

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

1. Poniedziałek – magiczny worek

Do nieprzeźroczystego worka wkładamy kilka przedmiotów codziennego użytku np. Łyżka, klocek, autko, pluszak, jabłko). Zadaniem dziecka jest rozpoznanie przedmiotu za pomocą dotyku, bez zagląдания do worka. Można zawiązać dziecku oczy szalikiem.

2. Wtorek – zabawa w kelnera

Zadaniem dziecka jest przyniesienie na tacy kilka przedmiotów z jednego pokoju do drugiego, starając się by nic spadło. Jeśli zadaniem jest zbyt łatwe można stworzyć tor przeszkód.

3. Środa – nawlekanie

Należy przygotować surowy makaron typu rurki oraz sznurek. Zadaniem dziecka jest stworzenie koralików z makaronu.

4. Czwartek – teatrzyk

Wybieramy dwa pluszaki. Jeden jest smutny, bo zgubił zabawkę. Zadaniem dziecka jest odegrać rolę drugiego pluszaka i pocieszyć smutnego misia.

5. Piątek – detektyw dźwięków

Należy usiąść z dzieckiem w pokoju i na chwilę zamknąć oczy. Przez minutę trzeba zachować absolutną ciszę, a później opowiedzieć, jakie dźwięki udało się usłyszeć (np. Tykający zegar, szum lodówki).

6. Sobota – wyścig wielbłądów

Wyznaczamy linię startu i mety. Siadamy na linii startu tyłem do wyznaczonej trasy wyścigu, w pozycji siadu prostego z podparciem rękami z tyłu (ręce zwrócone palcami ku tyłowi, łopatki ściągnięte, plecy proste). Na sygnał startu, przyjmujemy pozycję na czworakach (prostujemy ręce oraz nogi i unosimy biodra w górę) i w ten sposób biegniemy do mety. Wyścig możemy dowolnie utrudniać, na przykład kładąc na trasie przeszkody do ominięcia lub turlając piłkę.

7. Niedziela – gazeta

Stajemy na podłogę bez skarpetek. Dziecko dostaje po kilka stron gazet, które kładzie na podłodze obok swoich stóp. Na sygnał „start” staramy się podrzeć gazetę na kawałki samymi palcami stóp (nie stajemy na gazetach). Następnie zbieramy wszystkie swoje kawałki gazety za pomocą stóp: podnosimy jeden kawałek palcami prawej stopy i podajemy do lewej ręki, kolejny kawałek podnosimy palcami lewej stopy do prawej ręki.