

SZYBKIE ZMIANY POZYCJI

Dziś jestem kowbojem
 Raz leżę, raz stoję
 Ze stania do siadu
 Na koniu się przejadę.
 Kiedy skoczę z konia
 Obrót przy skoku wykonam.



1. Już wiesz co jest podskok, przysiad, klęk i stanie na jednej nodze. Zagraj z rodzicem albo rodzeństwem w grę: rodzic, brat lub siostra powie Ci kilka pozycji jedna za drugą, a Ty musisz je zapamiętać i jak najszybciej wykonać w odpowiedniej kolejności. Możecie się zamieniać rolami.

2. Spróbujcie np.:

- Stanie – leżenie na plecach – stanie
- Stanie – siad – leżenie – stanie
- Skok – obrót dookoła – skok – siad

Rodzice: To ćwiczenie, które jest przy okazji grą, rozwija koncentrację, pamięć, pamięć ruchową i koordynację. Wybierajcie takie pozycje, które dziecko już zna, aby było w stanie je zapamiętać i wykonać. Z czasem można dodawać nowe pozycje. Ważna jest też liczba pozycji. Zaczynajcie najpierw od trzech prostych, przy czym pierwsza i trzecia jest ta sama. Potem możecie próbować trudniejszych konfiguracji. Pamiętajcie, to tylko ćwiczenie i zabawa! Spróbujcie także zamienić się z dziećmi rolami 😊



RYSUNEK DO POKOLOROWANIA

