



PROPOZYCJE ZABAW RUCHOWYCH

1. Jak rusza się....? (od 3. r. ż)

Niech dziecko pokazuje (ty też – będzie zabawnie!), jak poruszają się różne zwierzęta: kot, słoń, niedźwiedź, sikorka, pies, bocian, wąż itp. Zabawa może mieć postać kalamburów: każde z was losuje kartkę z nazwą zwierzęcia i musi bez użycia słów pokazać, o jakie zwierzę chodzi.

2. Sznurek parzy, sznurek to ścieżka (od 3. r. ż)

Położ na podłodze sznurek. Wymyślaj różne sposoby poruszania się z jego wykorzystaniem:

- chodzenie po sznurku przodem, tyłem, bokiem,
- przeskakiwanie przez sznurek przodem i tyłem,
- przeskakiwanie nad sznurkiem bokiem obunóż lub z nogi na nogę.

3. Zabawy z piłkami

Jest ich mnóstwo. Oto kilka z nich:

- Trafianie piłką do pojemnika na pranie, do wiaderka po farbie itp. (od 4. r. ż). Rzucajcie prawą, lewą i obiema rękami. Można zliczać punkty.
- Toczenie piłeczki pingpongowej oddechem (od 3. r. ż). Dziecko poruszając się na czworaka dmucha w piłeczkę, popychając ją w wyznaczonym kierunku. Celem może być np. wprowadzenie i zatrzymanie (oddechem!) piłeczki na kartce papieru.
- Rzucajcie z dzieckiem do siebie piłkę, jednocześnie podając na głos kolor (od 4. r. ż). Piłkę trzeba złapać, chyba że rzucający wypowie wybrany wcześniej kolor, np. czerwony. Wtedy nie wolno złapać piłki!
- Podawanie sobie piłki nogami – mini futbol (od 3. r. ż). Dla bezpieczeństwa sprzętów domowych lepiej będzie, jeśli piłka nie będzie traciła kontaktu z podłożem.

4. Przeprowa przez rzekę (od 3. r. ż)

Ustaw na podłodze przedmioty, po których można chodzić: złożony koc, poduszki, stołeczek, fragmenty piankowej maty itp. Przedmioty powinny tworzyć ścieżkę. Zadanie: przejdźcie po kamieniach (przedmiotach) wystających z wody (podłoga) bez „zamoczenia” nóg.

Powodzenia :)

Opracował: Zespół Wychowania Przedszkolnego