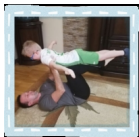


## POMPIKOWE DOMOWE PRZESZKOLE



**Ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym.** Dzięki aktywności ruchowej dziecko poznaje otoczenie i opanowuje nowe umiejętności. Ruch wpływa stymulująco na rozwój dziecka. Jest jednym ze wskaźników rozwoju i zdrowia. Zapraszam do ćwiczeń w domu.

### Ćwiczenie 1: /potrzebne przybory – kijek/

Dziecko siedzi po turecku z rękoma wyciągniętymi w górę. Dorosły stoi za dzieckiem trzymając nad nim kijek. Dziecko wyciąga ręce w górę starając się dostać palcami kijka. Dziecko nie może odrywać bioder od podłogi.

□□□□□□□□□□

### Ćwiczenie 2: /potrzebne przybory – kijek/

Dziecko leży na brzuchu z rękoma wyciągniętymi w przód i uniesionymi nad podłogą. Dorosły siedzi przed dzieckiem trzymając w dłoniach kijek uniesiony ok. 10cm nad podłogę. Dziecko wyciąga ręce w przód starając się dotknąć kijka. Dziecko nie może przy tym przesuwając nóg i bioder oraz odrywać klatki piersiowej od podłogi.

□□□□□□□□□□ **Ćwiczenie 3:** /potrzebne przybory – kijek/

Kijek leży na podłodze przed rodzicem prostopadle do stóp. Dziecko stoi przodem do dorosłego, z jednej strony kijka. Chwyta dorosłego za ręce, przeskakuje z jednej strony kijka na drugą obunóż. Dorosły ciągnie dziecko w górę pomagając przy przeskokach.

□□□□□□□□□□ **Ćwiczenie 4:** /potrzebne przybory – piłka gumowa do zabawy/

Dziecko siedzi po turecku z rękoma wyciągniętymi do boków. Dorosły stoi przed dzieckiem trzymając w wyprostowanych rękach piłkę. Rodzic puszcza piłkę, a dziecko stara się ją złapać zanim spadnie na podłogę.

**Ćwiczenie 5:** /potrzebne przybory – piłka gumowa do zabawy/

Dziecko siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi, z tyłu podpira się rękoma o podłogę. Dorosły siada z boku dziecka w odległości ok. 1,5 metra trzymając w dłoniach piłkę. Rodzic toczy piłkę po podłodze tak, aby uderzyła w nogi dziecka. Dziecko unosi wyprostowane i złączone nogi unikając trafienia piłką.

□□□□□□□□□□ **Ćwiczenie 6: /potrzebne przybory- piłka/**

Dziecko siedzi na podłodze z nogami zgiętymi w kolanach i rękoma opartymi z tyłu o podłogę. Dorosły siada ok. 1,5 metra z boku dziecka, trzymając w dłoniach piłkę. Rodzic turla piłkę tak, aby uderzyła w biodra dziecka. Dziecko unosi biodra do góry unikając trafienia piłką.



□ **Życzę udanej zabawy i dużo zdrowia.**

**Łukasz Łukasiewicz -□ rehabilitant**