



Króliczek Skoczek



BEZPIECZEŃSTWO

- 🥕 Kontrola otoczenia: Upewnij się, że miejsce jest wolne od przeszkód i bezpieczne.
- 🥕 Technika skoku: Przypomnij o uginaniu kolan podczas lądowania, aby uniknąć kontuzji.
- 🥕 Uwaga na innych: Dzieci powinny być świadome obecności rówieśników i unikać zderzeń.

PODSUMOWANIE ĆWICZEŃ

- 🥕 Rozciąganie: Po intensywnych skokach wykonaj z dziećmi proste ćwiczenia rozciągające.
- 🥕 Pochwała: Pochwal dzieci za ich zaangażowanie i energię.
- 🥕 Refleksja: Zapytaj, jak się czuły podczas skakania, co im się najbardziej podobało.

KORZYŚCI Z ĆWICZENIA:

- 🥕 Rozwój fizyczny: Wzmacnia mięśnie nóg, poprawia kondycję i koordynację.
- 🥕 Motoryka duża: Doskonali umiejętności ruchowe niezbędne w codziennych aktywnościach.
- 🥕 Zabawa i integracja: Dzieci uczą się współpracować i czerpią radość ze wspólnej aktywności.
- 🥕 Wyobraźnia: Naśladowanie Króliczka Skoczka pobudza kreatywność i fantazję.

PODPowiedzi dla prowadzącego

- 🥕 Motywacja: Używaj pozytywnych komentarzy, zachęcaj do dalszej zabawy.
- 🥕 Elastyczność: Dostosuj intensywność i rodzaj skoków do wieku i możliwości dzieci.
- 🥕 Interakcja: Włączaj dzieci w wymyślanie nowych rodzajów skoków lub zabaw.

