

PROPOZYCJE ZABAW RUCHOWYCH DLA PRZEDSZKOLAKÓW

1. TOR PRZESZKÓD

Wykorzystujemy do tego różne przedmioty, które mamy pod ręką. Może to być wiaderko od klocków, piłki, zabawki, cokolwiek. Ustawiamy z nich slalom, między którym Maluch biega i małe przeszkody, które musi ominąć skokiem (tu warto zwracać uwagę na to, żeby dziecko skakało w prawidłowy sposób, nie obciążając nadmiernie kolan). Można zrobić również mini równoważnię, tworząc linię do przejścia (np. z grubego sznurka, szalika, w zależności od wieku i umiejętności dziecka). Dodatkowo przydaje nam się tunel, przez który Maluch musi się przeczołgać tuż przed metą. Zabawę można sobie urozmaicać np. woreczkami z grochem, szarfami i innymi przedmiotami, które wpadną Wam do głowy, kiedy pomyślicie o swoich zajęciach sportowych ze szkoły podstawowej lub przedszkola.

2.. WYSKOCZ ZE SKARPETEK

(Siłowanki) – siadamy razem z Maluchem bez butów, ze skarpetami na stopach. Nogi mamy wyciągnięte do siebie. Na hasło "start" próbujemy ściągać sobie nawzajem skarpetki, jednocześnie broniąc swoich. Jeśli przeciwnik zgarnie nasze, próbujemy mu je odebrać i założyć na nowo, cały czas próbując przy tym ściągnąć jego. Zabawa wbrew pozorom wcale nie jest łatwa.

3. PRZYKLEJANKA

(Siłowanki) – udajemy, że nasza ręka przykleja się do wszystkiego. To może być stolik, ściana, nasze udo, głowa dziecka itd. Wszystko zależy od naszej wyobraźni. Zadanie Malucha polega na oderwaniu ręki od tego miejsca. Musi to jednak robić stopniowo, zaczynając od jednego palca. Jak uwolni ostatni, nasza ręka szybko przykleja się w inne miejsce. Chociaż wydaje się, że to lekka zabawa, to Maluch musi użyć jednak trochę siły, aby uwolnić rękę (zwłaszcza, jeśli bawi się w ten sposób z tatą).

4. LOSOWANIE ZADAŃ

Do zabawy trzeba się wcześniej przygotować. Na pocieszenie jednak dodam, że raz przygotowane kartki z zadaniami wystarczą na długo. Na małych karteczkach zapisujemy zadania. Mogą to być np. 2 podskoki, 2 przysiady, 2 pajacyki, klaskanie, klaskanie, stanie na jednej nodze, bieganie itd. Wszystko zależy tu od nas. Kartki wkładamy do jakiegoś pudełka. Maluch po kolei losuje zadania, które musi następnie wykonać. Można oczywiście losować razem z dzieckiem i wspólnie wykonywać zadania.

5. RZUCANIE DO CELU

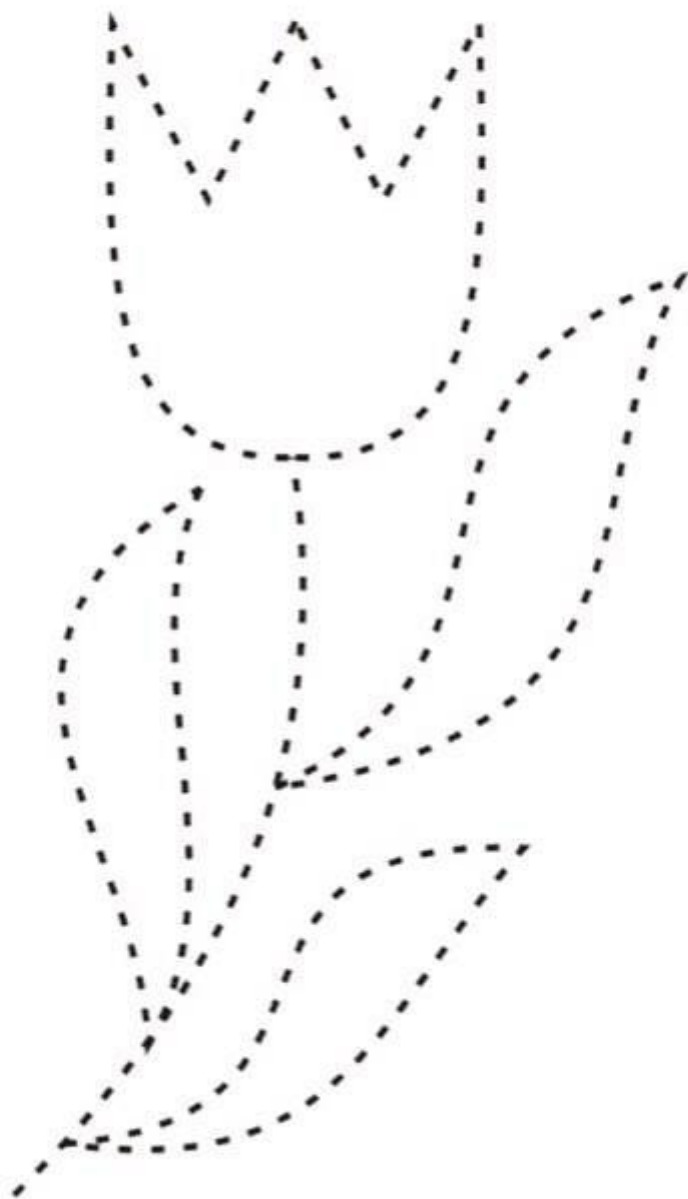
My najczęściej wykorzystujemy do tego małe piłki i kosz lub większy karton. Ustalamy odległość i celujemy. Zadanie można sobie utrudniać, stojąc np. na jednej nodze lub rzucając lewą ręką (lub odwrotnie).

PONIŻEJ ZAMIESZCZAM PROPOZYCJĘ ĆWICZEŃ TEMATYCZNYCH (WIOSNA) ORAZ PRAC PLASTYCZNYCH. JEŚLI MACIE OCHOTĘ - SPRÓBUJcie JE WYKONAĆ! 😊

MIŁEJ ZABAWY!

Rysuj po śladzie.

Pokoloruj rysunek.



Połącz w pary takie same obrazki.



Otocz pętlą tylko te obrazki, które przedstawiają zwiastuny wiosny.

