Eko gimnastyka dla przedszkolaka

1. Poproś by dziecko pokolorowało a następnie wycięło obrazki.

2. Obrazki należy złożyć (można zamknąć w pojemnikach z jajek niespodzianek) a następnie wrzucić do koszyczka lub pustego opakowania po chusteczkach higienicznych.

3. Zadaniem dziecka jest **wylosowanie** a następnie wykonanie kolejnych **ćwiczeń gimnastycznych**. Każde ćwiczenie jest opatrzone krótką instrukcją, którą można dowolnie modyfikować do wieku i możliwości dziecka. Na przykład zamiast 10 powtórzeń ćwiczenia – dziecko może zrobić ich tyle, ile ma lat:)

Powodzenia!

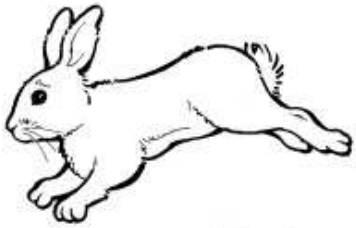
Krocz jak bocian, wysoko podnosząc kolana.

Biegaj machając rękami jak jaskółka skrzydłami.

Zrób 10 małych skoków jak żabka.

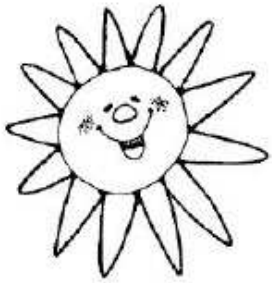
Chodź na palcach jak padający deszczyk.

Zrób 10 dużych skoków jak zajączek.

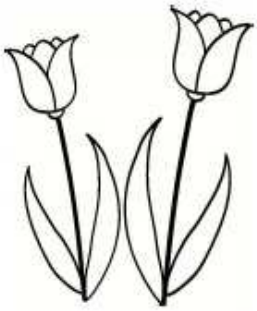


ekodziecko.com

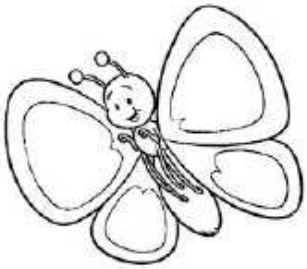
Zrób 10 pajacyków wesołych jak słoneczko.



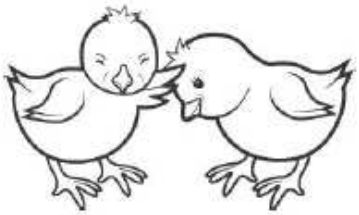
Zerwij na niby 10 tulipanów.



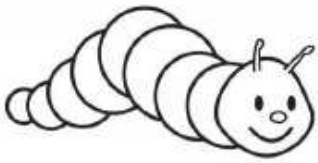
Udawaj, że łapiesz motylka.



Biegaj machając rękami, na klaśnięcie zakręć kuperkiem.



Pełzaj jak gąsieniczka wśród trawy.



Czołgaj się jak ślimak po podłodze.

Chodź na rączkach i nóżkach jak pająk.