

## Zajęcia ruchowe

12.04.2021 r.

### Dotknij czegoś

Dziecko biega w trakcie, gdy gra muzyka na ciszę w muzyce (z zależności od tego jakie zasady wprowadzimy) mówimy np. dotknij czegoś, co jest: okrągłe, czerwone, szorstkie. Dziecko odnajduje i dotyka w pokoju przedmiot o wskazanych cechach (można podawać jednorazowo większą ilość cech).



### Jeżyk



Dziecko mówi wierszyk: „Na dywanie siedzi jeż, co on robi to ja też.” W tym momencie rodzic (rodzeństwo) siedzące na przeciwko wykonuje jakiś ruch (np. podskoki, pajacyk) uczestnicy naśladowują ten sam ruch. Po czym zamieniamy się rolami.

### Ćwiczenia oddechowe

Naśladowanie śmiechu różnych ludzi:

Staruszki: he – he - he

Kobiety: ha – ha – ha

Mężczyźni: ho – ho – ho

Dziewczynki: hi – hi – hi

Chłopca: hałaśliwe ha – ha – ha.



### Części ciała

Lekki rozkrok, ręce wyprostowane w łokciach, wymachy do przodu/tyłu.

Ruchy głową do przodu/tyłu („tik-tak”).

Rozkrok, ręce wzdłuż ciała, skłony boczne z jednoczesnym dotykiem kolana.

Dwa małe podskoki w miejscu i jeden najwyższy.

Leżenie przodem, unoszenie się na wyprostowanych rękach.

„Rowerek”

Wykonując ćwiczenia nazywamy części ciała.



### Nos, lampa, podłoga

Uczestnicy stoją, muszą patrzeć na osobę wypowiadającą słowa „nos, lampa, podłoga” i wyciągniętym palcem wskazują nos, podłogę i lampę. Słowa i ruchy mówiącego nie zawsze są zgodne. Kto się pomyli np. wykonuje dodatkowe ćwiczenia, następnie następują zamiana ról.

### Do kosza

Dziecko stoi przed koszem, na podłodze leżą sznurki (mogą być fragmenty ręczniczków papierowych), chwytają je palcami stóp i przenoszą z podłogi do kosza lub niego pojemnika (zabawę można wykonać kilka razy, na czas).



### Marsz uspokajający

Marsz wokół pokoju na piętach, na palcach, na wewnętrznych krawędziach stóp, na zewnętrznych krawędziach stóp.

Proponuję także

„Ćwiczenia dla przedszkolaka”

<https://wordwall.net/pl/resource/1061562/%C4%87wiczenia-dla-przedszkolaka>