

Proponowane zabawy oparte są na metodach aktywizujących Weroniki Sherborne.

1. Zabawa ruchowa „Piórka na wietrze”:

Dzieci siadają w kole wokół rozłożonego prześcieradła i chwytają mocno jego brzegi. Rodzic mówi „Wyobraźcie sobie, że prześcieradło jest wiatrem”. Gdy wszyscy będziecie jednocześnie opuszczać i podnosić prześcieradło, poczujecie ten wiatr.

2. Zabawa ruchowa „Kolorowa gwiazda”:

Wszyscy leżą na chuście (prześcieradle), nogi mają zwrócone w kierunku jej środka, jednocześnie wykonują polecenia:

- turlamy się w prawo dwa razy,
- trzymamy się za ręce, podnosimy je do góry, kładziemy za głowę i znowu podnosimy do góry,
- trzymając się za ręce, podnosimy się i siadamy,
- trzymając się za ręce, podnosimy nogi do góry /dotykamy stóp sąsiadów/, siadamy i opuszczamy nogi. Złożenie chusty.

3. Zabawa ruchowa „Podłoga się klei” - zabawa odprężająca:

Dzieci dobierają się dwójkami. Jedno z nich kładzie się na podłodze i mocno do niej przylega, napinając wszystkie mięśnie. Drugie próbuje oderwać je od podłogi. Po chwili następuje zamiana.

4. Zabawa ruchowa „Idący cień”:

Dzieci ustawione parami. Jedno dziecko idzie do przodu, a drugie jest jego cieniem (cień podąża za nim i naśladuje jego ruchy). Na sygnał rodzica dzieci zamieniają się rolami (cień staje się przewodnikiem).

5. Jak tu pięknie!

Odpoczynek, relaks przy muzyce - oglądanie otoczenia przez kolorowe papierki po cukierkach.

6. Zabawa ruchowa „Spacer”:

Ćwiczenie polega na „spacerowaniu na siedząco”. Słuchając opowiadania - dzieci naśladują osobę dorosłą:

- Wyruszamy w drogę (uderzamy dłońmi płasko o uda, naśladując odgłosy chodzenia – 10s).

- Teraz trochę pobiegniemy (szybsze uderzanie).
- Wyprzedza nas jeździec na koniu (wystukujemy rytm galopującego konia).
- Przechodzimy przez most (uderzamy pięściami o pierś).
- Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć (czubkami palców dotykamy ud).
- Zaczyna wiać wiatr, silniejszy huragan (wydmuchujemy powietrze, naśladujemy gwizd wiatru).
- Sarenka ucieka wielkimi skokami (uderzamy mocno dłońmi w uda, unosimy je w górę i ponownie uderzamy w uda).
- Wracamy do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szurając nogami (dłonie udają wolne kroki).

7. Zabawa ruchowa „Latające gazety”:

Dzieci wydzierają z gazet małe kawałki, podzuczają je do góry i dmuchają na nie tak, aby jak najdłużej utrzymywały się w powietrzu.

Rozłożoną gazetę trzymają oburącz przed sobą i mocno na nią dmuchają. Gazeta powinna odchyłać się.

Z gazety ugniatają papierowe kule: podzuczają kule starając się złapać je oburącz, na sygnał obrzucają się kulami wzajemnie, maszerują z kulą na głowie, kładą kule na podłodze i przeskakują przez nie.

8. Zabawa ruchowa „Ja jestem...”:

Dzieci bawią się przy muzyce, tańczą, podskakują, wykorzystując kolorowe wstążki, apaszkę i papierowe kapelusze. Na przerwę w muzyce wszyscy mówią: „ja” (tupnięcie prawą nogą) – „jestem” (tupnięcie lewą nogą), a rodzic dodaje: „zły”. Dzieci niewerbalnie (mową ciała, gestem, mimiką) oraz werbalnie przedstawiają, jak się czują i zachowują, gdy są złe. Podczas następnych przerw ilustrują (pantomimicznie) radość, smutek, zdziwienie, strach, spokój.