

PROPOZYCJE ZABAW RUCHOWYCH DLA DZIECI

Proponowane zabawy można realizować podczas spotkań z dziećmi rodziny, czy też znajomych. Można również dowolnie modyfikować zabawy, tak żeby łatwo uczestniczyć w nich w mniejszym gronie (np. mama, tata, dziecko, czy też mama, siostra, dziecko itp.).

Zabawa pt. „Dzieci w lesie”.

Miejsce: boisko, park

Dzieci (połowa) otrzymują zielone znaczki i rozstawiają się swobodnie po sali lub boisku. Dzieci bez znaczków biegają w różnych kierunkach uważając, aby nie trącać drzew. Na sygnał i zawołanie: „Stój!” - dzieci zatrzymują się. Prowadzący poleca rozejrzeć się i stanąć za najbliższym drzewem. Zabawę powtarza się kilkakrotnie, a następnie bawiący się zamieniają się miejscami.

Zabawa pt. „Nie deptaj grządek”.

Miejsce: sala, boisko, park

Na boisku lub w sali układamy (lub rysujemy) grządki i ścieżki. Grządki są ułożone na przemian ze ścieżkami. Dzieci ustawione są w grupki, wchodzi kolejno, jedno za drugim na ścieżkę, idą parę kroków, potem przekraczają grządki i idą po drugiej ścieżce.

Zabawa pt. „Bocian i żaby”.

Miejsce: boisko, park

Na boisku wyznaczamy staw (narysowane koło lub ułożone ze sznurka). W środku małe kółeczko (wysepka dla bociana). Bocian stoi na wysepce, żaby w przysiadzie na obwodzie koła. Żaby pytają – „Panie bocianie, chcesz żabkę na śniadanie?”. Potem wskakują do stawu i wyskakują z niego, a bocian stara się je złapać w obrębie stawu. Złapane żabki bocian zabiera na wyspę. Gdy złapie umówioną liczbę żab, wybiera się innego bociana.

Zabawa pt. „Tor przeszkód”.

Można wykorzystać urządzenia na placu zabaw lub samemu ustawić kilka przeszkód. Można także przygotować zadania do rozwiązania, a za dobre odpowiedzi przyznajemy punkty.

Pamiętajmy, że nagrodą nie musi być super zabawka, czy cukierek, ale np. naklejka z ulubionym bohaterem bajki, czy też szaszłyk zrobiony z ulubionych owoców dziecka.

Zabawa pt. „Cyrk na trawie”.

Zamiast rzucać do pudełka piłki, można np. namalować na kartonie fokę i karmić ją, rzucając różne przedmioty do wyciętego otworu.

Opowieść ruchowa pt. „Spacer po parku”

- *Idziemy do parku na wiosenny spacer* – dziecko spaceruje po pokoju.
- *W parku rosną różne drzewa: wysokie* – staje na palcach, ręce wyciągnięte w górę
i niskie – przechodzi do przysiadu.
- *W nocy padał deszcz, na alejkach zostało pełno kałuż* – dziecko przeskakuje z nogi na nogę.
- *Na drzewach widać świeże wiosenne liście, którymi lekko porusza ciepły wietrzyk*
– dziecko kołysze rękami w dowolnych kierunkach.
- *Parę dni temu burza powaliła olbrzymie drzewo* – dziecko przechodzi do leżenia na plecach.
- *Gałęzie zajęły całą alejkę* – rozkłada ręce na boki, nad głowę, wzdłuż tułowia.
- *Teraz znowu grzeje wiosenne słońce. Dziecko cieszy się i wesoło podskakuje* - wykonuje przeskoki z nogi na nogę.
- *Jesteśmy zmęczeni, wracamy do domu odpocząć* - marsz za prowadzącą.

PROPOZYCJE ZABAW DLA MŁODSZYCH DZIECI

Zabawa pt. „Stój prościutko”

Dzieci chodzą i biegają w różnych kierunkach. Na zawołanie: „stoimy prościutko” – dzieci po zatrzymaniu prostują się.

Zabawa pt. „Wieje wietrzyk”.

Wersja I

Osoba prowadząca jest wiatrem. Biega po sali, trzymając w ręku pęk wstążeczek. Szum wiatru powoduje wirowanie liści po całej sali – dziecko biega. Gdy wiatr przestaje wiać (prowadząca staje w miejscu), liście spadają na ziemię (dziecko przysiada).

Wersja II

Prowadząca rozdaje dziecku pęki kolorowych wstążek, a sama potrząsa trzymaną w ręku grzechotką. Na słowa: „wietrzyk wieje” dziecko biega po pokoju w dowolnym kierunku, poruszając trzymanymi wstążkami. Na zapowiedź „wietrzyk ucichł” – grzechotka milknie, a dziecko przysiada, pochylając nisko głowę.

Zabawa pt. „Idź uważnie”.

Na wąskiej dróżce (szerokość ok. 30 cm, długość ok. 3 m), narysowanej kredą na podłodze lub patykiem na boisku, rozkładamy drobne przedmioty – klocki, krążki, woreczki itp. Na polecenie prowadzącej dziecko przechodzi po dróżce, omijając leżące na niej przedmioty. Po wykonaniu zadania wraca na swoje miejsce, przechodząc obok „dróżki”.

Propozycje zabaw ruchowych zostały zaczerpnięte z internetu.