

SP. 1.

11.05.-15.05.2020r.

TERAPIA RUCHEM DLA KLASY I/II/IIIB.

Ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci w domu to bardzo dobra możliwość aktywnego spędzenia czasu. Oprócz polepszenia sprawności ruchowej, pozwalają spożytkować nadmiar energii. Aby urozmaicić ćwiczenia gimnastyczne dla dzieci, możemy wykorzystać w nich różne znajdujące się w domu rzeczy.

Ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację ruchową

Proponowane ćwiczenia.

Ćwiczenie 1.

Rozłóż na podłodze poduszki, małe kocyki - będą one bezpiecznymi wyspami. Pozostała część podłogi to aktywny wulkan. Musicie tak skakać po bezpiecznych wyspach, by nie wpaść do krateru.

Ćwiczenie 2.

Celowanie - Ustawiamy na środku pokoju dużą piłkę. Około metr od niej kładziemy taśmę, na której staje rzucające dziecko. Dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po 5 rzutach zwiększamy odległość.

Ćwiczenie 3.

Tor przeszkód - wystarczy wybrać kilka maskotek i ułożyć je na podłodze w odległości około 80 cm, by dziecko swobodnie mogło się między nimi poruszać. Następnie urządź zawody, w tym kto pierwszy pokona slalom.

Ćwiczenie 4.

Wykonaj prowizoryczny kosz - np. pudełko używane na co dzień do przechowywania zabawek - i małymi piłeczkami rzucaj do celu z różnej odległości.

Ćwiczenie 5

Skoki przez taśmę- Do tej zabawy potrzebna jest taśma, którą musisz zamocować np. do krzesła na wysokości 20-30cm.

Ćwiczenie 5.

Taniec przy muzyce. Zapraszam do obejrzenia filmów.

<https://www.youtube.com/watch?v=-kD3zu0llyY>

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

<https://www.youtube.com/watch?v=LNouuY9zrKQ>