

Propozycje zabaw ruchowych □ 22-30.06.2020

1. Zabawy ruchowe na kółkach

Jazdę na rowerze, hulajnodze czy wrotkach można uatrakcyjnić:

- **Tor przeszkód –** Rodzicu możesz na drodze przejazdu dziecka poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu.
- **Slalom -** Klasyczna zabawa polegająca na płynnym mijaniu zygakiem rozstawionych kijków.

2. Bardzo skoczne gry i zabawy dla dzieci

Gry dla dzieci mogą być świetną zabawą dla całej rodziny:

- **Skoki przez drabinkę.** Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
- **Skoki przez linkę.** To ćwiczenie bardzo pomaga w ćwiczeniu równowagi. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.

3. Kolory

Uczestnicy stoją w kręgu i rzucają piłkę, wypowiadając nazwy kolorów. Gdy padnie kolor czarny, osoba łapiąca nie powinna złapać piłki. Są za to określone kary: gracz kolejno klęka na jedno kolano, dwa kolana, siada, a potem odpada (może się “odczarować”, kiedy złapie piłkę).

4. Kapsle

Zwane także wyścigiem pokoju. Kapsle przemieszcza się pstryknięciami po torze narysowanym kredą lub patykiem, a im dłuższy i bardziej skomplikowany tor, tym lepsza zabawa. Oczywiście kapsel nie może wyskoczyć poza linię

Propozycje zabaw ruchowych □ 15-19.06.2020

1. Letnia gimnastyka:

- jazda na rowerze – wykonywanie ćwiczenia „rowerek”;
- pływanie kajakiem – w siadzie płaskim krążenie ramion;
- granie w piłkę – podania piłki w parach;
- skakanie przez skakankę – podskoki na skakance „rowerkiem” i obunóz;

2. Zabawy z piłką

- Głupi Jaś – zasady gry są proste. Dwie osoby stają naprzeciwko siebie, podają między sobą piłkę. Trzecia osoba stoi w środku i próbuje tę piłkę złapać. Może to zrobić skacząc z wyskoku lub jeżeli rzut był niecelny. Jeżeli uda się złapać piłkę zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzuciło.
- Celowanie – na środku placu ustawiamy dużą piłkę, może być do kosza. Około metr od niej rysujemy linię na której ustawiają się zawodnicy. Każdy otrzymuje piłkę (nieco mniejszą) i stara się celnie trafić w tę dużą. Po dwóch kolejkach utrudniamy zabawę i zwiększamy odległość.

3. Gra w klasy, gumę lub sznura...□

Gra w klasy, gumę lub sznura to wspomnienia z dzieciństwa każdego z nas. Jednak wcale tak nie musi być, że zostaną tylko wspomnieniami. Wystarczy odrobina inicjatywy, kawałek sznurka, kreda lub guma i sami możemy pokazać naszym dzieciom jak się kiedyś bawiliśmy. Boisz się, że to nie wyjdzie... Nic bardziej mylnego, wszystko jest w naszych rękach

4. Kamienny Zbijak

Do zabawy potrzebne są różne kamienie i dużo precyzji, aby ułożyć kamienną wieżę. Następnie dziecko zbija kamykiem ułożoną stertę kamieni i liczy ile z nich zostało nietkniętych. Wygrywa ten, kto zbija więcej kamieni.

Propozycje zabaw ruchowych □ 8-12.06.2020

Opowieść ruchowa Poranek na łące

Pewnego dnia, wczesnym rankiem, przedszkolaki wybrały się na spacer, na łąkę. Słońce powoli wstawało, ogrzewając budzące się rośliny i zwierzęta (*dzieci się przeciągają*).

Wkoło panowała cisza, dlatego dzieci poruszały się na paluszkach (chodzą na palcach). Łąka powoli budziła się do życia. Najpierw dzieci usłyszały bzykanie pracowitych pszczołek

(mówią: bzz, bzz, bzz)

, które przelatywały z kwiatka na kwiatek i zbierały słodki nektar. Po łące spacerowały także mrówki. Było ich bardzo dużo, ale chodziły tak ostrożnie, że się wzajemnie nie potrącały

(chodzą ostrożnie na czworakach)

. Na zielonych listkach trawy siedziały świerszcze i poruszały łapkami, strząsając z nich krople porannej rosy. Cykały przy tym cichutko: cyk, cyk, cyk

(mówią: cyk, cyk...).

Dzieci wachały pachnące kwiaty

(naśladują wachanie kwiatków)

i dmuchały na dmuchawce, których nasiona unosiły się w powietrzu, wirując w kółeczko

(dmuchają na niby w dmuchawce)

. Wtem usłyszały kumkanie

(naśladują głos żab: kum, kum, kum).

To żabki nawoływały się na poranny spacer, skakały wysoko, obserwując, czy nie zbliża się jakieś niebezpieczeństwo. Nagle, niespodziewanie pojawił się bocian, krocząc dostojnie i wysoko unosząc nogi

(chodzą jak bociany).

Zatrzymał się, stanął na jednej nodze i zaczął nawoływać

(mówią: kle, kle, kle)

. Przestraszone żabki pochowały się w trawie. Przyglądał się temu wróbelek, który fruwał nad łąką w poszukiwaniu pożywienia dla swoich dzieci.

Trzepotał swoimi skrzydełkami i cicho ćwierkał: ćwir, ćwir, ćwir

(naśladują głos wróbla)

. Bocianowi znudziło się szukanie żabek, rozwinął więc swoje duże skrzydła i odleciał z łąki. Dzieci już miały wracać do przedszkola, gdy zauważyły ślimaka, jak wolno chował się do swojego domku, który niósł na grzbiecie. Dopiero po chwili, powoli wystawił głowę i rozglądał się dookoła, wygrzewając się w promieniach słońca.

Żabki- dziecko naśladuje skoki żab, skacząc do przodu, do tyłu, w bok, w prawą/w lewą stronę według poleceń.

Zajączki- dziecko-zajączek na hasło: **Zajączek skacze, skacze po łące. Gdy usłyszysz: Zajączek**

nasłuchuje,
przysiadzie, z dłońmi przy głowie (uszy), zatrzymuje się w bezruchu.

W

Opowieść ruchowa W lesie

Wyruszamy na wycieczkę do lasu. *(Dzieci maszerują dookoła stołu, dywanu, pokoju)*

Ścieżka robi się coraz węższa. Las staje się bardzo gęsty – trzeba się schylać, przechodzić pod gałęziami, rozchyłać zarośla.

(Wymyślają różne sposoby przedzierania się przez las).

Co jakiś czas odpoczywamy. Zatrzymujemy się, nasłuchujemy odgłosów lasu: śpiewu ptaków

(wykonują skłony głowy w tył, na boki, skręty)

, stukania dzięcioła

(w przysiadzie, uderzają

palcami o podłogę)

. Idziemy dalej. Widzimy w oddali sarenki na polanie

(czworakują w różnych kierunkach)

. Wychodzimy na polanę pełną kwiatków. Biegamy radośnie, podskakujemy, zrywamy kwiatki, układamy bukiety. Zmęczeni zabawą, kładziemy się na trawie. Zасыpiamy. Las szumi:

szu, szu, szu.

Pszczółki – do uli! Rodzic dzieli pokój na dwie części (sznurkiem lub wydziela strefy np.: dywan to łąka pełna kwiatów, podłoga to ule) jedna to łąka pełna kwiatów, na drugiej stoją domy pszczół – ule.

Przy dźwiękach muzyki

dziecko-pszczółka biega po łące, przysiada na kwiatkach i pije nektar.

Gdy dźwięki milkną, dziecko przebiega w wyznaczone miejsce i zatrzymuje się –

pszczółka wlatuje do ula.

Wąż - leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

Ode mnie do ciebie. Rodzic i dziecko stają w parach naprzeciwko siebie, następnie siadają w siadzie prostym, w rozkroku, w odległości 3–4 m.

Dziecko mające piłkę przytrzymuje ją oburącz na podłodze. Silnym pchnięciem stara się ją wprowadzić w ruch tak, by potoczyła się do drugiej osoby. W ten sam sposób toczymy piłkę z powrotem.

Zamieszczamy więcej ruchowych inspiracji:

https://www.youtube.com/watch/?v=FZ3pj_ZkldQ

<https://www.youtube.com/watch?v=NW2YvgH6z9o>

https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=sx_Cj-7DgXQ

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>

<https://www.youtube.com/watch?v=IFWysdCgVNg>