Ćwiczenia naprzemienne

5–6 lat

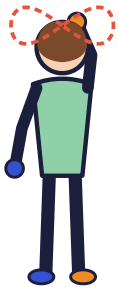
Karty ruchowe · 6 ćwiczeń · poziom 2

Imię: _____ Data: _____

Zrób każde ćwiczenie. Pokoloruj gwiazdkę, gdy się uda!

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.

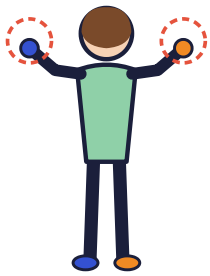
● lewa ręka i noga ● prawa ręka i noga · ludzik stoi tyłem, tak jak Ty



Ósemki w powietrzu

Wyciągnij rękę przed siebie, kciuk do góry. Rysuj w powietrzu dużą leżącą ósemkę – oczy patrzą na kciuk.

↻ 3 razy każdą ręką



Podwójne kółka

Wyciągnij obie ręce przed siebie. Rysuj nimi w powietrzu duże koła – jak w lustrze, raz do środka, raz na zewnątrz.

↻ 5 razy w każdą stronę



Pajacyk

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

↻ 10 skoków



Wahadło

Stań w lekkim rozkroku, ręce w górę. Kołysz się powoli na boki jak wahadło zegara.

↻ 10 razy



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