

„Ruch dla uczenia się”

Zainspirowane prowadzoną w szkole innowacją „Ruch, słuch, wzrok, mowa – podstawa uczenia się” proponujemy ćwiczenia usprawniające koordynację ruchów oraz świadomość prawej i lewej strony ciała. Mamy nadzieję, że w obecnej sytuacji te ćwiczenia ruchowe staną się inspiracją do zabaw rodzinnych.



Ślizganie na brzuchu – doskonałe ćwiczenie wzmacniające mięśnie grzbietu, które podczas siedzenia przed komputerem strasznie się rozleniwiają.

Ręce i nogi równocześnie do góry – pamiętaj o prawidłowym oddechu- nie wstrzymuj powietrza! Możesz podczas ćwiczenia wymieniać nazwy miesięcy. Ciekawe jaki będzie Twój rekord.

Pełzaj jak jaszczurka - broda blisko podłogi.

Jednostronne pełzanie – głowa w prawą stronę, prawa ręka i prawa noga równo odpychają się, potem lewa ręka i lewa noga też równo odpychają się.



Naprzemienne pełzanie - głowa w prawą stronę, prawa ręka i lewa noga – równo, potem głowa w lewą stronę, lewa ręka, prawa noga, równo odpychają się.

Czworakuj jak niedźwiedź.

Na początku leniwie raz jedna strona ciała, potem druga: jednostronne czworakowanie – prawa ręka i prawa noga do przodu, potem lewa ręka i lewa noga.



Teraz żwawiej – niedźwiedź wybudził się na dobre z zimowego snu.

Naprzemienne czworakowanie – prawa ręka i lewa noga, potem lewa ręka i prawa noga.

Możecie urządzić sobie wyścig z rodzicami, rodzeństwem: Kto pierwszy ten lepszy:-)

Na koniec zabawa wymagająca współpracy: „nogi na kokardkę”, plecy złączone, ręce splecione i spróbujcie wstać.

Życzymy dobrej zabawy! Powodzenia! ;-)

