

Zestawy ćwiczeń i zabaw (przykłady)

ĆWICZENIA I ZABAWY PORANNE

ZESTAW NR 1

1. Zabawa z piosenką *Mam chusteczkę haftowaną*.
2. Dzieci w rozsypce na dywanie. Przeskoki z nogi na nogę w rytmie bębenka.
3. Uwaga na sygnał! – zabawa pobudzająco-hamująca: bieg w ustalonym kierunku zgodnie z rytmicznymi uderzeniami w tamburyn. Jedno mocne uderzenie – wszyscy zatrzymują się i wykonują podskok obunóż. Ponowny bieg w ustalonym kierunku. Dwa energiczne uderzenia – dzieci klaszczą dwa razy. Ponowny bieg w ustalonym kierunku. Trzy mocne uderzenia – dzieci tupią trzy razy.
4. Schronisko – zabawa z elementem równowagi: „Jesteśmy w górach, idziemy do schroniska. Prowadzi do niego wąska ścieżka”. Na podłodze rozłożona jest długa skakanka, dzieci starają się przejść po niej stopa za stopą.
5. Wieje wiatr – reagowanie na ciche i głośne dźwięki: dzieci w przysiadzie. Nauczycielka gra na grzechotce. Potrząsa nią delikatnie, słysząc ciche dźwięki – „wieje lekki wietrzyk”. Kiedy zaczyna potrząsać grzechotką coraz mocniej i dźwięki stają się coraz głośniejsze, dzieci przechodzą do pozycji stojącej – „wieje silny wiatr”. Stojąc w miejscu, poruszają w dowolnych kierunkach rękami. Ponownie dźwięki stają się coraz cichsze, a dzieci wracają do przysiadu. Zabawa z wykorzystaniem metody Orffa.

ZESTAW NR 2

1. Marsz za prowadzącą: można wykorzystać dowolną piosenkę lub fragment muzyki poważnej – dobrze sprawdzają się np. *Marsz Radeckiego* Johanna Straussa lub parada z *Dziadka do orzechów* Piotra Czajkowskiego.
2. Wyczucie rytmu: w luźnej gromadce przy muzyce żywej, skocznej, rytmiczny bieg z wysokim unoszeniem kolan, a przy muzyce wolnej, cichej – wolne stąpanie na całych stopach (metoda Orffa).
3. Ćwiczenie oddechowe: dzieci są podzielone na dwie grupy. Nauczycielka podrzuca każdej grupie chusteczkę higieniczną i balonik, a dzieci, dmuchając w te przedmioty, starają się jak najdłużej utrzymać je w powietrzu. Gdy w końcu spadną, dzieci naśladują ich ruch.
4. Moje ciało: utrwalanie nazw części ciała. Dzieci dobierają partnera tego samego wzrostu. Stają przodem do siebie w odległości nieco większej niż wyciągnięte do przodu ręce. Prowadząca wymienia części ciała, np. głowa, brzuch, uda, stopy. Dzieci najpierw dotykają własnych części ciała, a następnie wskazują je obiema rękami naraz (nie

zmieniając miejsca) u partnera (zabawa z wykorzystaniem elementów Metody Ruchu Rozwijającego).

5. *Siała baba mak* – integracja słowa i rytmu: dzieci podzielone na małe pięcioosobowe grupy. Nauczyciel recytuje wierszyk: „Siała baba mak, nie wiedziała jak, a dziad wiedział, nie powiedział, a to było tak”. W każdej grupie w jakiś ustalony przez siebie sposób interpretują ten wierszyk przy pomocy ruchu. Po uzgodnieniu wykonują kolejno swoje kompozycje, aż w końcu wszystkie grupy wykonują pokaz jednocześnie (metoda Orffa).

ZESTAW NR 3

Zestaw zawiera elementy Metody Ruchu Rozwijającego.

1. Przedszkolaki maszerują: dzieci dowolnie maszerują i biegają z wysoko podniesionymi kolanami (można zastosować fragmenty muzyki szybszej i wolniejszej naprzemiennie).
2. Wiatraczki: w siadzie skulnym dzieci kręcą się dookoła własnej osi w jedną i w drugą stronę. Podobne ćwiczenia wykonują, leżąc na brzuchu: obracają się za pomocą rąk dookoła własnej osi w obie strony, w przód i w tył.
3. Części ciała: dzieci, siedząc na podłodze, pokazują swoje części ciała – głowa, tułów, biodra, barki, brzuch, plecy, szyję, a następnie części twarzy po jednej i po drugiej stronie: oko, ucho, policzek; pośrodku twarzy – nos, usta, broda.
4. Kołyska: w siadzie skulnym dziecko kołysze się najpierw wolno, później coraz śmielej.
5. Kotki – ćwiczenie w parach: jedno z dzieci kłęczy, podpierając się rękoma („koci grzbiet”), a drugie obchodzi je na czworakach, prześlizguje się pod nim, przeskakuje je.

ĆWICZENIA I ZABAWY RUCHOWE DLA DZIECI MŁODSZYCH

ZESTAW NR 1 (W FORMIE SCENARIUSZA)

Cele ogólne:

- rozwijanie sprawności ruchowej poprzez zabawy ruchowe,
- słuchanie i rozumienie poleceń, wyrabianie orientacji w otoczeniu.

Cele szczegółowe – dziecko:

- porusza się po sali bez potrącania kolegów,
- właściwie reaguje na umowne sygnały,
- zachowuje równowagę ciała w czasie zabaw.

Metoda: zadaniowa.

Miejsce: sala przedszkolna.

Czas: 15–20 min.

Pomoce: tamburyn.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**