

Zestaw Zabaw Ruchowych

Na wstępie, polecam ciekawy wiersz wprowadzający : „Zając szaraczek”

Zajączku chodź na łączkę,

Szaraczku chodź na łączkę,

Oj Ty taki, Taki Ty

Chodź na łączkę raz, dwa, trzy.

Zajączku zatańcz ze mną,

Szaraczku zatańcz ze mną,

Oj ty taki, Taki Ty

Zatańcz ze mną raz, dwa, trzy.

Do zabawy potrzebne są dwie osoby:

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa:

Idziecie do lasu szukać zajączka(tak w wyobraźni), spacerujecie po pokoju, podskakując wesoło. Na sygnał Mamy lub Taty, zatrzymać się w bezruchu i wypatrywać zająca. Jeżeli nie znaleziono zająca chodzimy dalej.

2. Szukanie zająca w zaroślach:

Ze spacerowania przechodzimy w czworakowanie. Czy każdy wie jak się czworakuje? Można pobudzić wyobraźnię, wyobrazić sobie, że są gęste zarośla i trzeba się przez te zarośla przedostać, aby odnaleźć zająca. Kto potrafi? Czworakować? Brawo! , Na pewno Każdy z Was potrafi.

3. Przechodzicie po ścieżce:

Jeżeli nie znaleźliście zająca, wracacie do domu krętą i wąską ścieżką, (można rozłożyć linkę, pasek , ścieżkę ze skakanki, cokolwiek), aby przechodzić: stopa za stopą, po wąskiej i krętej drodze.

To dobra zabawa na utrzymanie koordynacji ruchowej. Pobudzenie wyobraźni, myślenia przestrzennego.

Na zakończenie zabawy, układacie się na podłodze, zamykacie oczy i każdy z Was robi 10 głębokich wdechów i wydechów, dobrze dotleniony mózg, poprawia sprawność fizyczną i wspomaga relaks. Odpoczywajcie. Miłego weekendu.