leży na brzuchu, rodzic próbuje przykleić dłońmi dziecko do podłogi, następnie odkleja dziecko od podłoża, zamiana

Masażyk relaksacyjny

LIST DO BABCI

Kochana babciu. Kropka.

(Na plecach jednym palcem naśladujemy pisanie przy słowie „kropka” stawiamy palcem kropkę)

Piszę ci, że mamy w domu kotka. Kropka.

(Jak wyżej)

Kotek chodzi, kotek skacze, kotek drapie, kotek chrapie.

(wykonujemy dłońmi ruchy przypominające chodzenie, skakanie, drapanie a na końcu naśladujemy chrapanie)

Składamy list, naklejamy znaczek

(przy składaniu obejmujemy od tyłu dziecko i przytulamy, znaczek naklejamy dłonią na czoło dziecka)

i zanosimy na pocztę.