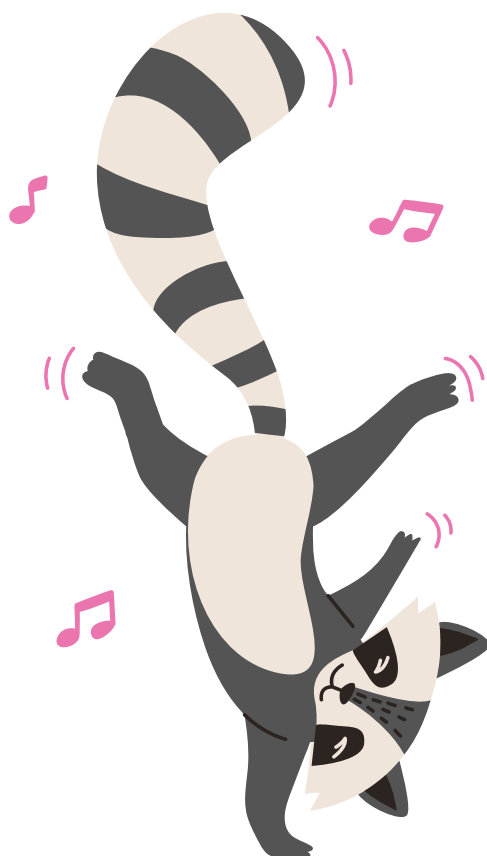


PAULINA GRZONA

ZESTAW ĆWICZEŃ RUCHOWYCH

dla najmłodszych



e- book powstał na zlecenie
EDUKA CENTER

CO ZNAJDZIESZ W TYM E-BOOKU?



*Część teoretyczna.
Dlaczego ruch jest ważny?*



*Zapraszamy do zabawy.
Zajęcia główne.*



*Czas na relaks.
Zabawy wyciszające.*

DLACZEGO RUCH JEST WAŻNY?

Zabawa jest pierwszą formą uczenia się i rozwoju każdego człowieka. Jest odpowiedzialna za integrację osób w każdej grupie wiekowej. Bawiąc się angażujemy wszystkie zmysły, nic więc dziwnego, że nazywana jest twórczą.

Aktywność fizyczną u dzieci najmłodszych wykorzystujemy głównie dzięki zabawie, to właśnie dlatego, dzieci tak chętnie biorą w niej udział.

Ruch w tym wieku jest niezbędny do ćwiczenia mięśni, kości, serca czy płuc. Czym większa aktywność i urozmaicenie, tym szybciej dziecko wyćwiczy ciało, opanuje równowagę i wzmocni cały organizm.

NA PODSTAWIE:

M. KULECZKA-RASZEWSKA, D. MARKOWA
"UCZĘ SIĘ PRZEZ RUCH" 2012,
J. BOGDANOWICZ "ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECKA", 1957

ZAPRASZAMY
DO
ZABAWY

zajęcia główne



I. MÓJ BUCIK

Cel - Integracja grupy, wzmacnianie więzi, aktywność motoryki małej.

Przebieg - Cała grupa siada w kole na dywanie. Prowadzący zabawę również. Prosimy dziecko, aby zdjęło jeden, swój bucik. Za pomocą rymowanki rozpoczynamy zabawę:

*"to jest mój but,
daję go Tobie,
aby ode mnie
poszedł już sobie".*

Następnie, za pomocą kolejnego wierszyka, podajemy but osobie po prawej stronie, aż dotrze do nas, nasz but:

*"o nie, to nie mój!
podajcie go dalej".*

2. ŁOWCY RYB

Cel - Ćwiczenia koordynacji ruchów rąk i nóg.

Przebieg - Każdy uczestnik potrzebuje kawałka materiału/chusteczkę/ręczniczek.

Zadaniem dzieci jest ułożyć materiał płasko na podłodze. Gdy zaczyna grać muzyka dzieci spacerują po sali, a w między czasie prowadzący podkłada pod jeden z materiałów rybkę (może być papierowa).

Gdy przestanie grać muzyka dzieci podchodzą do swojego miejsca i tutaj dwie opcje, można korzystać naprzemiennie:

- za pomocą rączek odkrywają "sieć rybacką",
- za pomocą palców od stóp odkrywają "sieć rybacką".

Zabawę powtarzamy kilkukrotnie.

3. PAKUJEMY KREDKI

Cel - Odczuwanie kontaktu ciał z podłożem. Ćwiczenie umiejętności współpracy oraz wczuwania się w rolę. Udoskonalenie orientacji przestrzennej i lateralizacji ciała.

Przebieg - Wyznacz dwa miejsca za pomocą taśmy (dwie, proste linie na przeciwko sobie). Prowadzący rozpoczyna zabawę od tłumaczenia.

"Wyobraźcie sobie, że jesteście kredkami - długimi, kolorowymi. Właście zostałyście stworzone w specjalnej maszynie - o tutaj (wskazujemy pierwszą linię) i wędrujecie do pudełka (druga linia)".

Ćwiczenie wykonujemy parami. Dzieci leżą wzdłuż linii, stykają się stopami lub rękoma. Ich zadaniem jest doturlać się do drugiej linii bez puszczenia się. Zaznaczcie, że ta kredka jest taka długa i nie może się połamać!

4. NOSOROŻEC

Cel - Ćwiczenia mięśni i koordynacji ruchowej.
Szczególne wzmocnienie mięśni grzbietu.

Przebieg - Prowadzący rozpoczyna zabawę od opisanie nosorożca.

"Kochani, czy wiecie, co nosorożec ma na swoim nosie? Tak, to wielki róg, którym przenosi różne przedmioty. Dziś to Wy będziecie nosorożcami".

Zadaniem dzieci jest w pozycji "na czworaka" przetransportowanie np. piłki czy kartonu za pomocą posuwania głową z jednego do drugiego punktu. Można wprowadzić element rywalizacji - kto pierwszy, ten lepszy.

5. MAŁE ŻABKI

Cel - Wzmacnianie mięśni całego ciała. Ćwiczenia wyskoków. Ćwiczenie umiejętności podążania zgodnie z instrukcją.

Przebieg - Do zadania potrzebne jest "drzewo" (przekręcony stolik/półka/parawan za którym schowa się ropucha. Dzieci ustawiają się na linii startu (można przykleić taśmą/zaznaczyć sznurkiem).

Prowadzący jest ropuchą, która ma ukryte najlepsze smakołyki. Zadaniem małych żabek jest dostać się do ropuchy, jednak aby to zrobić trzeba przyglądać się wyłaniającej zza drzewa łapce, która pokazuje ile skoków dzieci mogą wykonać. Jeśli ropucha pokaże dwa palce, dzieci robią dwa skoki, jeśli trzy palce - trzy skoki. Dziecko, które doskoczy jako pierwsze, może wcielić się w rolę ropuchy.

6. ŁAP PIŁKĘ!

Cel - Usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Przebieg - Zabawę można wprowadzić w związku z każdym tematem wiodącym. Idealnie sprawdzi się przy kształtach czy częściach ciała. Można jednak wykorzystać też przy okazji omawiania wiosny - piłki mogą być kwiatkami, wprowadzając temat o zwierzętach piłki mogą być zabawką dla pieska itp.

Dzieci siedzą w parach na przeciwko siebie. Po środku leży piłeczka (można zastąpić czymkolwiek). Prowadzący wymienia części ciała, a zadaniem dzieci jest dotknąć dwoma rękoma te same części, swojego ciała. Na hasło "nos" łapiemy za nos, "kolana" łapiemy za kolana. Gdy padnie hasło "piłka" dzieci muszą chwycić leżącą na środku piłkę.

7. TANIEC HULANIEC

Cel - Ćwiczenia całego ciała. Wczuwanie się w rytm. Ćwiczenie umiejętności współpracy.

Przebieg - Prowadzący puszcza muzykę, a zadaniem dzieci jest tańczenie w rytm muzyki ze swoją parą. Dodatkiem jest jednak sznurek - to on łączy pary. Dzieci nie trzymają się za ręce, tylko za jeden sznurek.

Podczas tańca, można dać czas na improwizację, wprowadzić prosty układ i prosić dzieci o naśladowanie oraz słownie wydawać polecenia np.

"tańczymy ze sznurkiem w górze",

"sznurek dotyka podłogi, a my dalej tańczymy",

"sznurek wędruje w górę i dół, górę i dół",

"sznurek dotyka naszych kolan".

8. MUZYCZNE KRAŻKI

Cel - Ćwiczenia całego ciała. Wczuwanie się w rytm. Doskonalenie szybkiej reakcji na sygnał.

Przebieg - Prowadzący rozkłada na podłodze tyle krążków ile jest dzieci i puszcza skoczną muzykę. Zadaniem dzieci jest się dobrze bawić i angażować całe, swoje ciało. Gdy muzyka przestanie grać, zadaniem dzieci jest zajęcie jednego krążka.

Alternatywa:

- *Prowadzący może zabierać krążki, do momentu aż zostanie jeden gracz.*
- *Prowadzący może wskazywać kolorami na który krążek dzieci mają ustać.*
- *Przy omawianiu np. zwierząt na okręgach mogą znajdować się sylwetki zwierząt i dzieci muszą ustać na tym, którego nazwę wypowie prowadzący.*

9. PAJĄK I MUCHY

Cel - Wzmacnianie mięśni podczas zabawy bieżnej. Ćwiczenie równowagi.

Przebieg - Na hasło "*Muchy latają*" dzieci swobodnie latają po sali. Zachęć ich, aby naśladowały muchę poprzez wymachy ramion (skrzydełka) oraz dźwięki (bzzz), wówczas ich rozwój zapracuje potrójnie.

Gdy padnie hasło "*Uwaga, pająk!*" dzieci zastygają w pozycji bezruchu. Wówczas pająk (tj. prowadzący, lub inny uczestnik) sprawdza, czy żadna mucha się nie rusza.

Jeśli mucha się rusza, staje się drugim pająkiem. Zabawę powtarzamy kilkukrotnie.

10. PĘDZI WÓZ

Cel - Ćwiczenie poprawnej sylwetki podczas siadu. Wzmacnianie mięśni podczas zabawy bieżnej.

Przebieg - Prowadzący zaczyna zabawę, trzymając w ręku wóz np. strażacki lub policyjny. Dzieci siedzą w kole, są wyprostowane i nie mogą rozglądać się na boki, ani za siebie. Prowadzący idzie w koło, za plecami i wypowiada rymowankę:

*"Pędzi, pędzi wóz (strażacki),
na sygnale gna.*

*Jeśli coś złego się stało,
on zadanie ważne ma"*

Następnie zostawia wóz za plecami któregoś dziecka, teraz to on chodzi w koło z wozem i wspólnie z prowadzącym wypowiada treść rymowanki.

CZAS NA RELAKS

zabawy wyciszające



I. JESTEM GUMA

Cel - Rozciąganie całego ciała. Wyciszenie organizmu, rozluźnienie mięśni.

Przebieg - Prowadzący prosi dzieci, aby ułożyły się wygodnie na dywanie. Pokazuje dzieciom gumę (można zastąpić sznurkiem) i rozpoczyna historię:

*Dziś kochani zamienię Was,
w gumową taśmę, co przeciągnie nawet głaz!
Czary mary, czary bum,
ile ja tu mam już gum!*

Następnie prosi dzieci, aby przyglądały się gumie w rękach prowadzącego, naśladowały ją oraz słuchały dokładnie poleceń:

np. guma wyciąga się mocno w jednej lini, jest prosta i naciągnięta, guma zwija się w kłębek, guma unosi tylko swoje nogi itp.

2. MASAŻYKI

Cel - Rozluźnienie mięśni. Wzmacnianie poczucia więzi.

Przebieg - Dzieci pobierają się parami. Zamiennie wykonują sobie masażyki ciała.

- "Deszczyk" Rysujemy na plecach padający deszcz. Deszcz pada coraz mocniej i szybciej. Nagle wychodzi słońeczko i rysuje promienie na naszych plecach. Jak pięknie się zrobiło!

- "Ciasto" Plecy drugiej osoby to ciasto, a nasze dłonie muszą to ciasto wyrobić. Ugniatamy więc dokładnie naszą masę, dosypujemy nowe składniki.

- "Malarz" Masowana osoba to rzeźba, a my chcemy ją pomalować. Bierzemy więc "pędzel" (można użyć dłoni, chustki) i dokładnie malujemy całe ciało.

3. CAŁY W BŁOCIE

Cel - Rozluźnienie mięśni.

Przebieg - Prowadzący prosi dzieci, aby położyły się na brzuchu, na dywanie. Wprowadzamy małą wizualizacją - prosimy, żeby dzieci wyobraziły sobie, że leżą na podwórku i tarzają się w błocie. Mogą pokręcić się z brzucha na plecy, potupać nóżkami z pozycji leżącej.

Następnie, prowadzący prosi, aby dzieci wstały, ustały w lekkim rozkroku i postarały się strząsnąć z siebie całe błoto. Przesuwamy wówczas dłońmi od czubka głowy, przez brzuch, plecy, aż po stopy "zrzucając z siebie resztki błota", Na końcu, machamy jedną ręką, drugą i to samo robimy z nogami pozbywając się resztek błota. Gdy jesteśmy "czyści" kończymy zabawę.

SPIS TREŚCI

Dlaczego ruch jest ważny?	2
Zapraszamy do zabawy. Zajęcia główne.	3
1. Mój bucik	4
2. Łowcy ryb	5
3. Pakujemy kredki	6
4. Nosorożec	7
5. Małe żabki	8
6. Łap piłkę!	9
7. Taniec hulaniec	10
8. Muzyczne krążki	11
9. Pająk i muchy	12
10. Pędzi wóz	13
Czas na relaks. Zabawy wyciszające.	14
1. Jestem gumą	15
2. Masażyki	16
3. Cały w błocie	17

