

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

na cały tydzień (jedna zabawa na jeden dzień tygodnia)

1) Zabawa w naleśnik

Dziecko kładzie się na macie, dywanie lub kocu i zawija się w naleśnik

- ręce przy ciele
- powoli turla się w jedną stronę (najpierw powoli później coraz szybciej).

2) Chodzenie po narysowanej linii (linię można narysować kredą na podwórku lub nakleić z taśmy w domu).

3) Zabawa dostawca paczek (pchanie ciężkich przedmiotów)

Do pudełka dziecko układa książki lub zabawki i dostarcza „paczkę” do wybranych miejsc w domu. Można mierzyć czas, co dodatkowo zmotywuje dziecko do zabawy.

4) Zabawa w łapki

Zabawa oparta na rytmicznym klaskaniu i wypowiedaniu krótkiej rymowanki.

Jedzie, jedzie pan, pan,
na koniku sam, sam,
a za panem chłop, chłop,
na koniku hop, hop!

Pani Zo - zo - zo,
Pani Sia - sia - sia,
Pani Zo Pani Sia,
Pani Zosia męża ma

5) Zabawa w sklep odzieżowy (odgrywanie ról oraz rozwijanie samodzielności dziecka).

Potrzebne rzeczy: ubrania, cenówki/karteczki z cenami, kasa, dla starszych dzieci zabawkowe monety.

Propozycje: Wiosenne porządki - można dzielić ubrania na letnie i zimowe (ćwiczymy również składanie ubrań); zabawa w pokaz mody – klient przymierza ubrania a sprzedawca doradza.

6) Wyławianie różnych przedmiotów z wody przy użyciu sitka, kubka oraz za pomocą łyżki (mogą to być nakrętki, klocki, kulki).

7) Bąbelkowa ścieżka – Należy rozłożyć folię na podłodze i zachęć dzieci do chodzenia po niej bosy. Strzelanie bąbelków pod wpływem ciężaru ciała dostarcza intensywne wrażenia dotykowe.