

Julia Żardecka

Odskocznia Studio

www.odskoczniastudio.com

„Cuda na kiju”

scenariusz zajęć ruchowych online rozwijających poczucie równowagi
przeznaczony dla dzieci w wieku 4-8 zrealizowany na potrzeby

Wirtualnej Pracowni Kultury



1. Powitanie uczestników **(1min.)**
2. Zapowiedź przebiegu zajęć i rodzaju ćwiczeń, jakie się pojawią **(1min.)**.
3. Fragment lektury książki „Dziewczynka o długich stopach” autorstwa Beatrice Masini. Krótkie omówienie wybranych wątków razem z dziećmi **(10min.)**

Najważniejsze pytania:

- Jak radzić sobie z poczuciem odmienności i krytyką innych?
- Jak samodzielnie wpływać na poczucie własnej wartości?

- Jak radzić sobie z nowymi wyzwaniami?
- Jak akceptować swoje cechy i cieszyć się z własnej unikalności?

4. Próby samodzielnej aktywności. Ćwiczenia rozwijające poczucie równowagi:

a. Chodzenie z piłeczką/ książką na głowie. Zmienianie pozycji ciała z obiektem: siadanie, wstawanie, chodzenie po schodach **(3min)**

b. Chodzenie po linii rozłożonej na podłodze (może to być także skakanka, smycz, pasek id spodni, itp.) **(2min)**

c. Wykonanie kilku ćwiczeń równoważnych: jaskółka, stanie na jednej nodze, pozycja drzewa **(3min)**

d. Próba utrzymania równowagi na przedmiotach takich jak roler, beret rehabilitacyjny, itp. **(2min.)**

5. Odbijanie balona tylko jednym palcem, próba utrzymania balona palcu **(2min.)**

6. Nauka utrzymywania na palcu/dłoni wybranego przedmiotu – kijka od szczotki, parasolki, patyka **(3min)**

7. Krótkie podsumowanie zajęć, zachęta do dalszych ćwiczeń oraz szukania inspiracji do bezpiecznego ćwiczenia równowagi w najbliższym otoczeniu **(2min.)**

8. Pożegnanie dzieci **(1min.)**

Łączny czas zajęć: 30min.
