

Zestaw zabaw ruchowych



1. „Pralka” - zabawa ruchowa ze śpiewem

Uczestnicy stoją w dwóch kręgach: dzieci i rodzice. Zabawę rozpoczynają wszyscy jednocześnie, aby nie przeszkadzać sobie wzajemnie.

Dzisiaj u nas, co tu kryć - w kręgu, twarzami do środka, rytmicznie uginamy kolana

wielkie pranie musi być - na zmianę wysuwamy do przodu rękę raz prawą, raz lewą

na prawo raz - wysuwamy do przodu prawą rękę

na lewo raz - wysuwamy do przodu lewą rękę

i z (imię np. siostry) jeszcze raz - tworzymy parę z ... obok, wyśpiewując jej imię i podając sobie obie ręce.

Tekst piosenki powtarzamy od nowa. Przeciągamy ręce w parach. Na słowa: i z (imię np. siostry) jeszcze raz – rozpoczynamy zabawę z parą znajdującą się obok nas w ten sposób, że bierzemy do środka jedną osobę z tej drugiej pary i śpiewamy jej imię. Przy kolejnym powtórzeniu – kolejną osobę, potem jeszcze dwie, aż wszyscy czworo znajdziemy się w takim zaplecionym koszyczku – bębnie pralki. Cały czas trzymamy się za ręce w swoich parach. Hop, hop, hop 3x podskakujemy w miejscu (pralka pierze) llllll obracamy się razem dookoła (pralka wiruje). Stop zatrzymujemy się

Melodia jw.

2. Pantomima „Jaki to zawód?”

Zabawa dla całej rodziny. Wypisujemy na kartkach wszystkie znane zawody. Zwijamy kartki i umieszczamy w miseczce. Zabawa polega na odgadywaniu nazw zawodów poprzez zidentyfikowanie czynności charakterystycznych dla danej profesji, prezentowanych przez poszczególnych członków rodziny, np.

„mieszanie w garnku” – **kucharz**
„badanie klatki piersiowej” – **lekarz**
„manewrowanie kierownicą” – **kierowca**
„sadzenie sadzonek” – **ogrodnik**
„dojenie krowy” – **rolnik**
„robienie zdjęć” – **fotograf**
„granie w piłkę” – **piłkarz**
„robienie zastrzyku” – **pielęgniarka**
„gestykulowanie rękami i pisanie na tablicy” – **nauczyciel**
„malowanie krajobrazu” – **malarz**
„gaszenie ognia” – **strażak**
„używanie gwizdka i kierowanie ruchem” – **policjant**
„wyrabianie chleba i wkładanie do pieca” – **piekarz**
„skanowanie zakupów” – **kasjerka**
„czytanie książek i układanie na miejsce” – **bibliotekarz**
„badanie wzroku” – **okulista**
„obrona kraju” – **żołnierz**
„sprzątanie” – **woźna**
„rozwożenie listów” – **listonosz**, itd.

3. „Lustro”

Ta popularna zabawa rozwija wyobraźnię przestrzenną, uczy bacznej obserwacji. Wykonywać ją można w wielu wersjach: w ciszy, przy muzyce, wg ustalonych wcześniej zasad itp. Polega ona na improwizacji ruchowej jednej osoby, która naśladowana jest natychmiast (jak ruch postaci w lustrze) przez drugą osobę lub grupę.

Zaproście do zabawy mamę, tatę lub siostrę. Poproście wybraną osobę, by przedstawiała ruchy, które Ty będziesz naśladować. Miłej zabawy 😊

4. „Naśladuj mnie”

Wykonujcie ruchy taneczne wg propozycji:

<https://www.youtube.com/watch?v=BEu1WLjOokY>

Proponuję, aby tańczyć z rodzicem lub rodzeństwem.

5. Hula hop

Hula hop to nazwa przyrządu do ćwiczeń gimnastycznych oraz zabawy zręcznościowej, której celem jest jak najdłuższe utrzymanie w ruchu lekkiej, plastikowej obręczy. Zazwyczaj hula hop kręci się wokół talii i bioder, można jednak wykorzystywać też inne części ciała, takie jak: szyja, ręce, nogi, czy klatka piersiowa.

Zabawa przy użyciu tego sprzętu treningowego posiada bardzo wiele zalet:

- Wzmacnia mięśnie pleców i pomaga w wyrobieniu prawidłowej, prostej postawy.
- Kształtuje mięśnie brzucha, bioder i pośladków.
- Zapobiega nadwadze.
- Uczy koordynacji ruchowej.
- Daje nieograniczone możliwości zabawy.
- Może być wykorzystywane zarówno na zewnątrz, jak i w domu.
- Korzystać z niego mogą nawet bardzo małe dzieci, nie ma żadnych ograniczeń wiekowych.
- Jest niedrogie.
- Potrafi zająć dziecko na długi czas.

Hula hop dla początkujących

<https://www.youtube.com/watch?v=JHALOIzaFw0>

Proponujemy wspólne zawody rodzinne. Przygotujcie 2 hula hop i wraz z przeciwnikiem kręćcie jak najdłużej bioderkami. Wygrywa ta osoba, która dłużej będzie kręcić hula hop.

6. Skakanka

Skakanie na skakance to rodzaj treningu, w który zaangażowanych jest wiele mięśni Twojego ciała - mięśnie rąk, brzucha czy nóg. Dodatkowo poprawia koordynację, wzmacnia stawy, kości i pobudza zmysły odpowiadające za równowagę. Skacząc na skakance można w różny sposób.

Jak skakać na skakance

<https://www.youtube.com/watch?v=3DH-alpHNdk>

Pamiętajcie – ruch to zdrowie!

Opracowała:

Ilona Jędrzejczyk

Magdalena Bryła