

Rysowanie wzorów na czarnym tle



Potrzebne będą:

- czarny karton z narysowanymi wzorami
- małe latarki
- kolorowe kamyczki

Wykonanie:

- dla młodszych dzieci - uczestnicy układają kamyczki na liniach od lewej do prawej strony kartki
- dla starszych dzieci - uczestnicy wodzą światłem latarki po wzorze udając „rysowanie światłem”

Rysowanie oburącz

Potrzebne będą:

- kartki - min. 1 dla każdego dziecka
- kredki
- ciemny flamaster

Wykonanie:

- zaznaczamy środek kartki pionową linią (dla ułatwienia można najpierw złożyć kartkę na pół)
- dzieci trzymając po jednej kredce w prawej i lewej dłoni, rysują wskazany wzór np. koła, po obu stronach pionowej linii

Sugestia

- możesz przykleić kartkę do stolika za pomocą taśmy klejącej, zapobiegnie to przesuwaniu się jej w trakcie wykonywania ćwiczenia

Spacer po linie



Potrzebne będą:

- długa lina lub sznurek lub związane skakanki

Wykonanie:

- nauczyciel rozkłada linę na podłodze
- nauczyciel wyznacza początek trasy (np. za pomocą supeła lub przypiętego spinacza), co ułatwi dzieciom poruszanie się w jednym kierunku
- dzieci poruszają się zgodnie z poleceniem nauczyciela:
 - przodem
 - tyłem
 - bokiem
 - stopa za stopą (czyli tak, by pięta dotykała palców)

Sugestia - zwróć uwagę

- czy dziecko chodzi krokiem naprzemiennym (stawiając raz jedną, raz drugą nogę)
- czy pokonując zakręty nie zmienia kierunku ruchu (czyli np. zaczyna pokonywać trasę bokiem, a kończy tyłem)



Lustra

- Dzieci ćwiczą w parach
 - Jedna połowa ciała to wzór, druga połowa – to lustro
 - Osoba ćwicząca zamyka oczy
 - Druga osoba porusza jej ręką, bardzo powoli, w różnych kierunkach
 - Zadaniem ćwiczącego jest odczytywać ruchy i powtarzać je drugą ręką
- Po chwili ćwiczeń dzieci zamieniają się rolami.

Motyl

- Dzieci siedzą na podłodze w siadzie skrzyżnym
- Wykonują gesty do słów:

Leci motylek coraz wyżej,

Dłonie skrzyżowane w nadgarstkach tworzą skrzydła motyla, unosimy je coraz wyżej.

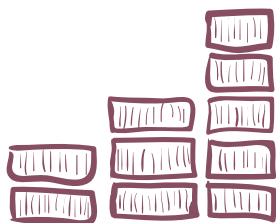
pada deszczyk coraz niżej.

Rozpłatamy dłonie i poruszamy wyprostowanymi palcami

I powstała mała/średnia/duża kałuża.

Na podłodze palcami rysujemy kałużę.

Wieża



W pozycji siedzącej budujemy wieżę z cegieł, czyli naszych rąk.

- Do słów: **Pierwsza cegła, druga cegła.... dziesiąta cegła** przekładamy ręce stawiając dłonie lub pięści jedna na drugiej
- Następnie **stawiamy dach** - który każde dziecko robi z dłoni wysoko nad głową
- Do słów **wieża runęła** - nasze dłonie kierujemy na podłogę robiąc młynek
- Wyciągamy dłonie przed siebie, tak by rozluźnić kręgosłup.

Należy zwrócić uwagę, by pośladki nie odrywały się od podłogi, a plecy były wyprostowane.

Ćwiczenie rozluźniające i kształtujące świadomość ciała

- W pozycji stojącej swobodnie wykonujemy ruchy jedną, potem drugą ręką, następnie jedną nogą i drugą
- Następnie próbujemy wykonywać ruchy 3 kończynami jednocześnie
- Próbujemy wykonywać ruchy rękami i nogami jednocześnie

Kinestezja, czucie ciała w ruchu

- Dzieci stoją i zamykają oczy
- Na polecenie nauczyciela podnoszą wybraną rękę (lub obie, w zależności od polecenia):
 - w przód
 - do boku
 - do góry
 - w tył

Aniołek/orzełek

Ćwiczenie wykonujemy w leżeniu tyłem (na plecach).

- Dzieci poruszają wskazaną przez nauczyciela częścią ciała np.
 - prawa noga
 - prawa ręka i lewa noga
 - prawa ręka i prawa noga i lewa ręka itd.



Powitanie różnymi częściami ciała

Wykonanie:

- Nauczyciel wymienia część ciała
- Dzieci witają się (dotykają) za pomocą niej - każdy z każdym
- Np. *Witamy się kolanem!* – wtedy dzieci podchodzą do siebie i dotykają się tylko kolanem

Wersja trudniejsza:

- Dzieci witają się konkretną częścią ciała np. *Witamy się lewym łokciem!*

Masaż, jako forma stymulacji dotykowej, kiedy każdy sam dawkuje siłę nacisku

Wykonanie:

- Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym
 - Naprzemiennie masujemy (gładzimy) wybrane części ciała
 - Następnie oklepujemy (delikatnie opukujemy) wybrane części ciała
- Możemy masować np. pięty, łokcie, biodra, stopy, uda, ramiona itd.

Naleśnik

Potrzebne będą:

- koc/mata - ważne, by materiał był akceptowalny dla dzieci
- różne maskotki i miękkie przedmioty np. z gumy czy materiału

Wykonanie:

- Jedno dziecko kładzie się na brzegu koca
- Zawijamy koc, razem z dzieckiem, w rulon
- Następnie na rozłożonym kocu rozkładamy różne, miękkie przedmioty, np. maskotki
- Dziecko kładzie się na brzegu, a my zawijamy je w rulon razem z maskotkami

Sugestia:

Zwróć uwagę by ręce były ułożone wzdłuż ciała, a głowa odkryta.



Odtwarzanie rytmu

Potrzebne będą:

- klocki
- kredki
- łyżeczki lub inne przedmioty, którymi możemy uderzać

Wykonanie:

- Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej
- Każde dziecko otrzymuje dwa elementy do uderzania
- Dzieci odtwarzają rytm zaprezentowany przez nauczyciela - każdy osobno lub wszyscy jednocześnie

Sugestia:

Uderzamy przedmiotem o podłogę, nogi lub przedmiot o przedmiot. Możemy różnicować użycie rąk (lewa/prawa), tempo, głośność.

Pamięć słuchowa

Wykonanie

- Ustalamy z dziećmi jakie ćwiczenie wykonają, gdy usłyszą: jeden, dwa lub trzy
- Na przykład: na **jeden** – może to być wyskok, na **dwa** – przysiad, na **trzy** – położenie się na brzuchu
- Wszystkie dzieci biegają truchtem i słuchają jakie słowo wypowie nauczyciel, a na usłyszany znak - wykonują umówiony ruch
- Stopniowo wywołujemy dwie, trzy a nawet cztery liczby

Ćwiczenia relaksacyjne

Potrzebne będą:

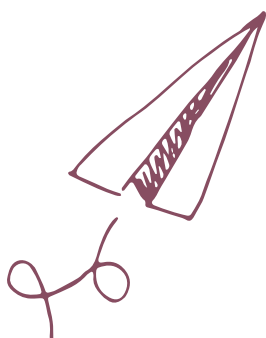
- apaszki lub lekkie, materiałowe chusteczki

Ćwiczenie 1 - Wykonanie:

- Ćwiczenie wykonujemy w pozycji stojącej
- Każde dziecko dostaje jedną chustę
- Dziecko ukrywa w dłoni całą chusteczkę/apaszkę
- Na znak nauczyciela dziecko podrzuca chusteczkę, a następnie łapie ją wskazaną częścią ciała np. ręką, nogą czy głową.

Ćwiczenie 2 - Wykonanie:

- Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej
- Dziecko ukrywa w dłoni całą chusteczkę/apaszkę
- Na znak nauczyciela otwiera dłonie jak najwolniej, tworząc z nich koszyczek
- Obserwuje jak magiczny kwiat rozkwita



Jeziro



Potrzebne będą:

- długa lina, sznurek lub połączone skakanki

Wykonanie:

- Układamy linę na podłodze na kształt jeziora
- Dzieci poruszają się dookoła w podany przez nauczyciela sposób np. do przodu, do tyłu, bokiem, lajkonikiem, skokami
- Na znak nauczyciela dzieci "zanurzają" wskazaną część ciała w jeziorze np. łokiec, kolano, ucho

Tunel

Wykonanie:

- Dzieci ustawiają się w klęku podpartym jedno obok drugiego
- Jedno dziecko przechodzi przez tunel, czyli pełza pod wszystkimi dziećmi
- Po zakończeniu ustawia się na końcu tunelu, w klęku podpartym
- Następnie startuje kolejne dziecko

Sugestia:

Podczas przechodzenia przez tunel brzuch dziecka dotyka podłogi.

