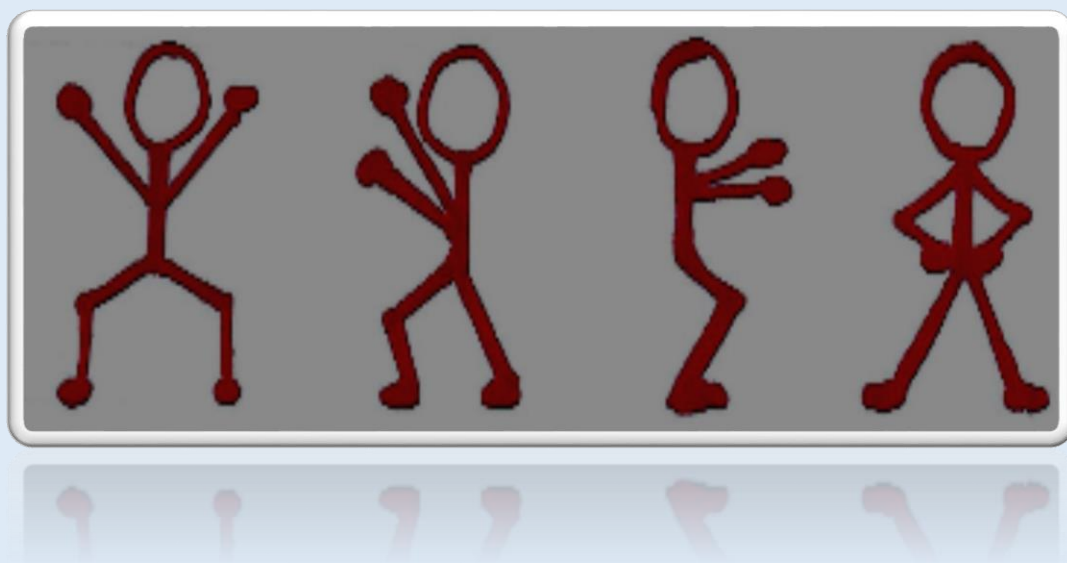


Ruch to zdrowie!



Opracowanie: Zespół Wychowania Przedszkolnego

Wielkanocne jajko można wykorzystać w zabawie ruchowej. Proponujemy jednak wykorzystać jajko plastikowe, z Kinder - niespodzianki. Jeżeli nie ma w domu takiego jajeczka, to może być mała piłeczka lub kulka zgnieciona z papieru. Do zabaw potrzebne będą jeszcze: pudełko (np. karton po butach) i łyżka stołowa . Trzeba przygotować trochę przestrzeni w mieszkaniu oraz zadbać o wygodny ubiór.

Propozycje zabaw:

- Zabawa „gorące jajeczko”- szybkie przekładanie, przerzucanie jajka z dłoni do dłoni
- „jajko krąży wokół mnie”- przekładanie jajka z ręki do ręki sprzed sobą i za plecami
- dziecko siedzi „po turecku”, przytrzymuje jajko brodą lekko dociśnięta do klatki piersiowej, dłonie na kolanach; wychylając się do przodu, odchyła brodę i upuszcza jajko przed sobą
- przygotowanie trasy slalomu, potrzebna też będzie łyżka. Ustawienie w rzędzie kilku przedmiotów wyznaczających punkty w slalomie; dziecko idzie po wyznaczonej trasie z jajkiem na łyżce, stara się, żeby jajko nie spadło
- „mini- golf”- uprzątnąmy miejsce slalomu, kładziemy jajko na podłodze a w odległości kilku kroków ustawiamy pudełko na boku, tak, aby utworzyło bramkę, do której trzeba będzie wcelować jajko; zamiast kija golfowego używamy łyżki; technika dowolna- z przysiadu, ze skłonu, z leżenia na brzuchu- ważne, aby jednym uderzeniem łyżki jajko trafiło do pudełka. „Dołek” golfowy zaliczony- brawo!
- rzuty do celu- pudełko ustawiamy otworem do góry, wyznaczamy dystans- kilku kroków. Celujemy jajkiem do pudełka. Jeżeli jest więcej jajek można wykonać więcej rzutów i później podliczyć punkty- rzuty trafione. Można też utrudnić zadanie przez celowanie tyłem- rzut z

wymachu nad głową lub ze skłonu poprzez rzut pomiędzy szeroko rozstawionymi nogami.

- na zakończenie ćwiczenie stóp- dziecko siedzi na podłodze z podparciem rękami z tyłu; toczenie jajka po podłodze jedną i drugą stopą (najlepiej gołą!)

Bawmy się, ćwiczmy z dziećmi, dbajmy o formę!