*Wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka w sferze poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej.*

1. Lustro

Stoimy naprzeciwko dziecka, które będzie wykonywało te same czynności co my. Dobrze jest wyznaczyć sobie rejon (kwadrat czy kółko), którego nie wolno nam przekroczyć. Ruszamy głową jak zegar „tik-tak, tik-tak”, następnie pajacyki, kręcenie ramionami, podskoki obunóż, stanie na jednej nodze kto dużej wytrzyma, podskoki na jednej nodze….Ogranicza nas tylko wyobraźnia. Pamiętamy że dziecko wszystko wykonuje tą samą ręką czy nogą co my, odbicie lustrzane.

1. Rybak i rybki

Pokój stanowi powierzchnię „jeziora”, rybak (rodzic) biegnąc trzyma koło (może to być hula-hop albo zawiązany sznurek) i stara się w określony czacie schwycić w sieć uciekającą po całym „jeziorze” rybę. Rybka, stara się uniknąć schwytania i dlatego zmieniają tempo biegu, kierunek, jak również może stosować zwody. Złapana rybka zostaje odprowadza do sieci np. łóżko. Następnie to rodzic jest rybką a dziecko rybakiem.

1. Przewożenie towaru

Dziecko leży na brzuchu na kocu (może to być również ręcznik) podjeżdża do rodzica odpychając się rękami, zabiera klocek, jedzie z nim na drugi koniec pokoju i układa wieże, następnie wraca po kolejny klocek. Możemy wykorzystać do tego puzzle, klocki, piłki (które mogą być wrzucane do butelki) co mamy dostępne.

1. Żuczek

Dziecko które jest w pozycji czworaczej, na sygnał rodzica, toczy głową np. poduszkę „jaśka”. Po minięciu wyznaczonego wcześniej miejsca, wstaje i razem z poduszką biegnie do początku. Ćwiczenie wykonujemy 5x lub przy pierwszym powtórzeniu mierzymy czas i staramy się go pokonać.

1. Krab

Wyznaczamy sobie dwie linie, początkową i końcową. Dziecko wykonuje podpór tyłem, na brzuchu układamy woreczek. Ważne aby pupa była w jednej linii z biodrami i ramionami. Dziecko poruszając się tyłem przenosi wcześniej wyznaczone woreczki. Można to ćwiczenie robić na przemian z rodzicem, jeden worek dziecko jeden worek rodzic.

1. Piłkarz

Przedzielamy sznurkiem pokój na 2 połowy, będzie to nasze boisko, na jednej połowie jest rodzic a na drugiej dziecko. Woreczki w takiej samej ilości są porozrzucane na połowach. W jednym czasie dziecko i rodzic ze swojej połowy zabierają woreczek stopami i przerzucają na druga stronę boiska. Wygrywa ten kto wszystkie woreczki przerzuci jako pierwszy.

1. Gra w kolory

Potrzebujemy piłki, ale jak nie mamy równie dobrze może to być jakaś maskotka. Rzucamy piłką do dziecka mówiąc rożne kolory i pamiętamy że na czarny nie łapiemy. Możemy sobie to dowolnie modyfikować, np. na biały po złapaniu robimy 2x przysiady, na żółty 3x pajacyk, na zielony drapiemy się po głowie…..itd.

1. Berek cukierek

„Berek cukierek szuka koloru……”. Rodzic jest berkiem dziecko szuka. Wyznaczamy sobie czas np. rodzic liczy do 5 a w tym czasie dziecko musi znaleźć wcześniej ustalony kolor. Pamiętamy że kolory są również na ubraniach o czym dzieci często zapominają. Malo skomplikowane a ile radości.

Pamiętajcie rodzice ze ogranicza nas tylko wyobraźnia…..:))))

Pozdrawiam i życzę dużo zdrowia mgr Monika Tarko-Maciołek