

mowaZestaw nr 11

1. Dowolna rozgrzewka np. kilka przysiadów, krążenie rąk, podskoki.

przysiady



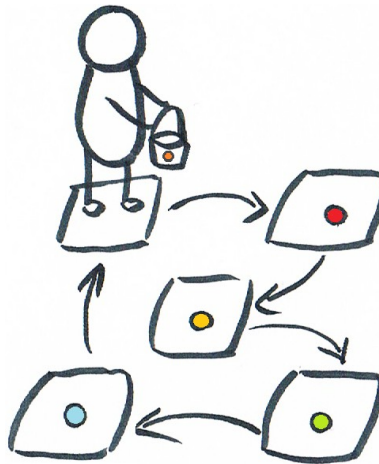
krążenia rąk



podskoki



2. **Zbieramy skarby** – na podłodze kładziemy poduszki i na każdej z nich kładziemy piłeczki lub np. klocki. Dziecko trzyma w dłoni wiaderko i stara się przeskakując z poduszki na poduszkę zbierać do wiaderka piłeczki.

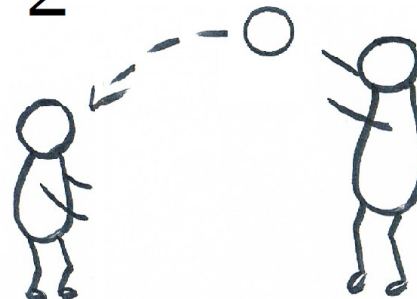


3. **Dół i góra** – rodzic i dziecko stoją do siebie tyłem, dziecko schyla się i rzuca piłkę w kierunku rodzica który próbuje ją chwycić w dłonie pomiędzy nogami. Następnie rodzic i dziecko odwracają się do siebie przodem i rodzic rzuca górną piłkę do dziecka. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.

1

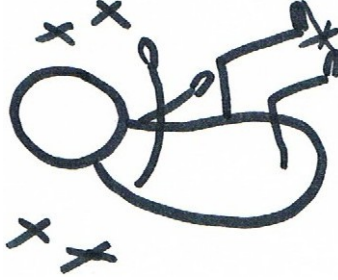


2

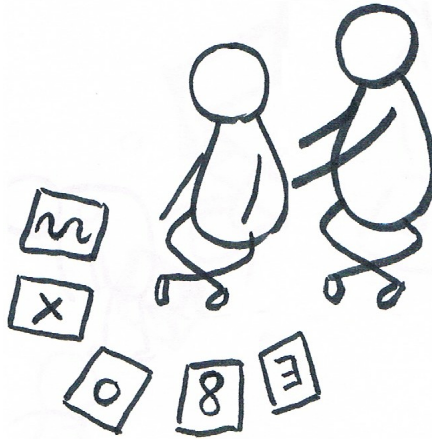


4. **Wieszamy pranie** – dziecko kładzie się na podłodze, palcami stóp trzyma pomiędzy jedną a drugą stopą sznurek, z prawej i lewej strony leżą klamerki. Zadaniem dziecka jest przyciągnąć kolana w stronę klatki piersiowej, prawą ręką przekraczając linię środkową ciała

zabiera klamerkę która leży z lewej strony i przypina ją do sznurka, następnie lewą ręką zabiera klamerkę leżącą po prawej stronie i przypina ją do sznurka. Naprzemienną sekwencję ruchów powtarzamy kilkakrotnie. Jeżeli będzie problem z trzymaniem sznurka można zamiast tego przypinać klamerki do palców stóp lub butów.



5. **Znikopis** – na kartkach rysujemy różne wzory, litery, czy cyfry. Rodzic siada za dzieckiem, kreśli palcem wzór na plecach. Zadaniem dziecka jest wskazanie który wzór został „narysowany”. Po każdej próbie „ścieramy tablicę” czyli przecieramy dłonią plecy.



6. **Transport taczka** – dziecko dolną częścią ciała (brzuch jest już poza podporem) przylega do łóżka opierając się dłońmi o podłogę, na ziemi leżą jakieś przedmioty (np. drobne zabawki). Zadaniem dziecka jest posprzątanie zabawek do pudełka, czyli wrzucanie ich do pojemnika wspierając się cały czas na rękach.



7. **Pizza** – dziecko leży na dywanie w pozycji na brzuchu, rodzic przykrywa je cienkim kocem i rozpoczyna masaż recytując wierszyk. Można również powtórzyć masażyk bez kocyka.



Pizza (zabawa włoska, oprac. M. Bogdanowicz)

Dziecko leży na brzuchu.
 Najpierw sypimy mąkę, *Przebieramy po jego plecach opuszkami palców obu dłoni;*
 zgarniamy ją, *brzegami obu dłoni wykonujemy ruchy zagarniające;*
 lejemy oliwę, *rysujemy palcem falistą linię, począwszy od karku aż do dolnej części*
pleców;
 dodajemy szczyptę soli, *lekko je szczypiemy.*
 no... może dwie, trzy.
 Wyrabiamy ciasto, *Z wyczuciem „ugniatamy” boki dziecka,*
 wałkujemy, *wodzimy dłońmi zwinętymi w pięści po jego plecach w górę i w dół,*
 wygładzamy placek *gładzimy je,*
 i na wierzchu kładziemy:
 pomidory, *delikatnie stukamy dłońmi zwinętymi w miseczki,*
 krążki cebuli, *rysujemy koła,*
 oliwki, *naciskamy palcem w kilku miejscach (dziecko samo wymyśla,*
co dodajemy do pizzy).
 posypujemy serem *Szybko muskamy dziecko po plecach opuszkami palców obu dłoni.*
 (parmezanem, mozzarellą)
 i... buch! do pieca. *Przykrywamy sobą dziecko i na chwilę pozostajemy w tej pozycji*
(dopóki dziecko ma na to ochotę).
 Wyjmujemy i kroimy: *„Kroimy” plecy brzegiem dłoni*
 dla mamusi, dla tatusia,
 dla babci, dla brata,
 dla Matyldy... a teraz *(dziecko wymyśla, dla kogo jeszcze będą kawałki pizzy).*
 polewamy keczupem *Kreślimy palcem na plecach linię z pętelkami.*
 i... zjadamy... *Gdy rodzice bawią się z dzieckiem, w tym momencie następuje*
zwykle cała gama pieszczot połączonych z całowaniem dziecka,
 mniam, mniam, mniam. *delikatnym naśladowaniem gryzienia (chwytanie wargami palców*
dłoni i stóp).