

## POMPIKOWE DOMOWE PRZEDSZKOLE

### Ćwiczenia i zabawy rehabilitacyjne ze skakanką i kółkiem ringo

Ruch jest przejawem życia. Aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Rozwija i wzmacnia wszystkie układy organizmu, wywierając wpływ na ich budowę i sprawność.

Człowiek potrzebuje aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza. Jest to szczególnie ważne u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego rozwoju.

Występujący u dzieci „głód” ruchu jest wyrazem podświadomej chęci zaspokajania tej bardzo ważnej potrzeby.

Zapraszam do kolejnej dawki ćwiczeń .

#### Ćwiczenie 1:

Dziecko stoi naprzeciwko rodzica trzymając w dłoniach jeden koniec rozciągniętej skakanki. Dziecko wykonując obroty owija wokół siebie skakankę. Po dojściu do rodzica wykonuje obroty w przeciwną stronę rozwijając skakankę.

## Ćwiczenie 2:

Dziecko i rodzic leżą obok siebie na podłodze. Między nimi jest rozciągnięta skakanka, której jeden koniec trzyma dziecko, a drugi rodzic. Równocześnie wykonują obroty tocząc się do siebie, a następnie od siebie.

## Ćwiczenie 3:

Rodzic i dziecko stoją przodem do siebie. Chwytają skakankę palcami stóp starając się ułożyć z niej figurę, np. kwadrat, trójkąt czy koło.

## Ćwiczenie 4:

Dziecko siedzi na krześle. Przed nim leży skakanka. Palcami stóp chwyta skakankę, unosi ją nad podłogę i stara się zawiązać supeł na skakance.

## Ćwiczenie 5:

Dziecko leży na brzuchu trzymając przed sobą ringo. W odległości 1,5 metra układamy koło z szarfy. Dziecko rzutem oburącz stara się trafić ringiem do koła z szarfy.

## Ćwiczenie 6:

Dziecko stoi naprzeciwko rodzica w odległości 1,5 metra. Dziecko rzuca ringo w stronę rodzica, a on stara się je złapać i odwrotnie.

**Ćwiczenie 7:**

Dziecko stoi trzymając ringo w dłoniach. Wykonuje rzut ringo w górę i stara się złapać na przedramię opadające kółko.

**Ćwiczenie 8:**

Dziecko stoi z ringiem ułożonym na głowie. Wykonuje wyskok w górę starając się zrzucić ringo z głowy.

☐ **Życzę miłej zabawy.**

**Łukasz Łukasiewicz -☐ rehabilitant**