

22.05.2020

Zestaw zabaw ruchowych z elementami Metody Weroniki Sherborne

Przedszkolaki !!!

- Zapraszam Was i Waszych rodziców do wspólnych ćwiczeń. Bawcie się dobrze i wykonujcie wszystkie ćwiczenia bardzo dokładnie.
 - Zabawa orientacyjno - porządkowa „Liczymy”
Rodzic wymienia dowolną liczbę, a dziecko tyle razy, na ile wskazuje wymieniona liczba klaszcze, podskakuje itp.
 - Zabawy na wyczucie brzucha, pleców, pośladków, nóg i rąk.
 - leżenie na plecach – wciskanie się w podłogę.
 - leżenie na brzuchu – wciskanie się w podłogę.
 - siedząc – kręcenie się w kółko na pośladkach.
 - siedząc – przyciąganie kolan, chowanie głowy, rozprostowywanie się do pozycji siedzącej.
 - czołganie się na brzuchu do przodu, z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk
 - czołganie się na plecach do przodu z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk
 - Wyczuwanie całego ciała:
 - turlanie się (mięśnie naprężone i rozluźnione).
 - leżenie z rękami wzdłuż ciała (napinanie i rozluźnianie mięśni)
 - Zabawa z elementem rzutu
- W wyznaczonym miejscu ustawiamy miskę, kosz. Zadaniem dziecka jest z określonej odległości rzucać do niego zgromadzone wcześniej przedmioty np. maskotki, piłkę itp.
- Relaks
Leżenie na plecach, wdech nosem – wydech ustami.

- Zadanie dla chętnych – rysuj po śladzie

LEW



Gdy król zwierząt ryknie gromko, wtedy każdy czuje lęk.
Czyś jest hieną, czy biedronką, lepiej zaraz schowaj się.

ZOBACZ WIĘCEJ NA STYLOWI.PL