

## Zestaw zabaw ruchowych dla dzieci



Na rozgrzewkę proponuję wykonanie z dzieckiem kilku ćwiczeń – **„Gimnastyka Misia – ruletka”**: <https://wordwall.net/pl/resource/1116960>.

**1. „Żabki na łące”**- rodzic ustawia cztery obręcze na dywanie, jeden za drugim (może być pętla ze sznurka). Dziecko skacze z jednej obręczy na drugą, trzecią i czwartą, nogi złączone. Naśladuje skoki żaby. Następnie powtarza zadanie, jednak nogi nie są złączone tylko przeskakuje z jednej nogi na drugą.

**2. „Rzut do celu”**- dziecko celuje piłeczką lub kulką z papieru do obręczy.

**3. „Woreczek”**- dziecko dostaje jeden woreczek (mogą Państwo wypełnić woreczek śniadaniowy ryżem lub grochem). Dziecko podnosi na jednej dłoni woreczek tak żeby nie spadł na podłogę. Następnie dziecko podnosi woreczek na stopie starając się utrzymać równowagę.

**4. „Marsz z woreczkiem”**- dziecko kładzie woreczek na głowie. Przyjmuje pozycję wyprostowanego bociana. W rytmie dowolnej muzyki, dziecko maszeruje z woreczkiem na głowie.

**5. „Zabawa z chustkami”**- dziecko otrzymuje kolorową chustkę (apaszkę). W trakcie dowolnej muzyki dziecko maszeruje z chustką i wykonuje polecenia rodzica:

- rytmicznie podskakuje z chustką,
- pochylają się w dół, w przód, w bok, w lewą stronę i w prawą stronę.

**6. „Marsz z woreczkiem na głowie”** – dziecko kładzie woreczek na głowie i swobodnie maszeruje po pokoju, tak aby woreczek nie spadł na podłogę.

Opracowała mgr Ilona Mohamed