

Mamo, tato poćwicz ze mną cz. III 😊



Wycieczka „rowerowa”

Kładziecie się na plecach na dywanie albo na łóżku – robicie to tak, aby wasze stopy stykały się ze sobą. Zaczynacie pedałować, unosząc odrobinę nogi – najpierw powoli, a później coraz szybciej. Gdy się zmęczycie, zróbcie przerwę i znowu wybierzcie się na wycieczkę „rowerową”.



Po turecku

Dziecko siada po turecku, czyli krzyżuje nóżki, a ręce zakłada z tyłu głowy i też je krzyżuje. Następnie przechyla tułów w lewo, prostuje się i znowu przechyla, ale tym razem w prawo. Nie może sobie pomagać ani rękami, ani nogami. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy. Oczywiście najlepiej będzie, gdy poćwiczysz wspólnie z maluchem.

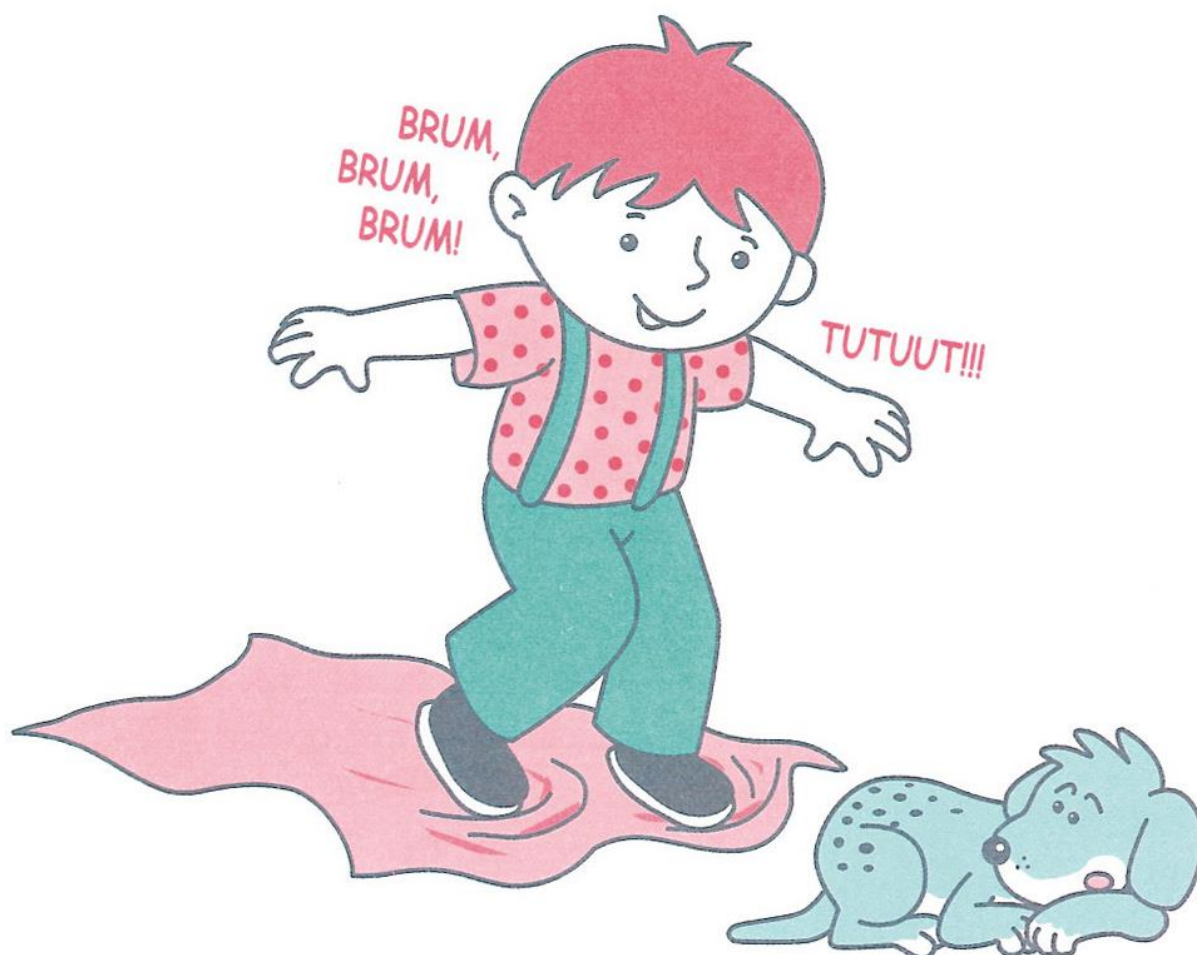


Stateczek

Dziecko siada na dywanie, podciąga nóżki pod brodę i obejmuje je mocno rękami. Teraz powoli „stateczek” zaczyna się kołysać – na początek w przód i w tył, potem można spróbować w lewo i w prawo. Jeśli dziecko się odważy, z twoją pomocą może przechylić się powolutku w tył tak, żeby dotknąć głową podłogi, i wrócić do pozycji wyjściowej.

Zabawa na kocyku

W każdej szafie na pewno znajdzie się jakiś mały koc, który można wykorzystać do zabawy. Dziecko staje na nim obiema nóżkami i przesuwa się do przodu, robiąc małe kroki, albo „jeździ” na nim jak na łyżwach. Może też położyć się na brzuszku i odpychać od podłogi rękami, udając, że jedzie na sankach, albo kręcić się wokół własnej osi jak na karuzeli. A może twój maluch wymyśli nową zabawę?



„Fruwam!”

Rozkładasz koc i kładziesz się na plecach. Możesz to zrobić również na dywanie. Gdy uniesiesz nogi i zegniesz je w kolanach, powiedz maluchowi, aby oparł brzusek na twoich stopach. Teraz złap go za rączki i hop do góry! I znowu: raz w dół, raz w górę. Jeśli dziecko czuje się pewnie, możesz na chwilę puścić jego ręce. Inny wariant zabawy to kołysanie malucha na stopach w tył i w przód.





Piłka w górę!

Maluch siada na podłodze, kładzie piłkę między stopami i przytrzymuje na wysokości kostek, tak żeby nie wypadła. Jego zadanie polega na unoszeniu piłki w różnych kierunkach: na początek w górę i w dół, później w lewo i w prawo; można też kręcić kółka w powietrzu. Po chwili odpoczynku dziecko powtarza całe ćwiczenie, urozmaicając je wymyślonymi przez siebie figurami. Trzeba jedynie pamiętać, że piłka nie powinna wypaść.