

Przykłady zabaw i ćwiczeń – zestaw II.

I. Balonowy tenis.

1. Potrzebne materiały do wyboru:
 - rolka po papierowym ręczniku
 - rolka po papierze toaletowym
 - okrągłe papierowe talerzyki
 - drewniana łyżka
 - balony

Uczeń odbija nadmuchany balon wyjątkową rakieta do tenisa. Rakieta do tenisa jest drewniana łyżka, ewentualnie rolka po papierowym ręczniku, rolka po papierze toaletowym lub okrągłe papierowe talerzyki. Nadmuchany balon należy odbijać rakieta jak najdłużej .

Przykłady ćwiczeń:

1. Uczeń z pomocą talerzyków papierowych podrzuca balon do góry.
2. Uczeń przenosi balon na tekturowych talerzykach po całym pomieszczeniu.
3. Uczeń przy pomocy dwóch rolek po papierowych ręcznikach podnosi leżący na podłodze balon.
4. Uczeń odbija balon z rodzicami, siostrą, bratem przy użyciu drewnianych łyżek.
5. Uczeń odbija balon z drugą osobą przy pomocy rolki po papierze toaletowym.

Zalecenia:

Zabawę można ożywić malując na balonie śmieszna twarz. Uczeń podczas zabawy może słuchać ulubionej muzyki rozrywkowej, poważnej, ludowej lub relaksującej.

II. Lot worków na śmieci.

1. Potrzebne materiały;
 - duża ilość worków na śmieci
 - gumki

Uczeń napełnia worki powietrzem i mocno je zawiązuje .

Przykłady ćwiczeń:

1. Uczeń dowolnie podrzuca workami.
2. Uczeń niesie worki na plecach.
3. Uczeń niesie worki na dłoniach po całym pomieszczeniu.
4. Uczeń niesie worek na głowie po całym pomieszczeniu.
5. Uczeń wkłada worek między nogami i przemieszcza się po całym mieszkaniu.
6. Uczeń gra w piłkę nożna.

III. Sztuka chodzenia po linie.

1. Potrzebne materiały do wyboru:
 - skakanki
 - szarfy
 - sznurki
 - chusty, apaszki, szaliki

Uczeń rękoma lub nogami układa na podłodze różne figury z dostępnych materiałów (sznurka, skakanki, szalika)

Przykłady ćwiczeń:

1. Uczeń układa trójkąt.
2. Uczeń układa jajko.
3. Uczeń układa węża.
4. Uczeń układa dom

Zalecenia:

Uczeń próbuje na bosą iść po ułożonym kształcie.

IV. Ćwiczenia korygujące postawę**Wycieranie ręcznikiem**

1. Potrzebne materiały do wyboru
 - sznurek
 - szarfa
 - szalik
 - ręcznik

Uczeń siedzi w siadzie skrzyżnym, trzymając za plecami szarfę, sznurek, ręcznik (do wyboru) i przesuwa ręcznik poziomo i skośnie.

Zalecenia:

Zabawę można ożywić słuchając ulubionej muzyki.

Przygotowały: Milena Trybińska i Dorota Karczewska