

**ZDALNE NAUCZANIE – propozycja zabaw i ćwiczeń w ramach realizacji wczesnego wspomagania rozwoju (WWR). 09.04.2020r.**

**Drogie Dzieci, drodzy Rodzice!**

**Dzisiaj proponujemy Wam realizację poniższych zabaw i ćwiczeń**

**Ćwiczenie usprawniające motorykę małą.**

W pisance wyciętej z brystolu robimy dziurki dziurkaczem do papieru a potem przewlekamy kolorowe sznurki ( nici, włóczka, cienka wstążeczka).

Z tyłu sznureczki trzeba związać na supełek!



## Ćwiczenia gimnastyczne rozwijające świadomość własnego ciała z wykorzystaniem metody W. Sherborne (zachęcamy rodziców do wspólnej zabawy dzieckiem):

- *Wirujący bączek* – dziecko ślizga się w kółko na brzuchu, a potem na pleckach.
- *Chowamy się* – w siadzie, dziecko przyciąga kolana, chowają głowy, rozprostowują się do pozycji leżącej.
- *Gorąca podłoga* – dziecko biega z wysokim podnoszeniem kolan.
- *Na szczydłach* – dziecko chodzi na sztywnych nogach.
- *Ugniatamy podłogę* – w leżeniu na plecach *wciskamy* wszystkie części ciała w podłogę.
- *Przesuwamy partnera* – dziecko leży przodem, a rodzic poprzez chwycenie za nadgarstki stara się je przesunąć.
- *Prowadzimy niewidomego* – dziecko zamyka oczy (można zawiązać dziecku oczy) a rodzic staje twarzą do niego i podaje mu rękę, prowadzi go w różnych kierunkach.
- *Przekładamy naleśnik* – dziecko kładzie się na brzuchu na podłodze, a rodzic próbuje je przewrócić na drugą stronę.
- *Wstajemy razem* – dziecko i rodzic siedzą tyłem do siebie, złączone plecy, próbują razem wstać, nie odrywając się od siebie.

## Ćwiczenie pogłębiające aparat oddechowy

**WIOSENNE DMUCHAJKI**

**Potrzebujesz:**  
papierowe kulki, stół  
podkład muzyczny

Ustawiamy w jednej linii 4 kulki z papieru.  
Zawodnicy siadają po dwóch przeciwnych stronach stołu  
(kulka papieru jest między nimi).  
Wdech nosem, wydech buzią x2  
Za trzecim razem, zawodnicy robią wdech i energicznie dmuchają w kulkę.  
Przesuwamy się do kolejnej kulki i zabawę powtarzamy

nagranie dostępne tutaj:  
[www.bit.ly/dmuchajki](http://www.bit.ly/dmuchajki)

LOGORYTMIKA *na domowo!*

The infographic features a blue header with the title 'WIOSENNE DMUCHAJKI' in white. Below it is a yellow box containing the exercise instructions. At the bottom left is a QR code, and at the bottom right is a logo for 'LOGORYTMIKA na domowo!' with an illustration of children playing a keyboard.