

Zajęcia ruchowe

14.04. 2021 r.

Zabawa z gazetą

Zadaniem dziecka jest wzięcie gazety i wydobyć z niej jakiegoś dźwięku. Dźwięków staramy się nie powtarzać, np. darcie, zwijanie, stukanie, pocieranie, potrząsanie, podrzucanie.

Dziecko siedzi na dywanie i rytmicznie drze brzeg gazety tworząc frędzle w rytm wyliczanki „Idzie rak” – jeden pasek – „nieborak” – drugi pasek, „jak uszczyplnie” – trzeci pasek, „będzie znak” – czwarty pasek. W podobny sposób możemy zwijać, czy pocierać gazetę.



Czytamy gazetę

Dziecko styka się przedramieniem z rodzicem, rodzeństwem. Chodzi po pokoju i „czyta gazetę” (trzyma rozłożoną gazetę przed oczami), starając się nie zderzyć ze sprzętami będącymi w pokoju.

Ćwiczenia oddechowe

Dmuchiwanie na paski papieru, które we wcześniejszym ćwiczeniu dziecko wykonało.



Taniec z gazetą

Taniec z gazetą na głowie, brzuchu, plecach, rękach, itp. w rytm melodii. (wg C. Orffa).

Zabawa w kałuży

Na podłodze w pokoju rozłożone są reklamówki. Dziecko biega na palcach naśladować opadający deszcz, omija kałuże (reklamówki). Na hasło „zabawa” siada pośladkami na reklamówkę, zgina lekko kolana i odpycha się, próbując kręcić się wokół własnej osi.

Ćwiczenie wg A. M. Kniessów

Dziecko siedzi na piętach. Oklepuje rytmicznie kulką z gazety kark, klatkę piersiową, brzuch oraz zewnętrzną i wewnętrzną stronę rąk.

Marsz uspokajający

Marsz z kulką z gazety pod brodą i wrzucanie jej w ustalone miejsce.



Proponuję także

„Wiosenną gimnastykę dla przedszkolaka”

<https://wordwall.net/pl/resource/1178637/zaj%c4%99cia-ruchowe/wiosenna-gimnastyka-dla-przedszkolaka>