

Ćwiczenia dla maluszków

Propozycje ćwiczeń ruchowych, wspomagających prawidłowy rozwój fizyczny dzieci

- 1. Zabawy na czworakach –Chodzimy jak pieski, jak kurki, świnki, kotki, itp. (wydajemy odpowiednie odgłosy)**
- 2. Chodzenie: na stopach osoby dorosłej, po jej śladach, do tyłu.**
- 3. Zabawy z piłką: podrzucanie, chwytanie, toczenie, kopanie.**
- 4. Skoki w miejscu, podskoki, przeskoki przez przeszkody.**
- 5. Turlanie się po dywanie**
- 6. Rytmiczny taniec w takt żywej muzyki, ze stukaniem piętami o podłogę i uderzaniem dłońmi o uda.**
- 7. Stanie, a później skoki na jednej nodze, np. Bocian na łące.**
- 8. Podbijanie balonika.**
- 9. Zabawy ze skakanką, z szarfą, z obręczą, długim sznurkiem, itp.**
- 10. Chodzenie po wyznaczonej linii.**
- 11. Zabawy z elementami: rzucania, celowania, chwytania.**
- 12. Tory przeszkód.**

