

1. ZABAWY RUCHOWE

- Opowieść ruchowa połączona z ćwiczeniami artykulacyjnymi: „Spacerkiem po lesie”.

Wybieramy się na wycieczkę do lasu, mamy brzydką pogodę, dlatego należy się odpowiednio ciepło ubrać. (Dzieci naśladują za rodzicem czynności związane z ubieraniem się). Las znajduje się bardzo daleko, dlatego wybierzemy się na tą wycieczkę samochodem. (Dzieci jeżdżą samochodami po pokoju, mając za kierownicę plastikowe kółko. Gdy rodzic podnosi czerwoną kartkę dzieci zatrzymują się, tak jak na czerwonym świetle, natomiast gdy zieloną jadą dalej).

Już prawie jesteśmy w lesie, idziemy cicho, aby nie spłoszyć zwierząt żyjących w lesie. (Dzieci skradają się na palcach). Drzewa poruszają gałęziami, słysząc szum wiatru. (Dzieci naśladują ruchy gałęzi drzew i szum wiatru: szszsz o różnym natężeniu).

Na ścieżce spotykamy wiewiórkę, która wesoło skacze i szuka orzechów na zimę. (Wiewióreczki skaczą na ugiętych nogach, z rękami zgiętymi przed sobą pomiędzy drzewami, co pewien czas zatrzymują się, przykucają i szukają orzechów).

Z drzewa na drzewo przelatuje dzięcioł. (Naśladują lot ptaka – poruszają się, machając rękami). Właśnie usiadł na jednym z drzew. Posłuchajcie, jak stuka dziobem w jego korę. (Przykucają, rytmicznie stukają zgiętym palcem o podłogę, powtarzają słowa: stuk, puk, stuk, puk). W oddali słysząc, jak drwale piłują drzewo. (Dzieci podają sobie ręce z rodzicem i naprzemiennie się przeciągają – naśladują piłowanie drewna – naśladują: zzz, zzz, zzz).

Na sośnie siedzi wróbel i głośno ćwierka. (Przykucają i głośno ćwierkają: ćwir, ćwir, ćwir). Idziemy dalej, przedieramy się przez gęste zarośla, podnosimy wysoko nogi, omijając wysokie trawy. (Pokazują, jak przeciskają się przez zarośla. Idą, wysoko podnosząc nogi, jakby przechodziły przez wysokie trawy). Opadłe liście szeleszczą pod stopami. (Szurają stopami i powtarzają: szur, szur, szur). Nagle w oddali pojawił się niedźwiedź. Cicho pomrukuje i szuka kryjówki, aby położyć się do zimowego snu. (Idą na czworakach i powtarzają: wrr, wrr, wrr).

Na niebie pojawiły się ciemne chmury i zaczął padać deszcz. (Naśladują ruchami palców padający deszcz, powtarzają: kap, kap, kap.) Niestety, nasza wycieczka dobiegła końca. Biegnijmy szybko do samochodów, aby schować się przed deszczem. (Biegną za rodzicem, a następnie otwierają parasole, zakładają kalosze).

- Improwizacja ruchowa przy piosence pt.: „Jesteśmy jagódki, czarne jagódki” – swobodnie ruszamy się/tańczymy przy piosence:
<https://www.youtube.com/watch?v=2XPDxcObwrU>
- Zestaw ćwiczeń ruchowych: „W lesie”
 - Zabawa orientacyjno-porządkowa: „Drzewa w lesie” - dziecko porusza się w różnych kierunkach . Na sygnał rodzica, wyciągają ręce do góry i zastygają bez ruchu jak drzewa.
 - Ćwiczenie mięśni ramion: „Drzewa na wietrze” - dzieci stają w rozkroku, chwytają szarfę oburącz i wykonują skręty tułowia z jednoczesnym unoszeniem ramion góra-dół, wiatr porusza gałęziami na wietrze.
 - Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: „Leśniczy obserwuje przez lornetkę zwierzęta w lesie” - dzieci leżą na brzuchu, tworzą z rąk lornetkę którą przykładają do oczu i wykonują skręty tułowia w prawo i w lewo.
 - Ćwiczenie uspokajające: „Na paluszkach” dzieci maszerują po obwodzie koła na palcach i powtarzają rymowanekę Na paluszkach się skradamy by nie spłoszyć sarniej mamy.