

Ćwiczenia ogólnorozwojowe

na cały tydzień (jedna zabawa na jeden dzień tygodnia)

1. **Poniedziałek – malowanie stopami**

Dziecko kładzie się na plecach z nogami uniesionymi do góry. Zadaniem dziecka jest kreślić kształty w powietrzu dużymi palcami u nóg np. Rusuje słońce, kwiatek, pisze ile ma lat (cyfra) lub imię swoje.

2. **Wtorek – taniec na gazecie**

Dziecko tańczy na rozłożonej gazecie w rytm muzyki. Podczas każdej przerwy w muzyce, gazeta musi zostać złożona na pół. Powierzchnia do tańca staje się coraz mniejsza.

3. **Środa – poszukiwanie skarbów**

Dzień wcześniej należy zamrozić pojemnik z wodą, gdzie ukryte są małe figurki lub klocki. Zadaniem dziecka jest "wydobycie" skarbów. Dziecko nie używa do tego żadnych narzędzi, musi rozpuścić lód ciepłem własnych dłoni, przesuwać bryłę po ciele lub chuchać.

4. **Czwartek – piórkowe wyścigi**

Za pomocą taśmy wyznaczamy na stole linię startu i mety. Każdy dostaje piórko lub kawałek waty. Zadaniem jest przemieszczenie piórka do mety wyłącznie za pomocą dmuchania. Nie wolno używać rąk.

5. **Piątek – spacer po linii z bańkami**

Na podłodze wyznaczamy linię z taśmy malarskiej. Dziecko musi przejść po niej "stopa za stopą" (palce dotykają pięty). W tym samym czasie rodzic puszcza bańki mydlane. Dziecko ma za zadanie przebijać je palcem wskazującym tylko wtedy, gdy bańka znajdzie się bezpośrednio przy jego twarzy. Nie może jednak zejść z linii ani stracić rytmu marszu.

6. **Sobota – gimastyka cieni**

Wieczorem, przy zgaszonym świetle, należy ustawić lampkę tak, aby na ścianie rzucała duży cień. Zadaniem dziecka jest stworzenie kształtu, który udaje coś innego np. "zrób z siebie szerokie drzewo"; "wygnij się tak, żeby twój cień wyglądał jak góra".

7. **Niedziela – relaks**

Wspólne czytanie z dzieckiem wybranej bajki.