Zmysł równowagi

Zmysł równowagi (błędnik, układ przedsionkowy) odpowiada za utrzymanie równowagi zarówno w ruchu jak i w spoczynku. Pobudzenia powstałe w błędniku wyzwalają bardzo złożone reakcje równowagi, dzięki czemu zmienia się napięcie mięśni, wyzwalają się ruchy oczu, głowy, kończyn, tułowia.

Jak "ćwiczyć" zmysł równowagi:

- stanie w pozycji stojącej z otwartymi/ zamkniętymi oczami
- kołysanie się na boki
- stanie na jednej nodze z oczami otwartymi/ zamkniętymi
- chodzenie po linie, krawędzi dywanu
- maszerowanie w miejscu
- przechodzenie przez przeszkody

https://mojedziecikreatywnie.pl/wp-content/uploads/2015/06/zabawy-dla-dzieci-1-960x620.jpg

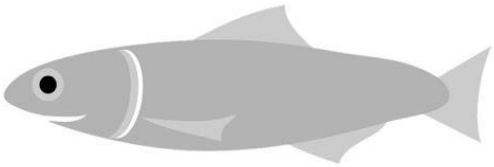
- zabawa „ pajęcza sieć"

- podskakiwanie jak pajac
- chodzenie na palcach i piętach
- skakanie na skakance
- balansowanie na piłce
- udawanie chodzenia zwierząt (jak kaczka, jak krokodyl, kangur, żaba, itp.)
- bieganie z natychmiastowym zatrzymaniem się
- zabawy z wykorzystaniem śladów stóp

http://pastelowekredki.pl/blog/2017/10/10/zabawy-wykorzystaniem-sladow-stop/

- zabawy z kartami ruchowymi

Pływaj jak

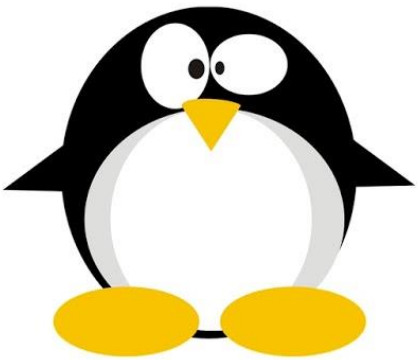


RYBA

Tarzaj się jak

ŚWINKA

Kiwaj się jak



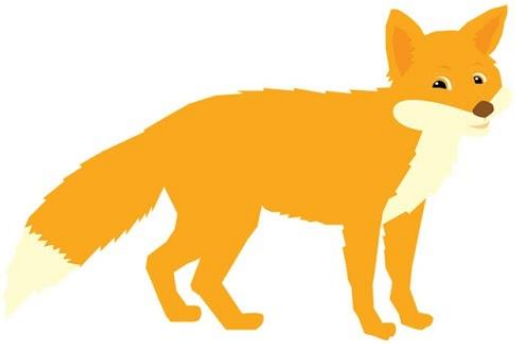
PINGWIN

Wspinaj się jak

WIEWIÓRKA

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

SKRADAJ SIĘ JAK



LIS

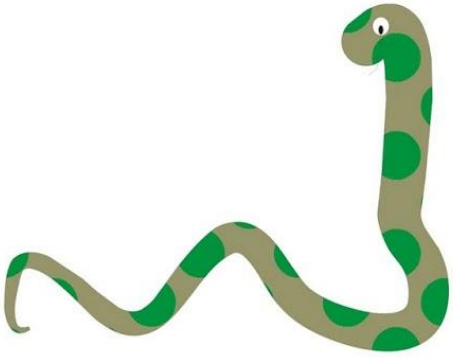
ZRÓB ŚMIESZNĄ MINĘ JAK

MAŁPKA

ZAKRĘĆ SIĘ JAK

PSZCZOŁA

PEŁZAJ JAK



WĄŻ

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

Wyprostuj ręce i nogi jak

OŚMIORNICA

Biegaj jak

PIES

Wyciągnij się jak

ŻYRAFA

Lataj jak

NIETOPERZ

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

Kopnij jak

KOŃ

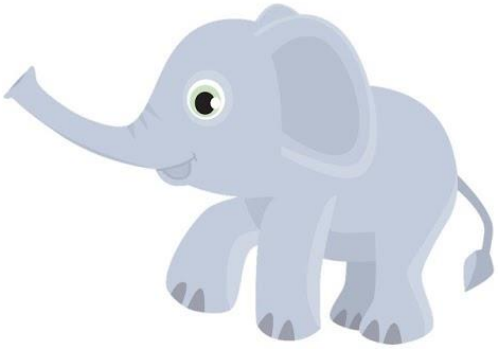
Turlaj się jak

JEŻ

Rozciągnij się jak

ROZGWIAZDA

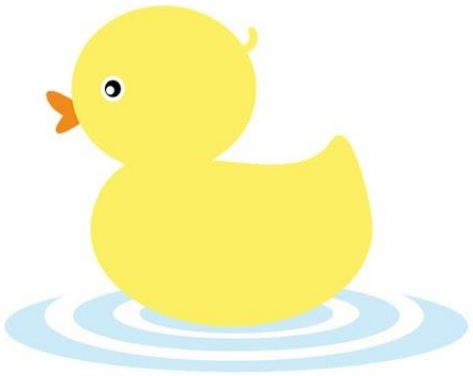
Stąpaj jak



SŁOŃ

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM

Zakręć kuperkiem jak



KACZKA

Szczyp jak

KRAB

Zwiń się jak

KOT

Skacz jak

ŻABA

DZIECKIEMBADZ.BLOGSPOT.COM