Ćwiczenia naprzemienne

7–9 lat

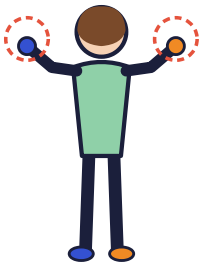
Karty ruchowe · 6 ćwiczeń · poziom 2

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.

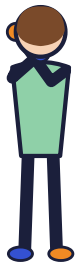
● lewa ręka i noga ● prawa ręka i noga · ludzik stoi tyłem, tak jak Ty



Podwójne kółka

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

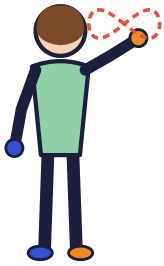
↻ 5 razy w każdą stronę



Ucho i nos

Prawą ręką złap lewe ucho, lewą ręką – czubek nosa. Klaśnij i zamień ręce.

↻ 8 razy



Słoń

Przyłóż ucho do wyciągniętej ręki, jakby to była trąba słonia. Rysuj trąbą leżącą ósemkę, ruszając całym tułowiem.

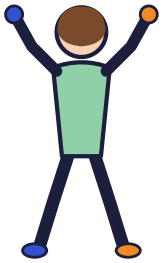
↻ 3 razy



Klepanie na krzyż

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

↻ 10 razy



Pajacyk

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

↻ 10 skoków



Pięta za plecami

Zegnij prawą nogę do tyłu i złap piętę lewą dłonią. Potem lewa noga i prawa dłoń.

↻ 6 razy