

Zabawy z gimnastyki korekcyjnej

Kochani!! Dziś proponuję Wam zabawy gimnastyczne metodą Rudolfa Labana.

Założeniem gimnastyki twórczej Rudolfa Labana jest **wiązanie ruchu ze słowem, rytmem i muzyką**. W tej twórczej gimnastyce dzieci nie odwzorowują sztywno na komendę podany ruch, lecz podejmują go zgodnie z własną inwencją, fantazją i doświadczeniem. Zabawom towarzyszą swoboda, humor śmiech. W tej koncepcji wychowania fizycznego dziecko ćwiczy to, na co ma ochotę i na co je stać. Liczy wyłącznie na siebie, ponieważ nikt niczego mu nie narzuca, ale i nikt mu nie pomaga, dziecko rozwija w ten sposób indywidualność i kreatywność.

"Pierwszy spacer kacuszki."

Cele zabaw:

- kształtowanie świadomości własnego ciała;
- kształtowanie wyczucia ciężaru i czasu;
- kształtowanie wyczucia przestrzeni;
- rozwijanie wyczucia płynności ruchu i ciężaru ciała w przestrzeni i czasie;
- adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera lub grupy.

Pomoce dydaktyczne: płyta z muzyką taneczną (najlepiej walc), płyta z muzyką relaksacyjną.

Przebieg zabaw:

- **Wprowadzenie** – Rodzic zaprasza dzieci do zabawy, recytując rymowankę:

„Prędko, prędko do kółeczka, niech połączy nas niteczka,
rączka lewa, rączka prawa i zaczyna się zabawa!”.

Dzieci powtarzają ją i tworzą koło, następnie siadają w siadzie skrzyżnym.

Rodzic zaprasza do zabawy, podczas której dzieci wcielą się w postać kacuszki;

„Wykluwamy się z jajka” – zabawa kształtująca wyczucie (świadomość) ciała. Rodzic proponuje dzieciom polecenia:

„Wyobraźcie sobie, że jesteście małym kaczątkiem, które zamknięte jest w skorupce kaczego jajka – pokażcie, jak siedzicie w jajku”,



„Skorupka pęka i z jajka kacuszka nieśmiało wystawia głowę, porusza nią”,

„Kacuszka wystawia powoli jedno skrzydełko, wystawia powoli drugie skrzydełko, prostuje oba skrzydełka”,

„Teraz z jajka wydostają się nóżki kacuszki: najpierw jedna, potem druga, możecie nimi poruszać”,

„Ojej! Z brzuszka spada reszta skorupki – kacuszka się otrzepuje”,

„Jesteście na świecie! Cieszyście się – pokażcie, jak bardzo”;

„Co potrafi kacuszka?” – Rodzic proponuje dzieciom polecenia:

„Pokażcie, jak dotykacie skrzydełkami głowy, brzuszka, pleców, nówek, dzióbka”,

„Pokażcie, jak kacuszka zgina nóżki”,

„Pokażcie, jak kacuszka siedzi, leży na brzuszku, leży na plecach”,

„Pokażcie, jak kacuszka chodzi”;

„Pierwszy spacer” – wycucie ciężaru. Rodzic instruuje dzieci: „Kacuszka postanawia zobaczyć to, co dzieje się dokoła. Wybiera się na spacer. Pokażcie, jak kacuszka przechodzi pod płotkiem”,

„Pokażcie, jak kacuszka maszeruje lekko, cichutko, tak by nikt nie zauważył, że się oddala”,

„Kacuszka zauważa na drodze duży kamień, chce go podnieść i przenieść w inne miejsce – spróbujcie”,

„Kacuszka zobaczyła, że za drzewem chowa się kot, wystraszyła się i szybko ucieka”,

„Kacuszka zobaczyła tatę z dziewczynką – kacuszka chodzi jak zmęczony tata albo lekko podskakuje jak malutka dziewczynka”,

„Na łące chłopiec puszcza bańki, kacuszka chce je złapać”,

„Kacuszka zobaczyła staw – pływa wolno, pływa szybko”;

„Jak motyl” – wycucie przestrzeni. Nauczycielka instruuje dzieci:

Kacuszka zobaczyła na łące motyla. Zachwyciła się tym, jak lekko i zwiewnie siadał na kwiatach, jak kołysał się na gałązkach. Kacuszka postanowiła zatańczyć z motylkiem. Wyobraźcie sobie, że nasza sala to łąka, posłuchajcie muzyki i zatańczcie”;

„Spotkanie z rodziną” – adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera. Rodzic proponuje ruch dzieciom:

„Kacuszka wraca i spotyka na podwórku inne kacuszki – to jej rodzinka. Pokażcie, jak kacuszka wita się z siostrą lub z bratem”,

„Kaczuszki tworzą pary”,

„Kaczuszki siadają naprzeciwko siebie i próbują złapać się za rękę, dotknąć swoich nosków, otrzeć się skrzydełkami” „Kaczuszki w parach pokazują, czy są wesołe, zmęczone, smutne, zamyślane...”;

• **Relaksacja przy muzyce z płyty:**

„Kaczuszki chwytają się za ręce i kołyszą się w rytm muzyki. Kiedy czują, że mają dość kołysania, kładą się i spokojnie oddychają”.

Życzę wesołej i twórczej zabawy moim kaczuszkom!!!
pani Ania

