DZIEŃ III – Z PRAWEJ STRONY, Z LEWEJ STRONY

- Zabawa *Lusterko* – przed rozpoczęciem zabawy zarówno rodzic jak i dziecko ubierają frotkę lub bransoletkę na lewą rękę (można oznaczyć rękę innym dowolnym sposobem). Rodzic siada najpierw tyłem do dziecka, by widziało plecy rodzica. Rodzic prosi dziecko, aby podnosiło ręce w górę, najpierw lewą, potem prawą i tak na zmianę. Rodzic również podnosi ręce razem z dzieckiem. Teraz następuje zmiana pozycji – rodzic odwraca się twarzą do dziecka i znowu wspólnie należy wykonać te same zadania.
  Zabawa ta jest ważna, ponieważ pokazuje dziecku inną perspektywę niż własna.

- Kontynuacja zabawy *Lustro* – Rodzic i dziecko siadają naprzeciwko siebie. Rodzic prosi dziecko, by wskazało najpierw swoje np. lewe ucho, następnie dziecko wskazuje lewe ucho rodzica. Potem wymieniamy kolejną część ciała np. wskaż swój prawy łokieć, teraz wskaż mój prawy łokieć itd. Powtarzamy kilka razy z innymi częściami ciała.

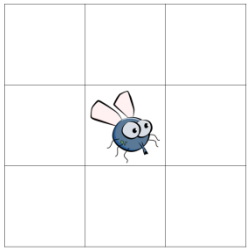
- Zabawa z piłką – do zabawy potrzebna będzie miękka piłka, może być też misiek. Zabawę można przeprowadzić na zewnątrz. Zadajemy dziecku polecenia:
  - rzuć piłkę za siebie;
  - rzuć piłkę przed siebie;
  - rzuć piłkę po swojej lewej stronie;
  - rzuć piłkę po swojej prawej stronie;
  - poturlaj piłkę pod nogami;
  - unieś piłkę nad głowę.

- Zabawa *Domowy tor przeszkód* – Rodzicu, ustaw wspólnie z dzieckiem tor przeszkód z krzeseł, poduszek, koców, foteli lub dostępnych przedmiotów. A teraz poproś dziecko, aby stanęło na starcie i wykonywało twoje polecenia, np.: „Idź przed siebie”, „Skręć w prawo”, „Przejdź dwa kroki do przodu, kucnij, przejdź pod krzesłem, wstań, przejdź trzy kroki do przodu, skręć w lewo” itd. Im mniej oczywisty będzie tor przeszkód, tym ciekawsza zabawa

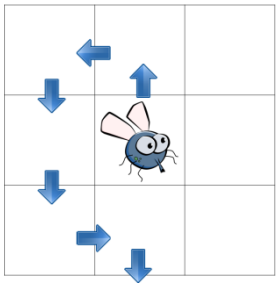
Was czeka. Można spróbować zamienić się rolami – dziecko będzie prowadziło rodzica.

- Drugim wariantem zabawy jest przejście z zawiązanymi oczami. Uwaga! Teraz dla bezpieczeństwa należy usunąć tor przeszkód. Następnie należy wyznaczyć start i metę. Dziecko staje na starcie, rodzic zawiązuje dziecku oczy i prowadzi dziecko po pokoju, by doszło do wyznaczonego celu. Później można spróbować zamienić się rolami. Jeśli jest taka możliwość zabawę można przeprowadzić na ogródku.

- Zabawa *Mucha* – Zabawę zaczynamy od narysowania na kartce lub kartonie kwadratu 3x3. Poprośmy dziecko, by narysowało na środku muchę.



Zadaniem dziecka jest reagowanie, gdy mucha wyjdzie poza pole kwadratu.
Rodzic mówi powoli, zawsze zaczynając od: "Mucha jest na środku".
Droga muchy może wyglądać następująco:
Mucha jest na środku. Mucha idzie w górę, mucha idzie w lewo, mucha idzie w dół, mucha idzie w dół, mucha idzie w prawo, mucha idzie w dół...

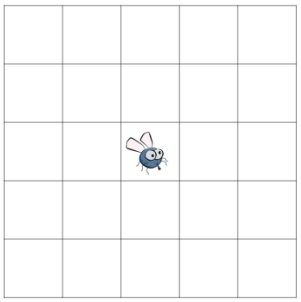


Reakcja dziecka: **WYSZŁA!** (staramy się głosem i tempem mówienia nie sugerować, że mucha jest poza polem).

- Na początku dziecko może śledzić kwadrat, a młodsze nawet przesuwać po nim pionek.

- Najpierw mówimy wolno, przy każdej rundzie zwiększamy tempo instrukcji.
- Gdy dzieci opanują ten etap, można spróbować zasłonić kwadrat. Dziecko słuchając instrukcji ćwiczy oprócz koncentracji uwagi i pamięci również wyobraźnię przestrzenną.

- Kolejnym poziomem trudności jest umieszczenie muchy w kwadracie 5x5.



- Najpierw "prowadzimy muchę" z możliwością zerkania przez dziecko na pola kwadratu, później je zasłaniamy.
- Gdy podajemy instrukcję i mucha jest w rogu lub na środku, możemy znienacka zapytać dziecko: Gdzie jest mucha?
- Im dłużej trwa droga muchy, tym dłuższy jest czas koncentracji uwagi dziecko na zadaniu.

Dobrej zabawy!

Karty pracy: Dzieci 6-letnie cz. 4 s. 27

Dzieci 5-letnie cz. 4 s. 24

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE (2 razy w tygodniu)

Do ćwiczeń potrzebne będą plastikowe kubeczki np. po jogurcie, kefirze itp.

I.

- Zabawa orientacyjno-porządkowa *Zabierz kubeczek* – należy rozstawić kilka kubeczków na podłodze. Dziecko porusza się między kubeczkami do rytmicznych bębnów https://www.youtube.com/watch?v=rsvk_tHrGl8 (jeśli ktoś ma w domu tamburyno może grać samemu), rodzic zatrzymuję muzykę, a dziecko podnosi najbliższy kubeczek, unosząc go w górę ponad głowę. Kiedy dziecko usłyszy muzykę, odkłada kubeczek i swobodnie się porusza.

II.

- Ćwiczenia dużych grup mięśniowych – *Wędrujący kubeczek*

  Dziecko przekłada kubeczki z ręki do ręki: z przodu, z tyłu, pod kolanem, nad głową – najpierw stojąc, później w biegu.

- Ćwiczenia tułowia – *Rzuć i podnieś.*

  Dziecko stoi w małym rozkroku, kubeczek kładzie na głowie; wykonuje skłon głową w celu upuszczenia kubeczka na podłogę. Następnie wykonuje skłon tułowia z jednoczesnym podniesieniem kubeczka i umieszczeniem go ponownie na głowie (podczas skłonu nogi mają być proste).

- Ćwiczenia mięśni grzbietu – *Turlamy kubeczek.*

  Dziecko w siadzie prostym (wyprostowane nogi i plecy), trzyma kubeczek oburącz na wyprostowanych nogach. Turla kubeczek po nogach jak najdalej w kierunku stóp i z powrotem, mając nogi proste w kolanach.

- Skrętoskłony – *kubeczkowe obuwie.*

  Dziecko w siadzie rozkrocznym, trzyma kubeczek w prawej ręce. Wykonuje skrętoskłon do lewej nogi, próbuje dotknąć kubeczkiem palców lewej stopy. Po wyprostowaniu następuje zmiana – kubeczek do lewej ręki i skrętoskłon do prawej stopy (przy skłonie kolana powinny być proste).

- Ćwiczenia mięśni brzucha – *Zajrzyj do kubeczka.*

  Dziecko w leżeniu przodem, trzyma po jednym kubeczku w obu wyciągniętych przed sobą rękach. Na hasło „Spójrz do kubeczka”, unosi ręce i głowę do góry, trzymając je chwilę w tej pozycji, a następnie je opuszcza. Powtarzamy ćwiczenie kilka razy.

- Zabawa na czworakach – *W prawo, w lewo.*

  Ponownie rozkładamy kubeczki na podłodze. Dziecko krąży wokół nich na czworakach w prawą stronę. Po usłyszeniu klaśnięcia zmienia kierunek – w lewą stronę.

- Ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha – *Niezwykłe spotkanie.*

  Dziecko w leżeniu tyłem, kubeczek trzyma w rękach wyciągniętych za głową. Jednocześnie wznosi ręce i nogi i dąży do spotkania rąk ze stopami. Następnie wraca do pozycji wyjściowej.

- Ćwiczenia oddechowe – *Do góry i na dół.*

  Dziecko w leżeniu tyłem kładzie kubeczek na brzuchu. Przy wdechu – uwypukleniu brzucha – obserwuje wznoszenie się kubeczka do góry; przy wydechu obserwuje jego opadanie.
- Ćwiczenia równowagi – *Jesteśmy uważni.*

  Dziecko w pozycji stojącej, kubeczek zamieszcza na głowie (do góry dnem) Wykonuje trzy kroki marszu, potem powolny przysiad i wraca do pozycji wyjściowej tak, aby kubeczek nie spadł.
- Zabawa bieżna *Na drugą stronę.* (w miarę możliwości)

  Dziecko ustawia się na jednym końcu pokoju, stawia kubeczek przed sobą. Na hasło „Gotowi…do startu…START!" dziecko zabiera kubeczek i stara się jak najszybciej dobiec na drugi koniec pokoju i położyć kubeczek na podłogę. Można ustalić wersję tam i z powrotem. Można np. zmierzyć czas.
- Rzuty – *Sprytne ręce.*

  Dziecko podrzuca kubeczek obiema rękami, a następnie jedną ręką go łapie (w miejscu i w ruchu). Potem podrzuca kubeczek, klaszcze w dłonie i łapie kubeczek.

III.

- Ćwiczenia stóp – *Sprawne stopy.*

  Dziecko w pozycji stojącej podnosi palcami stóp kubeczek i podaje go sobie do rąk. Wykonuje siad skulny podparty (nogi zgięte, ręce w tyle oparte o podłogę) kubeczek kładzie pomiędzy stopy. Podnosi stopy z kubeczkiem do góry i powraca do pozycji wyjściowej. Dziecko przybiera pozycję stojącą i turla kubeczek od jednej stopy do drugiej.
- Ćwiczenia wyprostne – *Jak najwyżej.*

  Dziecko maszeruje na palcach po pokoju z rękami trzymającymi kubeczek, wyciągniętymi jak najwyżej nad głową, następnie maszeruje na całych stopach.
- Ćwiczenia rytmiczne – *Podaj rytm.*

  Dziecko odtwarza rytm, stukając denkiem kubeczka o podłogę. Najpierw słucha sekwencji, a później próbuje ją odtworzyć. https://www.youtube.com/watch?v=4vZ5mlfZlgk