

## **Ćwiczenia ogólnorozwojowe**

na cały tydzień (jedna zabawa na jeden dzień tygodnia)

1. Poniedziałek na krawędzi – zabawa w gorącą lawę. Dziecko chodzi po krawężniku i udaje że krawężnik to jedyna bezpieczna ścieżka nad „gorącą lawą” (chodnikiem).
2. Wtorek - dzień dzikich zwierząt. Przemieszczamy się z dzieckiem po pokojach naśladując ruchy zwierząt: skoki żaby, chód raka (tyłem na czworaka), ciężkie kroki słonia czy „pajaczek”.
3. Środa – dzień lustra. Należy wstać naprzeciwko dziecka. Najpierw jedna osoba wykonuje powolne ruchy (np. drapanie się po uchu, podnoszenie nogi, robienie wesołej miny). Później następuje zamiana ról.
4. Czwartek – dzień detektywa. Należy ułożyć na stole 5 przedmiotów np. piłka, kubek, klucze, autko, jabłko. Dziecko przygląda się ułożeniu przedmiotów i zamyka oczy. Zadaniem rodzica jest zmiana położenia jednej rzeczy. Dziecko musi odgadnąć, co się zmieniło w szeregu.
5. Piątek – dzień celowości. Na środku pokoju ustawiamy miskę oraz wyznaczamy linię za pomocą taśmy, której nie można przekroczyć. Zabawa polega na wrzucaniu do miski skarpetek, które wcześniej dziecko same zwinęło w kulki.
6. Sobota – dzień orientacji przestrzennej. Należy ukryć w ogrodzie grającą zabawkę lub głośnik z włączoną muzyką. Dziecko musi odnaleźć skarb, kierując się tylko słuchem. Pomocne mogą być następujące komunikaty do dziecka:
  - „Odwróć się w prawo/lewo”.
  - „Zrób dwa kroki do tyłu”.
7. Niedziela – dzień relaksu. Dziecko układa w domu razem z rodzicami wybrane przez siebie puzzle.