

Zapraszam do ćwiczeń i zabawy

Link do ćwiczeń:

<https://wordwall.net/pl/resource/907774/wychowanie-fizyczne>

Udanej zabawy !

ZABAWY RUCHOWE ROZWIJAJĄCE DUŻĄ I MAŁĄ MOTORYKĘ

Działania przy muzyce – chodzenie w pozycji wyprostowanej i przygarbionej, wyczuwanie nóg, wyczuwanie stóp, wyczuwanie całego ciała,

- jesteś królem
- jesteś zmęczonym staruszkiem
- jesteś dzieckiem uczącym się chodzić
- stopy się skradają
- stopy tańczą
- stopy się niecierpliwia
- stopy idą po błocie
- stopy idą po gorących węglach
- chodzenie na sztywnych nogach
- chodzenie na gumowych nogach
- chodzenie z jedną nogą w gipsie

ĆWICZENIA TUŁOWIA

- „Łapanie motyla”. W staniu – szybkie skręty tułowia z klaśnięciem w dłonie na wysokości głowy lub wyżej.
- „Witanie się z sufitem, kolanami i stopami”. Mały rozkrok, stopy równoległe. Ramiona w górę w skos – popatrzeć na sufit, dwukrotne pogłębienie skłonu tułowia w przód z dotknięciem kolan i podłogi. Głowa między ramionami.
- „Drzewa na wietrze” – skłony tułowia w bok z ramionami trzymanymi w górze.
- „Wróbelki pijące wodę” – skłony tułowia w przód w pozycji siedzącej ręce szeroko rozstawione oparte o blat stołu.
- „Rozwijający się kwiatek” – dzieci naśladują cykl kwiatek, przechodzą z pozycji siedzącej tułów leży na ławce, ręce pod głową do pozycji stojącej z wyciągniętymi ramionami w górze.

- „Pilot zmęczony i wypoczęty”. Siad w ławce – przedramiona na pulpicie, dłonie złożone płasko, łokcie na zewnątrz – skłon tułowia w przód z dotknięciem czołem dłoni, następnie powolny wyprost tułowia, głowa prosto.

“Spacer”

- **Dzieci chodzą swobodnie po sali omijając się wzajemnie i jednocześnie wykonując polecenia nauczyciela:**
 - chodzimy jak niedźwiedź
 - skaczemy po kamieniach
 - biegamy po gorącym piasku
 - chodzimy jak kelner (z tacą w jednej ręce i serwetką przewieszoną przez drugą rękę)
 - spacerujemy z otwartym parasolem pod wiatr
 - idziemy jak ludzie bardzo zmęczeni, potem smutni, na koniec radośni
- pracujemy w Ministerstwie Głupich Kroków – każde dziecko wymyśla swój śmieszny sposób chodzenia.

Zabawy ze śpiewem

STONOGA

Idzie, idzie stonoga, stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga, podłoga, bęc. (melodia „Miała baba koguta”) Tworzymy „stonogę ustawiając się gęsiego jeden za drugim, łapiemy w pasie osobę poprzedzającą, kroczyliśmy do przodu i głośno tupiemy.

Pierwsza noga, druga noga, trzecia noga..., odwłok. Zatrzymujemy się, kolejno każdy wysuwa prawą nogę w bok i podają jej kolejność w szeregu. Ostatnie dziecko wykrzykuje słowo: „odwłok” - i przechodzi pod nogami „stonogi”, staje na czele grupy i prowadzi ją. Piosenka od nowa, aż wszystkie dzieci przejdą pod tunelem z nóg.

“Masaż”

Masaż można wykonywać na różne sposoby. Nie trzeba się ściśle trzymać wzoru. Warto też przeprowadzić zabawę przy muzyce. Dzieci siadają w kole jedno za drugim i wykonują polecenia nauczyciela.

- **świeci słońko:** ruchem okrężnym gładzimy plecy kolegi lub koleżanki przed nami dłońią
- **wieje wietrzyk:** fiu, fiu – dmuchamy we włosy
- **kropi deszczyk:** puk, puk, puk, puk – delikatnie stukamy palcami po plecach

- **deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup, chlup – uderzamy dłońmi zwiniętymi w miseczki**
- **a grad w szyby : łup, łup, łup, łup – lekko uderzamy pięściami w plecy dziecka**
- **wieje wietrzyk: fiu, fiu – dmuchamy w jedno i w drugie ucho**
- **pada deszczyk: stukamy palcami**
- **czujesz dreszczyk?: leciutko szczypiemy w kark.**

Tekst jest śpiewany przez dzieci na melodię piosenki „**Pszczółka Maja sobie lata...**”:

- Koło małe, koło duże, ooo (dzieci rysują rękoma w powietrzu małe i duże koło; przy ooo schodzą do przysiadu, kręcąc biodrami).
- Ręce w dole, ręce w górze (dzieci unoszą ręce do góry i opuszczają na dół).
- Najpierw w lewo, potem w prawo, maszerują dzieci żwawo (dzieci najpierw robią krok w prawo i w lewo, potem przechodzą z jednej strony kręgu na drugą).

Tekst ten powtarzamy trzykrotnie: po raz pierwszy jest odśpiewywany w sposób normalny z umiarkowaną gestykulacją; po raz drugi śpiewamy głośno oraz poruszamy się szybko i mocno gestykulujemy; po raz trzeci śpiewamy cichutko, poruszamy się i gestykulujemy delikatnie, po czym dzieci wracają wyciszone na swoje miejsca.

PODZIAŁ NA ZESPOŁY (np.dwuosobowe z rodzeństwem)

Przy prowadzeniu zabaw musimy czasami podzielić uczestników na grupy możemy wtedy wykorzystać wesołe wyliczanki:

Ele-mele Dutki
 Gospodarz malutki.
 Gospodyni mniejsza,
 Ale roztropniejsza.
 Na wysokiej górze
 rosło drzewo duże
 nazywało ono się
 api papi blite blete blau
 Kto tego słowa nie wymówi
 ten nie będzie grał
 Szły pchły koło wody.
 pchła pchłę pchła do wody.
 a ta pchła płakała,

że ją pchła
wepchała.