

Zestaw zabaw ruchowych

"Wiosenne powroty"



Opracowanie: Zespół Wychowania Przedszkolnego

Źródło: Wydawnictwo Podręcznikarnia, Razem bawimy się
Wydawnictwo MAC Edukacja, Nowe Przygody Olka i Ady

Tak chodzi wiosna

Dziecko naśladuje kolejne czynności w podanym rytmie (np. wystukiwanym na bębenku, na klockach, łyżkach itd.):

Idzie wiosna,

Tupie wiosna,

Biegnie wiosna,

Skacze wiosna.

Wiosna macha dużymi skrzydłami, jak bocian, (wymachy rękoma)

Wiosna macha małymi skrzydełkami, jak jaskółka,

Wiosna wącha kwiaty

I siada na trawie.

Wiosenne czarowanie

Rodzic wprowadza dziecko do zabawy mówiąc: Przyszła pani Wiosna i zaproponowała nowy sposób chodzenia. Myślała, myślała i doszła do wniosku, że będziemy chodzili krokiem dostawnym, o, tak, jak nóżka dochodzi do nóżki (**rodzic prezentuje, dziecko powtarza**). Jednak nie spodobało się to chodzenie Wiośnie. Spróbujemy chodzić na palcach (**rodzic z dzieckiem idzie na palcach**). Ten sposób chodzenia też się Wiośnie nie podobał. Teraz będziemy chodzić tyłem (**chód tyłem**). Z tego sposobu chodzenia też wiosna nie była zadowolona i mówi: chyba najładniejsze chodzenie, to chodzenie marszowe (**marsz, z wysokim unoszeniem kolan**).

Zabawa ożywiająca

Rodzic podaje hasła, a dziecko wykonuje polecenia:

- **samolot** – dziecko biega z ramionami w bok naśladując lecący samolot,
- **odrzutowiec** – dziecko biega z ramionami odwiedzionymi w tył naśladując lecący odrzutowiec,
- **rakieta** – dziecko wznosi ramiona w górę i podskakuje w miejscu
- **supermen** – dziecko wznosi prawą rękę w górę, lewa opuszczona w dół lub odwrotnie z jednoczesnymi podskokami w miejscu.

Zabawa z naśladowaniem

Rodzic podaje nazwę ptaka a dziecko naśladuje jego zachowanie

- **wróbel** – dziecko skacze jak wróbelek,
- **dzięcioł** – dziecko stając w miejscu z rączkami ułożonymi w dziób naśladuje stukanie dziobem w drzewo,
- **jaskółka** – dziecko przemieszcza się na lekko ugiętych nogach z ramionami w bok,
- **bocian** – dziecko przemieszcza się unosząc wysoko kolana,
- **czapla** – dziecko przemieszcza się brodzącym krokiem,
- **kura** - dziecko przemieszcza się i co pewien czas zatrzymują się i grzebią raz jedną stopą raz drugą,

Zabawa ożywiająca „Kwiaty i drzewa”.

Dziecko przemieszcza się na paluszkach, rodzic podaje przykładowe kwiaty np. sasanka, stokrotka, pierwiosnek itp. oraz drzewa np. dąb, brzoza, klon, buk, jarzębina itp.

Na hasło określające drzewo - dziecko zatrzymuje się i przyjmuje określoną pozycję: nogi złożone i ramiona wyciągnięte w górę a następnie w boki

Na hasło określające kwiaty - dziecko wykonuje przysiad podparty.

Zabawa „Kwiatek zwiędnięty, kwiatek podlany”.

Dziecko stoi w postawie rozkrok obunóż, ramiona w górę.

Rodzic podaje na zmianę hasła:

Kwiatek zwiędnięty (dziecko opuszcza ramiona przodem w dół z jednoczesnym skłonem tułowia w przód)

Kwiatek podlany (dziecko prostuje tułów i unosi ramiona przodem w górę).

Ćwiczenie wykonujemy jak wyżej tylko w siadzie skrzyżnym.

Przy hasle kwiatek podlany zwracamy uwagę, żeby plecy były wyprostowane, a ramiona wyciągnięte mocno w górę. Dłużej utrzymujemy pozycję kwiatek podlany. Powtarzamy kilkakrotnie.