Ćwiczenia naprzemienne

3–4 lata

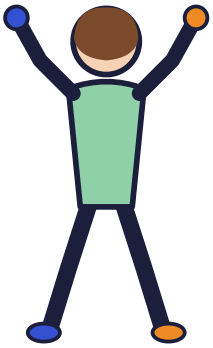
Karty ruchowe · 4 ćwiczenia · poziom 1

Imię: _____ Data: _____

Pokaż dziecku obrazek i zróbcie ćwiczenie razem.

Dla dorosłego: To popularne ćwiczenia z kinezjologii edukacyjnej (metoda Dennisona) i zwykłej gimnastyki. Ruchy naprzemienne, przez środek ciała, ćwiczą koordynację i orientację w schemacie ciała. Nie obiecujemy cudów: badania nie potwierdzają, że takie ćwiczenia „łączą półkule" czy podnoszą inteligencję – ale ruch, przerwa i dobra zabawa pomagają dzieciom się skupić. Przy dzieciach do 6 lat nie poprawiaj, która ręka jest lewa – po prostu ćwiczcie.

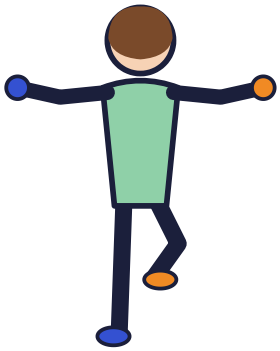
● lewa ręka i noga ● prawa ręka i noga · ludzik stoi tyłem, tak jak Ty



Pajacyk

Skacz: nogi w rozkroku i ręce w górę, potem nogi razem i ręce w dół.

↻ 10 skoków



Bocian

Rozłóż ręce jak skrzydła i stań na jednej nodze. Policz do pięciu. Potem druga noga.

↻ 2 razy każda noga



Marsz krzyżowy

Unieś lewe kolano i dotknij go prawą dłonią. Potem prawe kolano – lewą dłonią. Maszeruj tak w miejscu.

↻ 10 razy



Klepanie na krzyż

Klepnij prawą dłonią w lewe ramię, a lewą – w prawe. Klepcie w rytm wierszyka.

↻ 10 razy