



Zabawy ruchowe


W fantazji krainie
czas przyjemnie
płynie


● Zaczarowana
kraina

Rodzic włącza dowolną muzykę, a dzieci poruszają się według jego instrukcji: Poruszaj się, jakbyś był mieszkańcem kwiatów, krasnoludkiem, wielkoludem, jednorożcem, smokiem, robotem, czarownicą na miotle, wróżką.

● Wyobraź
sobie








Dziecko wykonuje polecenie rodzica: Wyobraź sobie, że: masz dłonie z otowiu, twoje ciało jest zrobione z gumy, prawa ręka jest nadmuchiwanym balonikiem, brzuch jest stawem pełnym wody, ramiona są skrzydłami ptaka, usta są paszczą lwa, jesteście małym piórkiem, całe ciało jest kroplą deszczu.






Zabawy ruchowe

Tor przeszkód w fantazji Krainie

-  Przejście przez magiczny tunel
Dziecko przechodzi przez magiczny tunel zbudowany przez rodziców z krzesel. (zabawa na czworakach)
-  Zaczarowane pajace
Po wyjściu z "magicznego tunelu" dziecko zostaje zmienione w pajacyka. Czar pryśnie, kiedy wykona dziesięć pajacyków (zabawa skoczna)
-  Przejście pod głębokim kanionem
Dziecko przechodzi po "kładce" (taweczka, pień, sznurek) na drugą stronę kanionu (zabawa z elementem równowagi)
-  Rwący potok
Kolejną przeszkodą jest "rwący potok". Aby przejść na drugą stronę trzeba skakać po "kamieniach" - małych poduszkach (zabawa skoczna).
- 
- 
- 





Zabawy ruchowe

Tor przeszkód w krainie fantazji

● Wąska szczelina

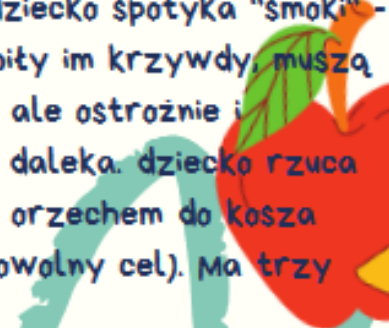
Dziecko dociera do miejsca (kotdra lub materac), w którym znajduje się wąska szczelina. Można się przez nią przecisnąć tylko w jeden sposób - turlając się z jednego końca materaca na drugi (ćwiczenia mięśni brzucha i pleców).

● Magiczna łąka

Dziecko dociera do łąki pełnej niezwykłych kwiatów i owadów, kładzie się (na kocu lub materacu), zamyka oczy i odpoczywa, oddycha głęboko - wdech nosem, wydech ustami. Wyobraża sobie niezwykłe kwiaty i owady, które znajdują się na tej magicznej łące.

● Karmimy smoki

Na drodze dziecko spotyka "smoki" - aby nie zrobiły im krzywdy, muszą je nakarmić, ale ostrożnie i koniecznie z daleka. Dziecko rzuca szyszką lub orzechem do kosza (może być dowolny cel). Ma trzy rzuty.





Pamiętaj

Przedszkolaku o myciu rąk

-
-
-
-
-
-
-

Brudne ręce mamy
Wszystko nimi dotykamy
Gdy je ubrudzimy
Bakterii i wirusów nie widzimy
Więc musimy je myć
Aby zdrowym zawsze być
Zapamiętaj więc:
By nie chorować
Higienę rąk musisz poważnie
traktować!