

Zabawy ruchowe z udziałem rodzica z elementami ćwiczeń korekcyjnych

Wiek dzieci - 5-6 latki.

Pomoce: mała plastikowa butelka napełniona wodą, mała piłeczka lub kulka z gazety, nieduża ulubiona maskotka dziecka, miseczek z wodą i plastikowy kapsel lub korek.

Wskazówki: miejsce ćwiczeń powinno być bezpieczne dla dziecka, pokój przewietrzony, dziecko przebrane w strój sportowy. Ćwiczenia wykonuje dziecko przy współudziale i pomocy rodzica.

1. Zabawa: „Lusterko”- powitanie. Podanie sobie ręki. Przyjęcie postawy skorygowanej.
R. Drogi rodzicu stań przed swoim dzieckiem i zrób śmieszny minę.
- Dz. zadaniem dziecka jest naśladowanie miny rodzica. (Powtarzamy 5-6 razy)

2. Zabawa: „Słonko świeci, deszcz pada”- na zapowiedź „Słonko świeci” dz. biega w średnim tempie z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, na zapowiedź „deszcz pada”- przyciska się plecami do ściany(chowa się pod okapem dachu). (Powtarzamy 5-6 razy)

3. Zabawa: „Tik-tak”- dz. stoi w rozkroku, nogi ustawione na szerokości bioder. R. wypowiada słowo – „tik”, dz. wykonuje powolny skłon głowy w przód połączony z maksymalnym ściąganiem brody(podwójny podbródek)dotykając brodą klatki piersiowej, na słowo –„tak”, cofa powoli głowę w tył.

4. Zabawa: „Pod mostkiem”- Dz. siedzi na podłodze , podpira się rękoma z tyłu, nogi ugina w stawach kolanowych (tworzy się mostek).
R. na podaje sygnał „ Start” i turla piłkę pod uniesionym tułowiem dziecka. Dziecko obserwuje uważnie toczącą się piłkę. Zadaniem jego jest zatrzymać piłkę *pośladkami* , która się toczy pod nim.
(Powtarzamy 6-8 razy)

5. Zabawa: „ Przełoż butelkę”- Dz. leżenie tyłem(na plecach), nogi ugięte w stawach biodrowych i kolanowych, stopy złączone oparte o podłoże, ręce wzdłuż tułowia, w jednej ręce mała plastikowa butelka napełniona wodą. Ruch- przeniesienie ramion bokiem w górę, przełożenie butelki do drugiej ręki.

6. Zabawa: „Sztorm”- Dz. leżenie przodem(na brzuchu) na dywanie, dłonie splecione na których oparte jest czoło. Nogi wyprostowane w stawach kolanowych i biodrowych, stopy ściągnięte.

R. Liczy głośno do pięciu, w tym czasie dziecko naśladuje ruch pływania nogami(pionowo), tak , aby nogi nie dotykały podłoża i były cały czas wyprostowane. Na sygnał : „Sztorm” dziecko siada skrzyżnie(plecy wyprostowane, dłonie oparte na kolanach).

R. Trzyma miseczkę z wodą i kapslem na wysokości ust dziecka. Dziecko wykonuje głęboki wdech nosem i wydech ustami wprawiając w ruch kapsel –„ statek”. Zabawę powtarzamy 4-5 razy.

7. Zabawa: „Nad maskotką”- dz. leżenie tyłem, nogi wyprostowane w okolicach stóp leży maskotka.

Przenoszenie wyprostowanych złączonych nóg ponad maskotką. (Powtarzamy 5-6 razy)

8. Zabawa: „Gąsienica” - dz. leżenie przodem(na brzuchu). Ruch – pełzanie po dywanie bez pomocy nóg. (30 sekund)

9. Zabawa: „Zdjęte ubranko” - dz. leży dowolnie na dywanie, jak „zdjęte ubranko”, na słowa rodzica „ kłoda drzewa” przyjmuje pozycję leżenia tyłem, ręce wzdłuż ciała, brzuch wciągnięty, nogi złączone, wzrok skierowany w sufit. (Powtarzamy 5-6 razy)

10. Zabawa: „Pełzanie stóp” - chodzenie po pokoju. Przesuwanie pięty do przodu z jednoczesnym podkurczaniem palców, wyprostowanie palców. (30 sekund)

11. Zabawa oddechowa: „ Wrona bez ogona”. Dz. siedzi skrzyżnie na przeciwko rodzica. Nabiera powietrza nosem i na jednym wydechu wypowiada słowa: „ Jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona...”.

12. Zakończenie. Rodzic omawia z dzieckiem zabawy: Co było najtrudniejsze do wykonania? Co ci się podobało? Podają sobie dłonie. Wymyślają własny okrzyk na zakończenie.

Miłej zabawy

Opracowała - Dorota Domian