

Zabawy ruchowe i gimnastyczne dla przedszkolaków

Kto szybciej?

- dzieci spacerują po dywanie, na umówiony sygnał, np. klaśnięcie jak najszybciej siadają na krześle, stają na jednej nodze, kładą się na brzuchu, itp.

Wierszowanka – pokazywanka

Ręce w dole, ręce w górze,

Rysujemy koło duże,

Skok do góry, ręce w bok,

Teraz w przód zrób jeden krok,

Skok do tyłu, skok na jednej nodze,

Teraz usiądź na podłodze.

Ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy kręgosłupa

Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na przeciwko sobie:

- Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
- Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.
- Klaskanie – dziecko powtarza rytm, którą rodzic pokaże (przy uniesionych łokciach).
- Dmuchanie – podawanie do siebie piłeczki ping-pongowej dmuchając ją.

Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą obok siebie

- Rzucanie – rzucajmy jak dalej **oburącz** woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.
- Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na plecach, głowami do siebie

- Z kijkiem – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), nogi podnoszą się dotykając go stopami i wracają na podłogę.
- Z kijkiem nr 2 – chwytamy rękami za wspólny kijek (nad głową), ciągniemy kijek do siebie (kto silniejszy)

Profilaktyka płaskostopia i ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu

Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji siedzącej

- Co narysowałem? – rysujemy zakrętką butelki (trzymaną przez **palce stóp**) litery, cyfry, figury, zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć co zostało zapisane/narysowane
- Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki do siebie
- Porządku – wrzucanie do butelki **palcami stóp** np. żołądź, kulek papierowych, pogniecionych wcześniej stopami
- Grzechotka – butelka wypełniona wodą z brokatem jest trzymana przez **palce stóp**, zadaniem dzieci jest potrząsanie butelką „grzechotką” w dowolnym rytmie, rytm może naśladować druga osoba

Rodzic i dziecko lub dzieci w pozycji leżącej

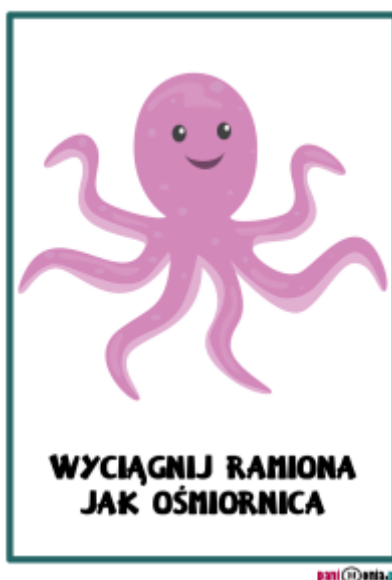
- Grzechotka nr 2 – jak wyżej, z tą różnicą, że butelkę trzymają ręce w leżeniu na brzuchu (**łokcie w górze**)
- Kółka – leżymy na brzuchu, rodzic trzyma butelkę w wyprostowanych rękach, dziecko obiema rękami (**łokcie uniesione**) wrzuca na butelkę kółka/obręcze. związane w pętlę sznurówki
- Złap mnie – rodzic trzyma butelkę wyprostowanych rękach. Dziecko czołga się do butelki, by np. nakleić na niej naklejkę lub ją przewrócić w określonym czasie (rodzic liczy np. do 8, 10)

- Kręgle – potrzebujemy do tej zabawy więcej butelek. Leżąc na brzuchu w pewnej odległości od butelek “kręgli” przewracamy je tocząc piłkę **palcami stóp lub rękami** (łokcie uniesione, w bok).

Gimnastyka z kolorowymi kartami

Zasada jest prosta: losujesz kartę i wykonujesz ćwiczenia. Możesz:

- ukryć karty w pokoju i poprosić dziecko, by je wcześniej odszukało
- oznaczyć działaniami i poprosić dziecko o wykonanie obliczeń wcześniej
- oznaczyć literami, z których składa się imię dziecka i wykonywać w kolejności (np. M-o-n-i-k-a).





**STÓJ NA JEDNEJ NODZE
JAK FLAMING**

pani@oniz.pl



**TURLAJ SIĘ
JAK JEŻ**

pani@oniz.pl



**SKACZ WYSOKO
JAK DELFIN**

pani@oniz.pl



SKACZ JAK ŻABA

pani@oniz.pl



**SKACZ Z NOGI NA NOGĘ
JAK MAŁPKA**

pani@oniz.pl



**SKRADAJ SIĘ
JAK LIS**

pani@oniz.pl



STĄPAJ JAK SŁOŃ

pani © entia.pl



**RÓB DŁUGIE KROKI
JAK ŻYRAFA**

pani © entia.pl



**MACHAJ SKRZYDŁAMI
JAK SOWA**

pani © entia.pl



**GALOPUJ
JAK SARENKA**

pani © entia.pl



**CZOŁGAJ SIĘ
JAK ŚLIMAK**

pani © entia.pl



**KROCZ POWOLI
JAK ŻÓŁW**

pani © entia.pl



**CZOŁGAJ SIĘ
JAK KROKODYŁ**

pani © entia.pl



**KICAJ
JAK ZAJĄCZEK**

pani © entia.pl



CZŁAP JAK PINGWIN

pani © entia.pl



**BIEGAJ SZYBKO
JAK PIESEK**