

05.06.2020

Zestaw zabaw ruchowych z elementami Metody Rudolfa Labana

Przedszkolaki !!!

- Zapraszam Was i Waszych rodziców do wspólnych ćwiczeń. Bawcie się dobrze i wykonujcie wszystkie ćwiczenia bardzo dokładnie. Przed rozpoczęciem wspólnej zabawy przygotujcie kolorową chustkę dla każdego z Was oraz ulubioną muzykę.
- „Powitanie”
Dziecko porusza się w rytm muzyki, na przerwę w muzyce kłania się w dowolny, wymyślony przez siebie sposób – wita się z innymi uczestnikami zabawy.
- Zabawa orientacyjno-porządkowa „Na spacerze”
Dziecko biega, skacze, tańczy w rytm granej melodii. Na przerwę w muzyce przykrywa się chustką – tak, aby jak najbardziej było zasłonięte.
- Wycucie i orientacja w schemacie własnego ciała
- Na podłodze rozkładamy chustkę i stajemy na niej. Rodzic wypowiada hasła określające wykonanie kolejnych czynności np. dotykamy nos kolaniem, palce wskazujący dotyka nosa itp.
- Dziecko skulone siada na chustce na dźwięk melodii stopniowo „rozwija się” i rośnie do góry
- Wycucie przestrzeni i ciężaru/siły ciała
- „Ptaki” – dziecko swobodnie tańczy z chustką – naśladuje lot ptaka. Kiedy usłyszy wysokie dźwięki – wspina się na palce – przelatuje ponad chmurami; przy dźwiękach niskich – ląduje w gnieździe- aż do czołgania
- „Osy” – Przy wolnym tempie w muzyce dziecko powoli i ostrożnie porusza się na palcach. Przy szybkim tempie ucieka – kładzie się na ziemi, wymachuje rączkami oraz nogami.
- „Rozwijający się kwiat” – dziecko z całych sił zgniata chustkę w małą kulkę- próbuje schować ją w dłoniach; następnie powoli otwiera ściśnięte dłonie i obserwuje jak chustka – kwiat rozwija się.
- Rozwijanie wycucia płynności ruchów

- „Motyl” – Dziecko swobodnie porusza się w rytm muzyki, falując chustką – naśladowując ruchy motyla; na przerwę w muzyce rozkłada chustkę na podłodze, siada na niej, jak motyl na kwiatku.

➤ Relaks

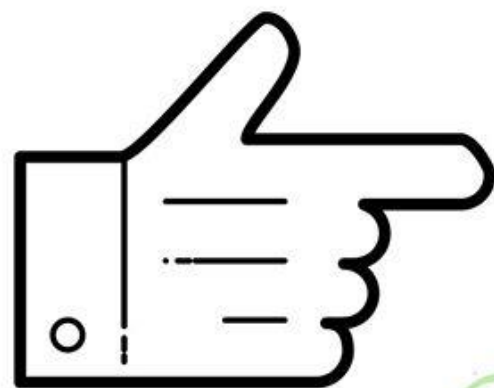
- Dziecko w siadzie podpartym próbuje chwycić palcami stopy chustkę i machać nią w prawą i lewą stronę oraz w górę i w dół.

- Dziecko trzyma chustkę w rękach, dmucha w nią delikatnie obserwując jak się porusza. Rodzic zwraca uwagę na wdech nosem i wydech ustami.

! Po wykonanych ćwiczeniach zachęcam Was do przyjrzenia się ilustracją zamieszczonym poniżej. Przedstawiają one Prawa Dziecka.

Bardzo proszę, aby dzieci obejrzały je dokładnie i powiedziały, co przedstawiają.

PRAWA DZIECKA



mam prawo



do zabawy

mam prawo



**do
odpoczynku**

mam prawo



do leczenia

mam prawo



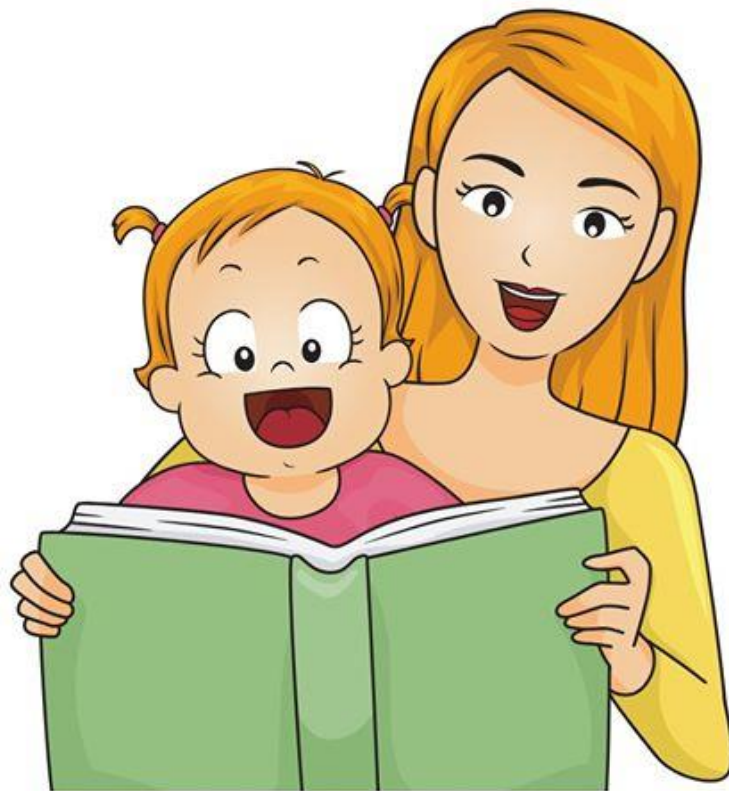
**mieć ulubioną
zabawkę**

mam prawo



**mieć
przyjaciół**

mam prawo



do nauki

mam prawo



**do rozmowy i
swojego zdania**

mam prawo



**do wyrażania
tożsamości**

mam prawo



**do pomagania
innym**

mam prawo



do

**przestrzegania
higieny osobistej**

mam prawo



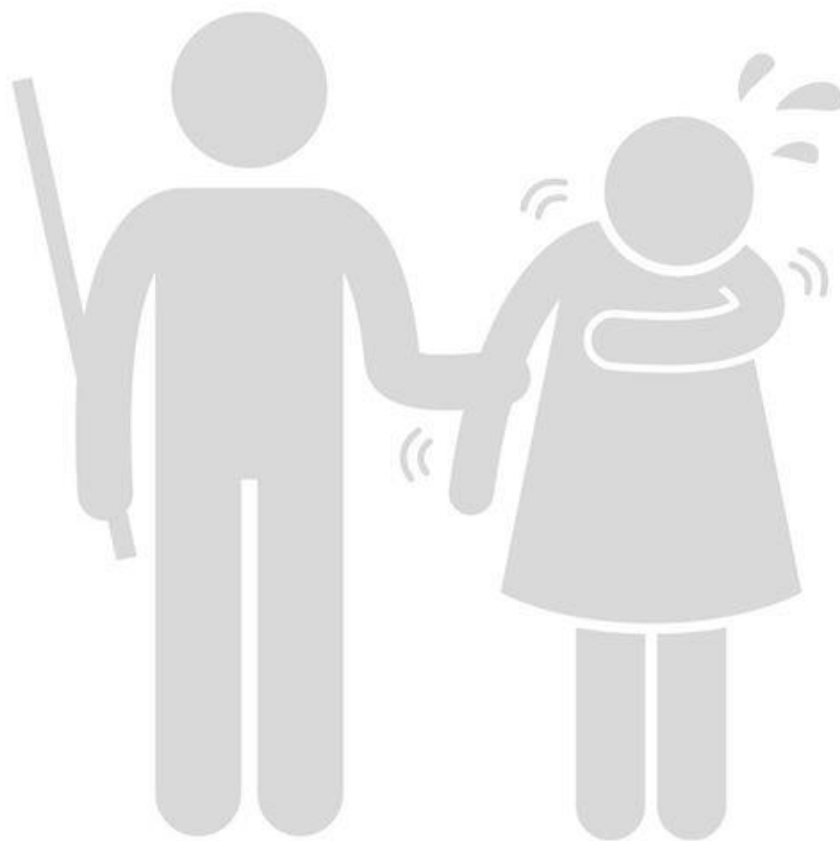
do jedzenia

mam prawo



do opieki

mam prawo



**do wychowania
bez przemocy**

mam prawo



**mieć mamę i
tate**

Zadanie dla chętnych

Pokoloruj obrazek.



Nauczycielka Dzieciom