Zestaw zabaw ruchowych

(potrzebna będzie piłeczka)

1 Zabawa organizacyjno- porządkowa „Wiosenne kolory”- dziecko przy muzyce porusza się po pokoju. Na przerwę, podajemy dowolny kolor, zadaniem dziecka jest znalezienie przedmiotu w tym kolorze.

2. Zabawa wzmacniająca mięśnie ramion i tułowia „Wiosna”- dziecko leży skulone, to nasionko kwiatka. Na hasło: Wiosna! Zaczyna powoli podnosić się (kiełkuje), aż do staje na palcach, ręce wysoko unosi do góry

3. Zabawa z elementem chwytu i rzutu „Kolanko”– rodzic rzuca piłkę do dziecka, które ją łapie i odrzuca do rodzica, jeśli dziecko nie złapie piłki, klęka na kolanko i z tej pozycji odrzuca piłkę. Wstaje, gdy złapie piłkę przy następnym rzucie.

4. Zabawa z elementami celowania i turlania „Mały gol”– wyznaczamy bramkę za pomącą np. dwóch krzeseł, dziecko strzela gole do bramki, kopiąc piłkę jedną nogą lub turlając.

5. Zabawa z elementami skoku „Piłka” zabawa z elementem skoku – dziecko podskakuje obunóż, na hasło: Małe piłki – podskakuje szybko i nisko nad podłogą, na hasło: Duże piłki – skacze wolniej i wyżej, na hasło: Bęc, piłka leży! – wykonuje przysiad podparty i odpoczywa.

6. Zabawa bieżna „ Marcowe kotki”- dziecko biega po pokoju, ma klaśnięcie siada na dywanie i robi siad skulny

7. Ćwiczenie uspokajające „Zmęczona piłeczka” dziecko słucha muzyki relaksacyjnej leżąc w wygodnej pozycji.