



**17.04.2020**

## **Zestaw zabaw ruchowych z wykorzystaniem opowieści ruchowej**

Kochani na początek proponuję małą rozgrzewkę i znaną wam już zabawę ruchową: *Kotki*.

Dzieci przemieszczają się po pokoju na czworakach

- na hasło *kotki się bawią* przewracają się na plecy, machają rękami i nogami
- na hasło *głodne kotki* dzieci przechodzą do siadu na piętach, pochylają się i naśladują picie mleka.

Następnie zapraszam wszystkich do wspólnej zabawy – wykonujemy ćwiczenia wskazane w tekście:

„Dzień kotka Psotka” – opowieść ruchowa

Opowiem wam, co dziś robił kotek Psotek.

Kot Psotek bardzo lubi spać. Dziś położył się na dywanie. Najpierw spał na jednym boku, później na drugim boku, a później na plecach (*dzieci kładą się na podłodze, leżą na boku, przekręcają się na drugi bok, leżą na plecach*).

Kiedy już się wyspał, poczuł głód. Postanowił pójść do swojej miski i coś zjeść (*idą na czworaka w różnych kierunkach, zatrzymują się i naśladują wylizywanie miski*).

Najedzony kot Psotek postanowił pójść na spacer. Wyszedł na podwórko i wdrapał się na drzewo

(*w przysiadzie naśladują powolne wspinanie się na drzewo, przechodząc do pozycji stojącej, we wspięciu na palcach*).

Ale drzewo było bardzo duże, a kot mały. Nie udało mu się wejść. Usiadł pod drzewem i smutno miauczał (*siadają i naśladują miauczenie kota*).

Po chwili znowu zaczął spacerować po podwórku (*chodzą na czworaka w różnych kierunkach, przekraczają lub omijają przeszkody – rozłożone poduszki*).

Potem położył się na brzuchu i obserwował okolicę (*leżą na brzuchu, opierają dłonie na podłodze, prostują ręce i unoszą głowy jak najwyżej, spoglądają raz w jedną, raz w drugą stronę*).

Późno już, jestem bardzo zmęczony – pomyślał Psotek – wracam do domu. Czas spać (*kładą się na podłodze i zwijają w kłębek*).

Proponuję również krótki masaż relaksacyjny – dzieci bardzo lubią tego typu zabawy ☺.

Rodzic mówi tekst i wykonuje ruchy na plecach dziecka. Zabawę można powtórzyć (rodzic mówi tekst, a dziecko wykonuje ruchy na jego plecach):

#### „Myszka”- masaż relaksacyjny

Cicho, cichuteńko, w puszystej kurteczce - *powoli dotykają pleców partnera*  
chodziła raz myszka po gładkiej półeczce.- *rysujemy linie w poziomie,*  
Znalazła ser żółty, ząbkami go zjadła, - *ściskają plecy, delikatnie szczypią,*  
strzepnęła okruszki, - *szybko klepią plecy, naśladują strzepywanie,*  
w kąciku usiadła, okruszki zebrała, - *naśladują zbieranie okruszków jedną ręką,*  
ząbkami je zjadła. - *delikatnie, powoli szczypią,*  
Po gładkiej półeczce chodziła w kurteczce. - *głaszczą, przesuwając ręce ku bokom.*

- W dniu dzisiejszym warto również porozmawiać z dziećmi na temat dotyczący opieki nad zwierzętami, jak dbać o zwierzęta itp. Jeśli dzieci posiadają swoje zwierzątko domowe mogą odwołać się do własnych doświadczeń.






Zachęcam również do wykonania odznaki opiekuna zwierząt.

Do wykonania tego zadania wystarczy kartka papieru (może być wycięte koło lub trójkąt), kredki i odrobina wyobraźni ☺.

\*Dla chętnych dzieci przesyłam dodatkowe zadanie:

Pokoloruj tyle rubryk w tabeli, ile jest poszczególnych ptaków na obrazku.



1

Marta Stanisławska  
Grupa Króliczki