

Dzień aktywności motorycznej – 23.06 2020

W ramach realizacji programu „RUCH=ŻYCIE”
przesyłam ćwiczenia na miesiąc czerwiec.

Zadanie z piosenką

<https://www.youtube.com/watch?v=xPO73ZN-VoQ>

- W leżeniu tyłem poruszamy nogami dziecka, w tempie, które odpowiada dziecku.

Zadania z zakresu usprawniania układu przedsionkowo- proprioceptywnego.

- Kołysanie się: na stojąco, na leżąco, w pozycji czworacznej, na klęcząc, w siadzie skrzyżnym.
- Turlanie jeśli dziecko samodzielnie się turlać możesz mu w tym pomóc – gdy dziecko leży na plecach, połów jego ramię lub udo w poprzek ciała i delikatnie za nie pociągnij. Bardziej sprawne maluchy można turlać delikatnie w jedną i drugą stronę.



- Ćwiczenia z piłką w leżeniu plecach.



Pozycja wyjściowa: dziecko leży tyłem na piłce jak na kierunkach. dorosły przytrzymuje je aby było stabilne i delikatnie kołysze w różnych kierunkach.

- Ćwiczenia z piłką w leżeniu na brzuchu.



Ćwiczenia w podpieraniu się rękami.

Pozycja wyjściowa: dziecko leży tyłem na piłce. Ręce wyciągnięte poza piłkę. Asekurując dziecko przechylamy tak, by dziecko podparło się dłońmi o podłoże



Ćwiczenia na orientację przestrzenną.

- W leżeniu na plecach przenoszenie za głowę piłki lub woreczków.



- W siadzie rzucanie przed siebie piłek lub woreczków.
- Chodzenie po dywanach fakturowych w różnych kierunkach, w różnych kierunkach.



- **Ćwiczenia z zakresu motoryki małej.** Zakręcanie butelek



Zabawa w tworzywach przekształcalnych.



Ukryj zabawki różnej wielkości, a następnie poszukaj z dzieckiem zanurzając jego ręce w ryżu. **MIŁEJ ZABAWY!**