

ZESTAW VII

GIMNASTYKA

Poświęć swojemu ciału 10 – 15 minut. Efekty są niesamowite!

- przechylaj głowę na boki jak tykający zegar 10 razy
- wykonaj 5 kótek głową
- w staniu wykonaj ruchy rękami jakbyś pływał czałmem 10 razy, żabką 10 razy, grzbietem 10 razy
- wykonaj 10 przysiadów jak ciężarowiec ze sztangą nad głową
- wykonaj 10 podskoków jak zając
- w podporze tyłem chodź jak rak przez 10 sekund
- kop jak karateka 6 razy
- skacz jak żaba 6 razy
- walcz jak bokser 20 razy
- kręć biodrami jak hula hop 8 razy
- wykonaj 3 obroty wokół własnej osi w powietrzu
- usiądź i uderzaj stopami na przemian jak w bęben w szybkim tempie przez 10 sekund
- biegaj na czworaka jak pies przez 10 sekund
- biegnij w miejscu jakbyś uciekał przed zombie przez 10 sekund
- w leżeniu tyłem jedziesz rowerem w szybkim tempie przez 20 sekund
- usiądź i wiosłuj jak kajakarz 20 razy
- w staniu wykonaj 10 pchnięć szpadą jak szermierz na przemian prawą i lewą ręką
- wykonaj 10 pajacyków
- tańcz jak baletnica przez 10 sekund
- w leżeniu przodem wykonaj 5 supermanów (jednoczesne oderwanie od podłoża kończyn górnych i dolnych)
- biegnij w miejscu jak w biegu przez płotki 20 razy.



Źródło: <https://fizjoterapiadzieci.com/>

Spróbuj samodzielnie:

WYKONAJ FANTASTYCZNEGO (BA, NAWET JADALNEGO!) GLUTKA

Co potrzebujesz?

- 3 łyżki stołowe łuski z babki jajowatej
- szklanka wody
- barwnik spożywczy



1. „Do garnka wsypujemy zmielone łupiny, zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu aż do uzyskania oczekiwanej konsystencji. Czekamy aż masa zacznie gęstnieć i będzie łatwo odchodzić od powierzchni garnka.
2. Barwnik możemy dodać w trakcie gotowania lub już po, jeśli chcemy mieć kilka kolorów masy. Po przestudzeniu możemy się bawić 😊 Masa ma specyficzny, ziołowy zapach – jeśli ktoś ma ochotę to można dodać olejek zapachowy do ciasta.”



Źródło: <https://www.charezinska.pl/>

ZBUDUJ SWOJĄ ŚCIEŻKĘ SENSORYCZNA!

„Tor sensoryczny można zbudować z różnego rodzaju elementów fakturowych, po których dzieci mogą chodzić stopami, a także na czworaka, turlać się, pełzać czy po prostu dotykać rączką przy wsparciu rodzica. Są nimi:

- Poduszki, poduchy o różnych wypełnieniach i fakturach.
- Woreczki wypełnione różnymi materiałami sypkimi.
- Dywaniki łazienkowe, podkładki prysznicowe i do wanny o różnych fakturach i strukturach.
- Dywaniki, resztki wykładzin, wycieraczki pod drzwi.
- Kuchenne podkładki na stół, poduchy na krzesła czy podkładki do zlewu.
- Plastikowe pojemniki lub pudełka wypełnione różnymi materiałami, dzieci mają za zadanie przechodzić z pudełka do pudełka. Do pojemników, możemy wrzucić praktycznie wszystko: kasztany, szyszki, skrawki materiałów itp.
- Profesjonalne dyski sensoryczne, krążki fakturowe, języki, płytki o różnych fakturach, maty fizjoterapeutyczne.”



Źródło: <https://www.charezinska.pl/>