

Propozycje ćwiczeń, zabaw ruchowych z dzieckiem

Kołysanie

Dorośli trzymają dziecko na kolanach. Chwytając dziecko mocno na wysokości bioder lub tułowia, śpiewaj słowa piosenki podane poniżej. Najpierw kołysz dziecko z boku na bok, a potem w przód i w tył. Bujaj je na tyle, by poczuło, że ciało podczas tego ruchu odchyła się od pionu. Kiedy znajdzie się w pionie, powiedz: Stop.

Kołyszemy, kołyszemy.

Teraz stop!

Teraz stop!

Znowu kołyszemy,

Znowu kołyszemy.

Teraz stop!

Teraz stop!

(Polecana dla dzieci, aby zwiększyć świadomość własnego ciała.)

Przejażdżka na kocu

Usuń z podłogi wszystkie przedmioty i połóż na niej koc. Posadź dziecko na kocu i ciągnij koc. Można zarzucać kocem raz w jedną, raz w drugą stronę. Można włączyć do zabawy rodzeństwo.

(Uczy utrzymania równowagi).

Hamak

Dwoje dorosłych trzyma końce koca. Dziecko ułożone jest na środku koca. Dorośli podnoszą koc i powoli huśtają nim na boki. W przód i tył.

Jeśli dziecko lubi niespodziewane ruchy, można kołysać je szybciej, potrząsając od czasu do czasu kocem. Sprawdźcie, jakie ruchy wywołają u dziecka salwy śmiechu, a jakie je uspokoją.

Masaż

Masowanie skutecznie usprawnia współpracę mózgu z resztą ciała. Aby zwiększyć u dzieci świadomość ich własnego ciała, by stymulować zmysł dotyku i pomóc im skupić się na tym, co dzieje się w danym momencie, należy masować im ręce, nogi i plecy długimi, zdecydowanymi pociągnięciami rąk.

Można użyć do masażu gąbki lub piłki.

Niektóre dzieci lubią dociski piłką do ciała, szczególnie na plecach, kończynach dolnych.