

▪ ZABAWY RUCHOWE

1. Opowieść ruchowa „Wielka wyprawa w świat Tygrysa”

- Dziecko naśladuje czynności o których czyta rodzic.

Tygrys wygrzewał się na słońcu i bardzo się nudził. Choć było gorąco, miał dość tej bezczynności, gdyż zawsze szukał okazji, by pobrykać. Położył się na plecach i przeciągnął się (w leżeniu tyłem na przemian wyciąganie ramion i nóg). Pomyślał sobie „A gdybym tak wyruszył w świat? Tak to dobra myśl”. Następnie stanął na czterech łapach i zaczął je unosić po kolei (w klęku podpartym kolejne unoszenie prawej, lewej nogi, prawej, lewej ręki). Pobiegł na polanę, by tam pobaraszkować: przetaczał się po trawie (w leżeniu ramiona wyprostowane za głową i toczenie się w różne strony), wierzgał nogami jak dziki koń (w przysiadzie podpartym wyrzucanie nóg w tył i w górę). Brykał jeszcze na wiele tylko jemu znanych sposobów (swobodne, radosne ruchy), a potem pognął do lasu (bieg na czworakach). Po drodze musiał przeskoczyć wiele wywróconych drzew (skoki z rozbiegu). Gdy dotarł na miejsce, wspiął się na wysokie drzewo, aby zobaczyć jak wygląda dziś rzeka (ruchy naśladujące wspinanie się na drzewo). Rzeka płynęła w pobliżu, a ponieważ tego dnia było bardzo gorąco, chciał jak najprędzej wykąpać się (bieg na czworakach). Po drodze usłyszał hałas. Ponieważ nie wiedział, co on oznacza, chciał jak najciszej podkraść się do krzaków nad brzegiem (pełzanie). Wyglądając zza nich, zobaczył płynący statek, a nie chcąc być dostrzeżonym przez ludzi, odczekał aż zniknie on za zakrętem. Wskoczył do wody, by schłodzić swe rozgrzane ciało (naśladowanie pływania). Po wyjściu z wody pomyślał, że czas na popołudniową drzemkę. Znalazł zacienione miejsce i tam się ułożył (dzieci układają się wygodnie na podłodze). Zanim zasnął pomyślał sobie jeszcze „Ależ wielki jest ten świat, bardzo się zmęczyłem na tej wyprawie”. I natychmiast usnął.

- Rozmowa z dziećmi na temat zabawy:

Dokąd poszedł tygrysek?

Co tam robił?

Co zobaczył na rzece?

Dlaczego chciał się wykąpać?

Jak zakończyła się jego przygoda

2. Ćwiczenia ruchowe: „Razem ćwiczymy” - Rodzice możecie ćwiczyć razem z dzieckiem bądź dzieci mogą ćwiczyć wspólnie ze swoim rodzeństwem.

- Ćwiczenia kształtujące tułów – skręty i skłony. Dzieci stoją w lekkim rozkroku tyłem do rodzica lub rodzeństwa. Jednocześnie wykonują skręt tułowia (jedna osoba w lewo, druga w prawo) i klaszczą w dłonie partnera. To samo powtarzają w drugą stronę.
- Ćwiczenie mięśni brzucha „Rowerek”- Dziecko i rodzic leżą na plecach nogami do siebie, unoszą nogi, łączą stopy i poruszają nogami jak przy pedałowaniu na rowerze.
- Zabawa bieżna „Domki” - Jedna osoba klęczy na czworakach, druga biega dookoła „domku”, a na określony sygnał chowa się do niego. Później następuje zamiana ról.