

Propozycje zabaw i zadań do wykonania w domu

Zabawy ruchowe z piłką:

Turlanie piłeczki – turlaj po podłodze piłeczkę: raz jedną ręką, raz – drugą.

Skłony – stań w niewielkim rozkroku, trzymając piłkę w obu rękach podnieś ją do góry – w stronę sufitu, następnie w dół, spróbuj dotknąć podłogi; powtórz kilka razy.

Ćwiczenie tułowia - stań ze złączonymi nogami, przekładaj piłkę z ręki do ręki wokół siebie; na hasło „Hop!” zmień kierunek przekładania piłeczki.

Zabawa na czworakach – tocz piłkę po dywanie poprzez popychanie jej głową.

Relaks stóp – usiądź na dywanie i masuj na piłce raz jedną, raz drugą stopę.

Masaż:

Dziecko jest zwrócone do nas plecami, tak by można było na nich wykonać masaż.

Tu płynie rzeczka,

/rysujemy falistą linię wzdłuż kręgosłupa/

Tędy przeszła pani na szpileczkach.

/szybko stukamy opuszkami palców wskazujących/

Tu stanęły słonie

/powoli dotykamy wewnętrzną stroną dłoni/

I biegły konie.

/szybko, z wyczuciem stukamy piąstkami/

Wtem przemknęła szczypaweczka

/delikatnie szczypiemy/

I poczułaś/eś uśmiech słoneczka.

/zataczamy dłońmi koła/

Spadł drobniutki deszczyk.

/leciutko stukamy opuszkami palców/

Czy przeszedł cię dreszczyk?

/niespodziewanie szczypiemy w kark dziecko lub po bokach/