

Wtorek 16.06.2020r.

Letnie zabawy ruchowe

Droгие dzieci, podczas jazdy na rowerze i hulajnodze pamiętajcie o założeniu kasku, zachowajcie ostrożność, poruszajcie się tylko po chodniku – nigdy nie po drodze!! Poproście kogoś dorosłego, żeby nie być samemu! Podziwiajcie piękną przyrodę!!:-))

- Zabawy ruchowe z dzieciństwa mamus i tatusiów

- Raz, dwa, trzy – baba jaga patrzy - Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.
- Ciuciubabka - Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Maluchy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.
- Kolory - Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.
- Balonik - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.
- Gra w klasy - Narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyk, patyk na jedną z krater. Zachęć malca do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.
- Stoi różyczka - Kolejna zabawa dla najmłodszych dzieci, która cieszy od wielu pokoleń. Śpiewajcie (wiadomo jaką) piosenkę i bawcie się!

- Zabawy z piłką

- Jaś - Dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzucało..
- Celowanie - Ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

- A teraz w ruch idzie (jedzie?) hulajnoga i rowerek :)

- Tor przeszkód - Możesz na drodze przejazdu dzieciaków poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu małym sportowcom.

- Slalom - Klasyczna zabawa polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych kijków.
- Grand Prix na żużlu - Oczywiście nie chodzi o wyścigi motocyklowe, tylko na rowerach, i nie na żużlu, tylko np. na placu zabaw :) Zaopatrzyć się w stoper i startuj małuchy parami do wyścigu na ok. 30 m. Koniecznie mierzyć im czas!
- Skrzyżowanie - Narysuj na ziemi „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał małuchy, które jadą na siebie z naprzeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania. Stosując się jednak do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten brzdąc, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

- Zabawy ruchowe z opowieścią

- **Pająk i muchy.**

Dzieci biegające swobodnie, naśladowując gestami dźwiękiem muchy. Na zawołanie "pająk!", zastygają w bezruchu. Osoba pełniąca funkcję pająka wychodzi na spacer pomiędzy uczestnikami, uważnie obserwując czy ktoś się nie porusza. Ten kto nie wytrzyma w bezruchu, zabierany jest do "sieci" (miejsce z boku pola zabawowego). Gdy pająk na chwilę wraca do sieci, muchy mają możliwość swobodnego fruwania, aż do następnego polowania.

- **Dzieci do domu - dzieci na spacer.** Przybory: skakanki lub szarfy, albo kreda (do rysowania po asfalcie).

Na przestrzeni w której odbywa się zabawa (w sali, na korytarzu, boisku) uczestnicy przygotowując swoje "domki", w których mogą się swobodnie zmieścić. . Mogą być to pętle ze skakanek lub szarf, bądź materiałów naturalnych czy koła narysowane kredą. Na zawołanie "dzieci na spacer" wszystkie rozbiegają się po boisku. W czasie, gdy swobodnie biegają, prowadzący woła: "dzieci do domu". Wówczas każde dziecko jak najszybciej stara się dotrzeć do własnego domku, po czym przybiera określoną przez prowadzącego pozycję, np. siada po turecku. Po chwili nauczyciel znowu woła "dzieci na spacer". Wówczas uczniowie opuszczają swoje domki i mają możliwość swobodnego spacerowania, zgodnie z podanymi wskazówkami (pojedynczo, parami, trójkami).

W innym wariantcie tej zabawy, przy każdej kolejnej rundzie, można redukować po jednym "domku". Uczestnik który nie znalazł w odpowiednim momencie schronienia - odchodzi z gry.

- **Pisanie liter i wyrazów.** Przybory: kijki (do pisania na ziemi - jeśli zabawa odbywa się na dworze) , bądź kreda i tablica lub przygotowane dla każdej z drużyn duże kartki papieru i mazaki.
- **Malowanka na plecach.** Zabawa w parach.

Dzieci nawzajem "malują" sobie na plecach różne przedmioty i zgadują co to jest. Zaczynamy od prostych form, jak np. piłka, kwiatek, dom, przechodząc później do bardziej skomplikowanych jak np. bałwan, samochód, żaglówka.

- **Jaka jestem zabawką?**

Dzieci wypowiadają się na temat ulubionych zabawek. Po kolei każdy z uczestników przedstawia gestami wybraną przez siebie zabawkę, a pozostali odgadują jaka to zabawka.

Rysuj po śladzie.

