

Gimnastyka dla przedszkolaka.

Drogi rodzicu, czy chcesz by Twoja pociecha była zwinna, sprawna i gibka?  
Nie pozwalaj mu siedzieć przed ekranem i...ćwicz razem z nim!

Pamiętaj! na nudę najlepszy jest ruch!!!

Oto kilka pomysłów na zajęcia dzieciaków.

#### 1. PRZESKOKI PRZEZ LINIĘ

Za pomocą taśmy klejącej lub malarskiej, wyznacz na podłodze linię.

Ćwiczenie polega na przeskakiwaniu linii obunóż, jednonóż, z obrotem. Na pewno dacie radę coś wymyślić.

#### 2. WYŚCIG RAKÓW

Dziecko opiera się na rękach i nogach o podłogę brzuszkiem do góry, unosi biodra i wędruje w tej pozycji po mieszkaniu. Można na brzuchu dziecka położyć jakiś przedmiot i przetransportować go w wyznaczone miejsce.

#### 3. TANGO

Stoisz twarzą do dziecka i trzymasz je za ręce. Dziecko staje na Twoich stopach i tak tańczycie.

#### 4. TACZKI

Dziecko opiera się rękami o podłogę twarzą w dół a Ty podnosisz je za nogi i tak wędrujecie po mieszkaniu.

#### 5. LUSTRO

Siadacie na przeciw siebie po turecku.

Dziecko naśladuje wszystkie Twoje ruchy jakie wykonujesz (ramion, głowy, dłoni, mimikę twarzy.....) Później zamieniacie się rolami.

#### 6. PIESEK

Stoisz w szerokim rozkroku a dziecko biega na czworakach wokół Twoich nóg.

Szczekanie urozmaici zabawę.

#### 7. MODELKA

Na podłodze rozciągnij sznurek bądź pasek.

Dziecko idzie (plecy proste, głowa wysoko) wzdłuż linii, można utrudniać chodząc na krzyż.

#### 8. PIŁKA

Dziecko w pozycji czworaczkiej uderza czołem w piłkę i stara się trafić do bramki.

Bramką mogą być puste plastikowe butelki.

#### 9. SKAKANKA

Dziecko skacze jak na skakance używając przy tym rąk tak jakby ją trzymało.

#### 10. ŚCIEŻKA

Wytnij duże koła z kartek lub gazet i stwórz z dzieckiem drogę. Dziecko może przeskakiwać koła, naskoczyć na nie lub chodzić na czworakach.

Myślę że wspólna zabawa przyniesie Wam dużo radości ,poprawi nastrój i zachęci do aktywności.

Zachęcam do kontaktu mailowego w razie jakichkolwiek pytań i porad.

[emilia.gorniak@gmail.com](mailto:emilia.gorniak@gmail.com)

Fizjoterapeuta Emilia Górniak.