

Zestaw zabaw ruchowych opracowanych na podstawie książki K. Wlaźnik „Wychowanie fizyczne w przedszkolu.”

1. Ułóż w pokoju różne elementy na podłodze (książki, gazety, poduszki itp.). Zadanie dziecka polega na czworakowaniu pomiędzy elementami bez dotykania ich. Jeśli masz ochotę, wykonajcie to ćwiczenie przy muzyce.
2. Rozstaw na podłodze 2-3 krzesła. Na Twój znak dziecko biega po pokoju, na hasło STOP staje za jednym z krzesel. Możecie zamienić się rolami.
3. Zwiąż końce sznurka lub tasiemki tworząc szarfę. Dziecko układa przed sobą szarfę w kształcie koła, stoi przed swoją szarfą w rozkroku. Na Twój znak dziecko skłania się do przodu dotykając rękami środek koła, następnie prostuje się i klaszcze dwa razy w górze.
4. Dziecko siada w siadzie klęcznym (na piętach), układa szarfę przed sobą, tuż przy kolanach. Dziecko kładzie ręce na końcach szarfy, odsuwa ją jak najdalej do przodu, następnie przesuwa ją do kolan, podnosi w górę kierując wzrok na sufit.
5. Dziecko stoi na jednej nodze, drugą zgiętą w kolanie pod kątem prostym podnosi w górę. Na Twój znak dziecko przewiesza szarfę przez kolano nogi wzniesionej przenosząc ramiona w bok stara się utrzymać pozycję równoważną. Następnie oburącz chwyta szarfę, opuszcza nogę w dół. Ćwiczenie powtórz kilka razy stojąc na prawej i lewej nodze.
6. Zabawa bieżna „Jaskółki.” Rozłóż szarfę w kształcie koła. Dziecko lata po pokoju jak jaskółka (przy muzyce). Na hasło BURZA kuca we wnętrzu szarfy.
7. Dziecko siada w siadzie klęcznym (na piętach), rozkłada szarfę przed sobą, przy kolanach trzymając ją oburącz za końce. Na Twój znak dziecko prostuje się przechodząc do klęku z równoczesnym skrętem tułowia w lewo. Ręce wraz z szarfą wznosi do góry. Powrót do pozycji wyjściowej. Skręty tułowia wykonujemy naprzemiennie w prawą i lewą stronę powtarzając ćwiczenie kilka razy.
8. Dziecko stoi w rozkroku i trzyma szarfę oburącz za końce. Z lekkim pochyleniem w przód naśladuje wycieranie pleców ręcznikiem z jednej i z drugiej strony, trzymając szarfę jedną ręką nad barkiem, drugą za plecami.

9. Dziecko staje w rozkroku, trzyma szarfę w lewej ręce. Wykonuje skłon tułowia w lewo dotykając szarfą podłogi. Powrót do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtarzamy cztery razy w lewą stronę i cztery razy w prawą.
10. Dziecko układa szarfę przed sobą, tuż przed stopami tworząc linię. Przeskakuje szarfę przodem i tyłem obunóż.
11. Dziecko staje przy końcu szarfy ułożonej przed nim pionowo. Stawia na niej stopę. Dziecko zbiera szarfę palcami stopy ściągając ją pod piętę. Ćwiczenie wykonujemy kilka razy zmieniając stopy.
12. Dziecko maszeruje po obwodzie koła przy muzyce.