



Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

www.przedszkole351.pl

„Dziś przedszkolak Wam to powie – ruch to samo zdrowie”

program zajęć ruchowych w przedszkolu

*„Najważniejsze potrzeby związane są z ruchem,
odprężeniem, ekspresją i tworzeniem”.
R. Laban*



opracowanie: Monika Dudzińska

Maj 2015



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

Spis treści

WSTĘP	2
1.Założenia programu.....	4
2.Cele programu	5
3.Treści programu	8
4.Procedury osiągnięcia celów	14
4.1 Metody, środki i formy realizacji programu	15
5. Propozycje zajęć zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych.....	18
5.1 Zestawy ćwiczeń porannych.....	18
5.2 Zestawy zabaw ruchowych	30
5.3 Zestawy zabaw ruchowych z nietypowym przyborem	36
5.4 Zestawy zabaw prowadzonych metodą Weroniki Sherborne	42
5.5 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych z elementami kinezylogii edukacyjnej	46
5.6 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych według R. Labana.....	50
5.7 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych według A.M. Kniessów	54
5.8. Zestawy zabaw z wykorzystaniem gimnastyki rytmicznej Rytmu według R. Przyborowskiej- Wynimko	56
5.9 Zestawy ćwiczeń aerobik dla dzieci	59
6. Propozycje innych form aktywności ruchowych	64
6.1 Scenariusz spotkania rekreacyjno – sportowego, „Żyj sportowo, kolorowo”	64
6.2 Zabawy ruchowe poza przedszkolem. Zabawy rozwijające zainteresowania do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu	66
6.3 Przedszkolna Olimpiada Sportowa	67
7. Ewaluacja programu	69
Bibliografia	73



Wstęp

„Przedszkola są obowiązane do prowadzenia zajęć rozwijających sprawność fizyczną dzieci poprzez zapewnienie udziału w zajęciach ruchowych, grach i zabawach”¹

Obserwując dzieci w wieku przedszkolnym dochodzi się do wniosku, że w obecnych warunkach cywilizacji technicznej i urbanizacji, dziecko ma bardzo ograniczone możliwości spontanicznego wyżycia się ruchowego. Ruch jest nieodzownym elementem poprawiania zdrowia, rozwijania sprawności, nabywania doświadczeń, kształtowania nawyków, postaw i umiejętności, rozwijania uczuć społecznych i smaku estetycznego. Szeroko pojęte zdrowie (w sensie fizycznym, psychicznym i społecznym) kojarzy się zawsze z prawidłowym rozwojem fizycznym i pełną sprawnością ruchową. Mając to na uwadze nauczyciele powinni zapewnić dzieciom wszechstronny rozwój psychomotoryczny i kształtować prawidłowe postawy wobec zajęć ruchowych, aby ćwiczenia i zabawy sprawiały dzieciom radość. Reasumując można stwierdzić, że w wychowaniu fizycznym dzieci powinny dążyć do obniżenia rangi i znaczenia ruchu odwzorowanego, powielonego, wykonywanego „na komendę” i ograniczającego inwencję twórczą dziecka, a wyeksponowania ruchu podejmowanego według własnych pomysłów, fantazji i doświadczeń. Dotychczasowe ćwiczenia gimnastyczne powinny przybierać raczej formy zadań, czynności, funkcji zapewniając dzieciom duży margines swobody. Powinny one być poddawane w znacznej mierze w formie zadań otwartych, tj. takich, które można wykonać wieloma sposobami, ale o wyborze sposobu decyduje samo dziecko, podkreślając tym samym swoją indywidualność.

Naczelnym hasłem tak rozumianej gimnastyki jest nie to „czego się nauczyliśmy” lecz to „jakimi się stajemy”.

Wiek przedszkolny to okres wzmożonego wzrostu organizmu dziecka. Ruch jest nieodzownym elementem poprawiania zdrowia, rozwijania sprawności, nabywania doświadczeń, kształtowania nawyków, postaw i umiejętności, rozwijania uczuć społecznych i smaku estetycznego. Szeroko pojęte zdrowie (w sensie fizycznym, psychicznym i społecznym) kojarzy się zawsze z prawidłowym rozwojem fizycznym i pełną sprawnością ruchową. W obecnych warunkach cywilizacji technicznej i urbanizacji, dziecko ma bardzo ograniczone możliwości spontanicznego wyżycia się ruchowego. Niekorzystne tendencje w wychowaniu rodzinnym wymuszają na nauczycielach przedszkola znaczne rozszerzenie celów i treści działalności pedagogicznej w zakresie rozwoju fizycznego i wychowania zdrowotnego przedszkolaków.² Mając to na uwadze nauczyciele powinni zapewnić dzieciom wszechstronny rozwój psychomotoryczny i kształtować prawidłowe postawy wobec zajęć ruchowych, aby ćwiczenia i zabawy sprawiały dzieciom radość. Ponieważ przedszkole jest dla wielu dzieci głównym miejscem, gdzie mogą zaspokoić potrzeby ruchu w sposób korzystny

¹ Art. 13a. 1. Ustawa o systemie oświaty

² E.Gruszczyk-Kolczyńska, E.Zielińska, Program wspomagania rozwoju, wychowania i edukacji starszych przedszkolaków, Nowa Era, Warszawa 2009, s.145



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

dla rozwoju psychoruchowego, powstał program **„Dziś przedszkolak Wam to powie – ruch to samo zdrowie”** będący zbiorem zabaw i ćwiczeń ruchowych, które można wykorzystać w codziennej pracy w przedszkolu. Zaletą programu jest umiejętne połączenie w przygotowanych zestawach takich metod jak : gimnastyka twórcze R. Labana, C. Orffa, gimnastyki rytmicznej A. i M. Kniessów, metody ruchu rozwijających W. Sherborne, metody R. Przyborowskiej- Wynimko „Rytmy” oraz elementów z zakresu kinezylogii edukacyjnej. Zaproponowano również przykłady aktywności ruchowej, które można zrealizować z całą społecznością przedszkolną (dzieci, nauczyciele, rodzice). Przygotowując program postawione zostało zadanie wyszukania, opracowania, dostosowania oraz upowszechnienia metod i form z zakresu edukacji ruchowej ze szczególnym zaakcentowaniem metod twórczych. Mam nadzieję, że program **„Dziś przedszkolak Wam to powie – ruch to samo zdrowie”** na stałe zagości w naszym przedszkolu i będzie służył nauczycielom w codziennej pracy.

Strona | 3

Podstawa prawna:

- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572) z późniejszymi zmianami,
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2009, nr 4, poz.17),
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 6 stycznia 2009 r. w sprawie dopuszczenia do użytku szkolnego programów wychowania przedszkolnego, programów nauczania i podręczników oraz cofania dopuszczenia (Dz. U. z 2009, Nr 4, poz.18),
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 9 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków prowadzenia działalności innowacyjnej i eksperymentalnej przez publiczne szkoły i placówki (Dz. U. z 2002, Nr 56, poz.506) z późniejszymi zmianami.



1. Założenia programu

Niniejszy program został opracowany do realizacji w nauczaniu przedszkolnym wśród dzieci 3-; 4-; i 5-letnich Publicznego Przedszkola nr 351 im. W. Chotomskiej w Warszawie.

Został on przygotowany zgodnie z „Podstawą programową wychowania przedszkolnego dla przedszkoli i oddziałów przedszkolnych opublikowaną w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dn. 15 stycznia 2009r.(Dz. U. Nr 4, poz 17)”

Jedną z idei przewodnich wychowania przedszkolnego jest *„troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną; zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych.”*

Materiał zawarty w niniejszym programie ma na uwadze wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego i psychomotorycznego dziecka poprzez uaktywnienie go do różnych działań fizycznych. Wiek przedszkolny nazywany jest złotym wiekiem motoryczności.³ Dziecko w tym okresie potrzebuje dla swojego prawidłowego rozwoju przynajmniej 3 -4 godzin dziennie ruchu. Ruch jest dla dziecka niezbędnym warunkiem rozwoju fizycznego, psychicznego i społecznego. Stanowi nieodłączną część życia dziecka, które w tym okresie charakteryzuje się dużą ruchliwością wynikającą z potrzeby wyżycia się. Aktywność ruchowa pobudza i stymuluje rozwój dziecka w każdej sferze: fizycznej, społecznej, estetycznej, umysłowej i emocjonalnej oraz zapewnia jego optymalny rozwój i zdrowie. Podczas zajęć ruchowych dziecko gromadzi wrażenia i spostrzeżenia, wzbogaca swoje doświadczenia, wyobrażenia, pojęcia, kształci pamięć, uwagę i myślenie. Ćwicząc w grupie podporządkowuje się ogółowi, słucha, przestrzega przyjęte normy współżycia, kształtuje swój charakter, uczucia i wolę. Ponadto pobudza dziecko do podejmowania różnych form działalności, samodzielnych jak i kierowanych. Kierowana aktywność ruchowa powinna być dostosowana do możliwości i potrzeb dziecka. Bowiem ruch jest wtedy skuteczny, gdy się go odpowiednio dawkuje. Zarówno niedobór jak i przeciążenie organizmu może odbić się niekorzystnie na funkcjonowaniu układu ruchowego. Aktywność ruchowa powinna służyć kształtowaniu u dzieci przyzwyczajień do uprawiania gimnastyki, czynnego wypoczynku, rekreacji, w dorosłym życiu zaś – sportu. W przedszkolu realizuje się ją na dwóch wzajemnie powiązanych, przenikających się płaszczyznach: indywidualnej i grupowej. Dziecku w wieku przedszkolnym potrzeba ciągłych i dynamicznych zmian zarówno obiektów zainteresowania, jak i rodzaju podejmowanych czynności ruchowych. Spontaniczne bieganie na placu zabaw męczy przedszkolaka o wiele mniej niż „celowy”, monotony ruch dążący do perfekcji określonej czynności. Musimy mieć tego świadomość przy organizowaniu aktywności ruchowej dziecka w przedszkolu. Ograniczanie spontanicznej aktywności ruchowej dziecka prowadzi do jego nadpobudliwości, braku zdyscyplinowania, niechęci działania i ogólnego zmęczenia organizmu. Zabawy i ćwiczenia ruchowe powinny być dla dziecka radosnym, spontanicznym działaniem. Cele wychowania przedszkolnego wynikające z podstawy programowej wskazują na troskę o zdrowie dzieci, ich rozwój fizyczny oraz sprawność ruchową. Powinny być one zrealizowane w ramach obszaru dotyczącego wychowania zdrowotnego i kształtowania sprawności fizycznej. W zalecanych warunkach i sposobach realizacji podstawy programowej podkreśla się, aby co najmniej jedną piątą czasu (w przypadku młodszych dzieci jedną czwartą czasu) przeznaczyć na organizowanie gier,

³ N. Wolański, Etapy rozwoju dziecka, Dorosły. Człowiek stary w rodzinie, w: Rodzina i dziecko, w: Rodzina i dziecko, pod red. M. Ziemska, PWN, Warszawa 1979



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

zabaw ruchowych oraz zajęć sportowych.⁴ Wychowawca powinien dowolnie wybierać z programu treści i odpowiednio formułować zadania, ma jednak obowiązek stosowania zasady stopniowania trudności, by dostosowywać je do indywidualnych możliwości dzieci.

W trosce o zapewnienie prawidłowego rozwoju dzieci powinniśmy dążyć do optymalnego wykorzystania czasu pobytu w przedszkolu na organizowanie aktywności ruchowej. Nie możemy zaprzepaścić szansy tworzenia w dziecku podwalin pełnego zdrowia oraz sprawności psychofizycznej, które mogą w znacznym stopniu warunkować powodzenie w całym życiu. Celem opracowanego programu jest pomoc nauczycielom w doborze, przygotowaniu i prowadzeniu zajęć w przedszkolu.

Strona | 5

2. Cele programu

Celem wychowania przedszkolnego jest m.in. troska o zdrowie dzieci i ich sprawność fizyczną, zachęcanie do uczestnictwa w zabawach i grach sportowych. Rozwój sprawności ruchowej dzieci jest ściśle związany z jego rozwojem umysłowym i jednocześnie ma duży wpływ na ten rozwój. Sprawność ruchowa kształtuje się przez całe życie i jest jedną z najbardziej dynamicznie rozwijających się stron motoryczności człowieka. U dziecka w wieku przedszkolnym rozwija się ona przez nabywanie doświadczeń i nawyków ruchowych między innymi w działalności sportowej. Aktywność ruchowa wzmacnia organizm dziecka, kształtuje i usprawnia wszystkie jego układy, głównie układ nerwowy, vegetatywny i dokrewny. Jest również stymulatorem życia psychicznego: odświeża umysł i wpływa na wychowanie moralne, estetyczne i społeczne. Zabawy i gry ruchowe stanowią ważny element edukacyjny. O ich wartości świadczą uniwersalne możliwości zastosowania gier i zabaw, ich prostota i przystępność, nieskomplikowana technika oraz możliwość realizacji w dowolnych warunkach. Głównym celem programu „Dziś przedszkolak Wam to powie – ruch to samo zdrowie” jest wytworzenie u przedszkolaków zainteresowania i potrzeby regularnej aktywności fizycznej. Sprzyja to rozwojowi dzieci, procentuje w codziennym życiu, ale także sprzyja uprawianiu sportu w późniejszym wieku. Zajęcia ruchowe poprzez swoją formę przygotowują dziecko do aktywności fizycznej i działania w grupie. Im trafniejsze i pełniejsze jest nasze oddziaływanie, tym zdrowsze i radośniejsze jest dziecko. Opierając się na założeniach wynikających z podstawy programowej wychowania przedszkolnego określamy dla programu cele, zadania dla nauczyciela jak również umiejętności i wiadomości, które powinny wykazać dzieci pod koniec wychowania przedszkolnego. Program jest o celach globalnych. W programie tym funkcjonują cele ogólne, zarówno o charakterze poznawczym, jak i afektywnym. Zakłada się, że cele powinny pełnić funkcję orientacyjną, gdyż nie wszystkie zostaną przełożone na konkretne zachowania i mierzalne umiejętności. Głównym założeniem programu „Dziś przedszkolak Wam to powie – ruch to samo zdrowie” jest uaktywnienie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej wśród jak najszerszej grupy dzieci w wieku przedszkolnym.

⁴ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz. U. 2009, nr 4, poz.17),



Cel główny programu:

- *Kształtowanie wśród dzieci świadomości potrzeby dbania o zdrowie w sferze fizycznej*

Cele szczegółowe programu:

Dziecko:

- *rozumie konieczność codziennych ćwiczeń gimnastycznych;*
- *chętnie uczestniczy w ćwiczeniach gimnastycznych, spacerach, wycieczkach, grach i zabawach ruchowych w przedszkolu;*
- *rozumie konieczność dbania o prawidłową postawę ciała;*
- *zna różne formy aktywnego wypoczynku;*
- *wie, czemu służą spacery i zabawy na świeżym powietrzu;*
- *poznaje własne zdolności motoryczne.*

cele poznawcze

- a)** *poznanie zabaw, ćwiczeń oraz gier ruchowych*
- b)** *poznanie i zrozumienie znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia*
- c)** *poznanie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych*
- d)** *poznanie własnych możliwości ruchowych i umiejętne dostosowanie aktywności ruchowej oraz stopnia trudności zadań do własnych możliwości*

cele afektywne

- a)** *rozwijanie i doskonalenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu dziecka poprzez różnorodne formy aktywności ruchowej*
- b)** *uświadomienie korzyści wynikających z aktywności ruchowej*
- c)** *usprawnianie wszystkich narządów poprzez aktywność ruchową oraz doskonalenie wytrzymałości fizycznej*
- d)** *przygotowanie mentalne do współpracy w grupie, zdrowej rywalizacji, umiejętności pogodzenia się z przegraną oraz szacunku do przeciwnika*
- e)** *doskonalenie umiejętności pokonywania coraz trudniejszych zadań ruchowych*
- f)** *nabywanie umiejętności rozładowywania napięć i emocji*



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

do zadań nauczyciela należy:

- a)** tworzenie sytuacji sprzyjających aktywności ruchowej
- b)** zapoznanie wychowanków z różnymi sposobami aktywnego spędzania czasu
- c)** przygotowanie przedszkolaków do aktywnego spędzania czasu
- d)** uporządkowanie miejsca ćwiczeń
- e)** ocena postępów dzieci dotycząca realizacji zadań
- f)** ocena zachowań dzieci
- g)** wykorzystanie momentów wychowawczych

Strona | 7

Zgodnie z podstawą programową wychowania przedszkolnego oraz celami zawartymi w programie zakładamy, że dziecko kończące edukację przedszkolną:

- a)** potrafi naśladować proste ćwiczenia ruchowe,
- b)** samodzielnie wykonywać proponowane ćwiczenia, zabawy
- c)** wykonywać ćwiczenia o różnorodnym stopniu trudności, o dużym natężeniu,
- d)** współdziałać z partnerem podczas ćwiczeń i zabaw ruchowych,
- e)** wykorzystać własną wyobraźnię i pomysłowość w zabawach i grach ruchowych, samodzielnie zainicjować zabawę,
- f)** przyjąć prawidłowe pozycje wyjściowe do różnych ćwiczeń gimnastycznych,
- g)** przestrzegać zasad bezpieczeństwa podczas organizowanych zabaw, ćwiczeń i gier sportowych,
- h)** przestrzegać ustalonych zasad, które są gwarancją bezpiecznej i zgodnej zabawy,
- i)** aktywnie uczestniczyć w grach zespołowych oraz przestrzegać reguł i zasad podczas gier zespołowych,
- j)** wykorzystać własną aktywność ruchową w trakcie rekreacji ruchowej.⁵

⁵ M.Kwaśniewska, W.Żaba-Żabińska, Nasze przedszkole. Program edukacji przedszkolnej wspomagający rozwój aktywności dzieci. Kielce 2009



3. Treści programu

Program składa się z propozycji:

1) zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych:

- a) ćwiczeń porannych
- b) zabaw ruchowych
- c) zabaw ruchowych z „nietypowym” przyborem
- d) zabaw prowadzonych metodą Weroniki Sherborne
- e) ćwiczeń gimnastycznych z elementami kinezylogii edukacyjnej
- f) ćwiczeń gimnastycznych według R. Labana
- g) ćwiczeń gimnastycznych według A.M. Kniessów
- h) zabaw z wykorzystaniem gimnastyki rytmicznej Rytmy według R.Przyborowskiej-Wynimko
- i) ćwiczeń -aerobik dla dzieci

dzieci uczestniczą w wybranych zabawach i zajęciach każdego dnia.

2) program uzupełniony jest o propozycję innych form aktywności ruchowych:

- a) scenariusz spotkania rodzinnego rekreacyjno – sportowego „Żyj sportowo, kolorowo”
- b) zestawu zabaw ruchowych poza przedszkolem

Proponowany rozkład materiału dla 3-4 letnich⁶

<u>Dzień tygodnia</u>	<u>Rodzaj zabawy lub ćwiczenia</u>
Poniedziałek	Zabawa ruchowa Zabawa ruchowa
Wtorek	Zabawa ruchowa Zestaw zabaw ruchowych Zabawa ruchowa

⁶ Przy opracowaniu wykorzystano materiały z Przewodnika metodycznego dla nauczycieli” K. Właźnik, JUKA, Łódź 1996r.



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

Środa

Zabawa ruchowa

Zabawa ruchowa

Czwartek

Zabawa ruchowa

Zestaw zabaw ruchowych

Zabawa ruchowa

Piątek

Zabawa ruchowa

Zabawa ruchowa

Strona | 9

Proponowany rozkład materiału dla 5 letnich

Dzień tygodnia

Rodzaj zabawy lub ćwiczenia

Poniedziałek

Zestaw ćwiczeń porannych

Zabawa ruchowa

Ćwiczenia gimnastyczne

Wtorek

Zestaw ćwiczeń porannych

Zabawa ruchowa

Środa

Zestaw ćwiczeń porannych

Zabawa ruchowa

Ćwiczenia gimnastyczne bądź zajęcia na hali sportowej

Czwartek

Zestaw ćwiczeń porannych

Zabawa ruchowa

piątek

Zestaw ćwiczeń porannych

Zabawa ruchowa

Ćwiczenia gimnastyczne organizowane w ogrodzie przedszkolnym (na boisku lub śniegu)



Podział zabaw ruchowych⁷:

1. zabawy orientacyjno- porządkowe - są przygotowaniem do wszystkich innych ćwiczeń i zabaw. Mają charakter wychowawczy, wyrabiają zdolności i umiejętności potrzebne do zorganizowania zajęć w grupie, uczą porządku i dyscypliny, podporządkowania się przepisom. Ćwiczą spostrzegawczość, orientację, szybkość reakcji na sygnały. Zabawy te uczą różnorodnych ustawień: w gromadce, w rozsypance, w szeregu, w rzędzie, w parach. W grupach starszych można dołączyć elementy współzawodnictwa.

2. zabawy i ćwiczenia z elementami równowagi - wykonywanie tych ćwiczeń wymaga od dzieci koncentracji uwagi, spokoju, opanowania wewnętrznego.

3. zabawy na czworakach - czworakowanie wpływa na prawidłowość kształtowania się naturalnych krzywizn kręgosłupa, głównie odcinka lędźwiowego. Chód na czworakach jest zabiegiem poprawiającym postawę.

4. zabawy bieżne - ćwiczą szybkość, zręczność, wytrzymałość, pobudzają czynność serca i płuc oraz przemianę materii.

5. zabawy i ćwiczenia z elementami rzutu, celowania i toczenia - zabawy te rozwijają przede wszystkim mięśnie obręczy barkowej, mięśnie tułowia. Celem jest wyrobienie celności, siły, zręczności oraz pewności rzutu i chwytu.

6. zabawy i ćwiczenia z elementami wstępowania na przyrządy, zstępowania oraz wspinania się - mają wpływ na mięśnie całego ciała, szczególnie na wzmocnienie pasa barkowego, mięśni tułowia i siły ramion.

7. zabawy z elementami skoku i podskoku - angażują do pracy całe grupy mięśniowe, pobudzają do większego działania płuca i serce, przyspieszają krążenie. Wyrabiają elastyczność, miękkość odbicia, a także odwagę.

Organizacja zabaw ruchowych

podczas organizacji ćwiczeń i zabaw należy pamiętać:

a) gimnastyka ma być dla dziecka wesołą i radosną zabawą, bez upomnienia, musztrowania i karcenia, gdy się głośno śmieje i wznosi okrzyki.

b) ćwiczeniom gimnastycznym trzeba nadawać, gdy jest to tylko możliwe, charakter zabaw naśladowczych, pomaga to dzieciom skojarzyć wysiłek z tym, co znają i co je cieszy. Sprzyja to także rozwojowi wyobraźni i fantazji.

⁷ K. Właźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Warszawa 1976



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

c) dzieciom podoba się także, gdy mogą popisać się swoimi umiejętnościami, odwagą i sprytem, dlatego warto ćwiczeniom gimnastycznym nadawać charakter zadań

d) organizując zabawy ruchowe i ćwiczenia gimnastyczne, trzeba koniecznie zadbać o warunki higieniczne i zdrowotne

Strona | 11

Wskazania w planowaniu zabaw i ćwiczeń ruchowych ze względu na rozwój motoryczny dziecka:⁸

1) szczególną uwagę zwrócić na ćwiczenia korekcyjne oraz kształtujące prawidłową sylwetkę, odciążać kręgosłup stosując dużo pozycji niskich (klęk podparty, siad skrzyżny, leżenie przodem, tyłem, czworakowanie) podczas oczekiwania na ćwiczenia

2) stosować dużo ćwiczeń bazujących na ruchach o charakterze globalnym, angażującym duże grupy mięśniowe

3) pracować również nad ruchami precyzyjnymi, zgodnie z zasadą przystępności- najpierw stosować przybory duże stopniowo przechodząc do mniejszych

4) podczas jednostki metodycznej stosować krótkie intensywne wysiłki fizyczne na przemian z momentami krótkiego wypoczynku (ćwiczeń rozluźniających, oddechowych)

5) ostrożnie stosować wysiłki siłowe. podstawowym obciążeniem dziecka w tym okresie jest jego własny ciężar ciała, a kształtowanie siły odbywa się wprawianiu tej masy w ruch i nadawaniu jej przyspieszenia i wyhamowywania

6) wzmacniać siłę mięśni tułowia oraz kończyn górnych i dolnych

7) u dzieci w tym okresie zauważa się korzystne dyspozycje wytrzymałościowe. kształtowanie tej zdolności powinno odbywać się : w formie układu ćwiczeń kształtujących, przez pokonywanie toru przeszkód, w formie ćwiczeń muzyczno- ruchowych łączących bieg, cwał, podskoki w dłuższe układy o żywym tempie., poprzez marszobiegi, truchty

8) rozwijać zdolności szybkościowe

9) mając na uwadze koordynację ruchów i szybkość reakcji stosować: ćwiczenia i zabawy z piłką, które zmuszają dzieci do biegania, przysiadów, skłonów, jednocześnie poprawiają sprawność manualną; zmiany kierunku ruchu na sygnał wzrokowo- ruchowy; szybkie zmiany pozycji

⁸ A.Kalinowski, Ćwiczę i bawię się z dzieckiem, Nasza Księgarnia, Warszawa 1989



Organizacja ćwiczeń:⁹

Ćwiczenia poranne

- celem ćwiczeń porannych jest:

- zorganizowanie i zdyscyplinowanie grupy
- przejście w sposób uporządkowany ze swobodnej działalności do czynności i zabaw grupowych
- ożywienie i wytworzenie miłego, pogodnego nastroju
- wyrobienie umiejętności sprawnego i elastycznego poruszania się
- pobudzenie układu krwionośnego i oddechowego do intensywnego działania,
- kształtowanie poprawnej postawy dziecka
- hartowanie organizmu

- czas trwania: codziennie, około 5-7 minut, przed śniadaniem
- uczestnicy: dzieci starsze
- powtarzalność: każde ćwiczenie wykonujemy 3-4 razy
- dobór ćwiczeń i zabaw: wykorzystujemy zabawy i ćwiczenia już znane
- rozkład ćwiczeń:

- ćw. i zabawy orientacyjno-porządkowe o charakterze ożywiającym
- ćw. uruchamiające duże grupy mięśniowe
- ćw. mięśni brzucha lub zabawy na czworakach
- skłony boczne tułowia lub skręty
- ćw. lub zabawy z elementem równowagi
- zabawa bieżna lub skoczna
- ćw. uspokajające – rytmiczny marsz

⁹ K. Właźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Warszawa 1976



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

Ćwiczenia gimnastyczne

- celem ćwiczeń gimnastycznych jest:
 - dostarczenie ustrojowi dziecięcemu bodźca rozwojowego
 - czuwanie nad harmonijnym rozwojem ciała i korygowanie dysproporcji rozwojowych
 - wyrabianie poprawności ruchów
 - rozwijanie naturalnych czynności ruchowych
- Czas trwania: około 30 min, 2-3 x w tygodniu
- Uczestnicy: dzieci starsze

Strona | 13

Zasady układania ćwiczeń:

- zasada stopniowania trudności: od łatwiejszych do bardziej intensywnych, w czasie których wysiłek mięśniowy jest znacznie większy, pod koniec ćwiczeń powinno maleć;
- zasada wszechstronności – doskonalenie sprawności ruchowej dziecka jak i egzekwowanie momentów wychowawczych (odwaga, opanowanie, dokładność i odpowiedzialność);
- zasada zmienności pracy mięśniowej – nie wolno skupiać się na dużej ilości ruchu o podobnym charakterze, przeplatamy również ćwiczenia łatwe z trudnymi, bardziej dynamiczne ze spokojniejszymi

Rozkład ćwiczeń gimnastycznych:¹⁰

a) część wstępna – zorganizowanie dzieci, wytworzenie właściwej atmosfery, nastroju, ożywienia i zdyscyplinowanie, rozgrzanie organizmu, pobudzenie krążenia, pogłębienie oddechu

b) część główna – pełnia wyżycia ruchowego, duża intensywność ruchu

c) część końcowa – uspokojenie organizmu, ćw. rozluźniające w formie ćwiczeń rytmicznych

¹⁰ K. Właźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Warszawa 1976



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

Części

Rodzaj ćwiczeń

część wstępna

zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe

ćwiczenie uruchamiające duże grupy mięśniowe

Strona | 14

część główna

ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej
– skłony w przód, w tył, wzmacnianie mięśni grzbietu

ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej
– skłony boczne

ćwiczenie mięśni brzucha lub zabawa na czworakach
ćwiczenie lub zabawa z elementami równowagi zabawa
bieżna

ćwiczenie tułowia – skręty lub skrętoskłony rzuty,
wspinanie podskoki lub skoki

część końcowa

ćwiczenie wyprostne

ćwiczenie przeciw płaskiej stopie

zabawa lub ćwiczenie o nieznanym ruchu ćwiczenia
rytmu

4. Procedury osiągnięcia celów

Warunki realizacji programu

podmiotowe: program przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym

instytucjonalne: proponowany program zawiera propozycje do podejmowania różnych form aktywności ruchowej. Począwszy od ćwiczenia i zabaw zmierzających do poznania samego siebie, poprzez ćwiczenia ogólnorozwojowe jak i gry zespołowe, olimpiady, zabawy i gry terenowe. Prawidłowo kreowana aktywność fizyczna powinna być dostosowana do możliwości i potrzeb dziecka, a wymagania uzależnione od zdolności ruchowych, umiejętności, inwencji twórczej i poziomu rozwoju osobowości, aby w przypadku nieudanych prób nie zniechęcać dziecka do dalszych działań.

Program daje możliwość doboru ćwiczeń i zabaw jak również stopniowania trudności proponowanych zadań, co będzie gwarancją świetnej zabawy i wszechstronnego rozwoju.

pozainstytucjonalne: rodzice, dzieci, przedstawiciele sportu

4.1 Metody, formy i środki realizacji programu

Metody prowadzenia ćwiczeń:

Metody odtwórcze¹¹

Metody te polegają na posługiwaniu się pokazem zademonstrowanych przez nauczyciela lub wybranego ucznia bądź na odwoływaniu się do pamięci ćwiczącego, który wcześniej obserwował różne czynności ludzi, zwierząt, przedmiotów martwych (np. zabawek). Dziecko musi przetransportować słowa na obraz ruchu powstający w jego wyobraźni, wysłać do efektów polecenie wykonania odpowiedniego ruchu, a następnie zweryfikować, czy wykonywany ruch odpowiada wymaganiom nauczyciela. Do metod odtwórczych należą:

1) Metoda zabawowo – naśladowcza.

W zajęciach ruchowych prowadzonych tą metodą dziecko uczy się ilustrowania ruchem jakiejś treści. Uwaga dziecka skupia się najczęściej na zjawiskach i przedmiotach będących w ruchu. Ruchy wykonywane przez dziecko nie muszą być dokładnym odtworzeniem zaobserwowanych czynności i zjawisk. Trzeba dać dzieciom dużo swobody, nie hamować ich inicjatywy i fantazji.

2) Metoda bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa) - polega na wyrozumowanym zestawieniu odpowiednio dobranej pozycji wyjściowej z przemyślanym przebiegiem ruchu wykonanym z przyborem lub bez niego. Repertuar zadań obejmuje ruchy proste, łatwe zrozumiałe, nie wymagające długich wyjaśnień. Są to ruchy przemyślane i wymuszają na wykonawcy projektowy przebieg ruchu i efekt zadania.

3) Metoda ścisła - polega na ruchu odwzorowanym z pokazu lub wykonanym na podstawie słownego ujęcia ruchu. Ćwiczenia są wykonywane jednocześnie przez wszystkich ćwiczących na komendę lub w podanym rytmie. Stosując metodę ścisłą nie ma właściwej atmosfery radości i swobody ruchowego wyżycia się na zajęciach.

¹¹ Właźnik K., Przewodnik metodyczny dla nauczycieli”, JUKA, Łódź 1996r.



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

Metody twórcze:¹²

- metoda opowieści ruchowej,
- gimnastyka twórcza R. Labana,
- praca szkolna C. Orffa,
- gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów,
- elementy metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne,
- gimnastyka rytmiczna Rytmu- R. Przyborowska- Wynimko
- elementy Kinezylogii Edukacyjnej,
- gimnastyka z nietypowymi przyborami

Strona | 16

W metodach twórczych odchodzi się od komend, stereotypowych kolumn ćwiczebnych, a wprowadza się przyjemny nastrój sprzyjający twórczości, często stosuje się muzykę, przybory, przyrządy, pracę z partnerem i w grupie oraz różne formy aktywizacji ruchowej (pantomima, improwizacje ruchowe, inscenizacja, groteska, sceny dramatyczne, ćwiczenia muzyczno - ruchowe, itp.). Nauczyciel wymagający od swych wychowanków kreatywności, sam musi się wykazać tą cechą, tworząc coraz to nowe pomysły zadań ruchowych stosownych do właściwości wieku, warunków pracy i temperamentu swych podopiecznych oraz wykorzystując regionalne formy kultury muzyczno – ruchowej, zabaw, zwyczajów i obyczajów.

Formy prowadzenia ćwiczeń:

Formy prowadzenia zajęć to określone sposoby organizacji ćwiczeń, realizacji konkretnych zadań ruchowych, odnoszące się do właściwego wykorzystania czasu oraz przestrzeni. Jak pisze S. Strzyżewski formy prowadzenia lekcji muszą być ściśle powiązane z metodami realizacji zadań ruchowych. Skuteczność i efektywność procesu wychowania fizycznego mierzona m.in. poziomem rozwoju kompetencji instrumentalnych, zależy w dużym stopniu od korelacji pomiędzy metodami i formami prowadzenia zajęć. Do podstawowych form prowadzenia zajęć zaliczamy¹³:

- **formę frontalną** - jest to sposób prowadzenia zajęć polegający na tym, że wszyscy wychowankowie w tym samym czasie i miejscu wykonują identyczne ćwiczenia. Nauczyciel określa pozycję wyjściową i końcową ćwiczenia, czas, ilość powtórzeń,

¹² Metody zostały opisane w części praktycznej i zaproponowane do wykorzystania w formie zestawów

¹³ Formy zostały dostosowane do dzieci w wieku przedszkolnym z wykorzystaniem pozycji St.Strzyżewskiego Proces wychowania w kulturze fizycznej, Warszawa 1986



przerwę pomiędzy ćwiczeniami, jak również steruje intensywnością ćwiczenia – regulując tempo ćwiczeń.

- **formę zajęć w zespołach** - realizacja zadań ruchowych za pomocą formy zajęć w zespołach polega na podziale grupy na dwa lub więcej zespołów (grup ćwiczących) oraz przydzieleniu konkretnych zadań ruchowych do wykonania
- **formę stacijną** - polega na ustawieniu na określonej przestrzeni szeregu stacji, na których będą wykonywane ustalone ćwiczenia. Dzieci strumieniem (jedno za drugim) realizują zadania ruchowe. Przerwa następuje dopiero po pokonaniu całego toru – wszystkich stacji. Tory ćwiczebne mogą być sztuczne, naturalne lub mieszane. formę obwodu ćwiczebnego- podobnie jak w formie stacyjnej tu również należy przygotować szereg stanowisk w układzie zamkniętym -najlepiej po obwodzie sali- w kształcie koła lub elipsy. Liczba stacji zależy od ilości ćwiczących, od zadań ruchowych do realizacji, rozwoju psychofizycznego i motorycznego dzieci.
- **formę indywidualną** - polega na prowadzeniu zajęć poprzez odwołanie się do pomysłowości, wyobraźni, kreatywności i inwencji twórczej dzieci. Nauczyciel określa rodzaj zadania ruchowego do wykonania, a uczeń dobiera samodzielnie sposób jego realizacji. Na przykład nauczyciel poleca dzieciom przeprowadzenie grupy ćwiczeń, które poprawiają i rozwijają gibkość. Ćwiczący natomiast indywidualnie dobierają rodzaj ćwiczenia, pozycję wyjściową oraz liczbę powtórzeń. Prowadzący zajęcia, stosując formę indywidualną, powinien zwracać szczególną uwagę na poprawność i jakość wykonywanych ćwiczeń oraz na stopień realizacji celu ćwiczenia.

Środki dydaktyczne :

konwencjonalne :

- opowiadania, wierszyki
- zdjęcia, ilustracje,
- przybory gimnastyczne
- różnorodne rekwizyty

techniczne :

- magnetofon, komputer, płyty, odtwarzacz CD

5. Propozycje zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych

5.1 Zestawy ćwiczeń porannych¹⁴ (dla dzieci starszych)

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 1

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa „Gość”	Dzieci wykonują ruchy za nauczycielką lub wybranymi kolegami	utwór „Gość”
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Sufit podłoga”	Na zapowiedź nauczycielki „sufit” dzieci stoją na palcach z uniesionymi rękami. Na zapowiedź „podłoga” dzieci wykonują przysiad podparty	dzieci w rozsypce
3.	Zabawa z elementem czworakowania „Kotki”	Dzieci chodzą po sali na czworakach na całych dłoniach, nogi lekko uginają się w kolanach, miauczą naśladując kotki	dzieci w rozsypce
4.	Ćwiczenia z elementami skoków „Ptaszki skaczą”	Podsłoki obunóż w miejscu i po całej sali. Dla odpoczynku „ptaki” przysiadają i zbierają ziarenka (przysiad i pukanie zgiętym palcem wskazującym o podłogę)	dzieci w rozsypce
5.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz po obwodzie koła.	muzyka marszowa

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 2

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa „Dzieci na dworze”	Na sygnał słowny „słońce świeci” dzieci biegną, podskakują, na sygnał „pada deszcz” dzieci chowają się pod drzewo – kucają	
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Zabawa z gazetą” wg C. Orffa	Zadaniem dzieci jest wzięcie gazety i wydobycie z niej jakiegoś dźwięku. Dźwięków staramy się nie powtarzać, np. darcie, zwijanie, stukanie, pocieranie, potrząsanie, podrzucanie. Dzieci siedzą na dywanie i rytmicznie drą brzeg gazety tworząc frędzle w rytm wyliczanki „Idzie rak” – jeden pasek – „nieborak” – drugi pasek, „jak uszczyplnie” – trzeci pasek, „będzie znak” – czwarty pasek	dzieci ustawione w kole gazeta dla każdego dziecka wyliczanka „idzie rak”

¹⁴ Wykorzystano zestawy ćwiczeń porannych z elementami metod twórczych dla dzieci 5-letnich Joanny Janowskiej <http://www.swietlica59.pwii.pl/prace-182.htm>



3.	. Ćwiczenie z elementami równowagi, orientacji w przestrzeni, współdziałania z partnerem	Każda para jest „zrośnięta” ramieniem. Chodzi po sali w rytm melodii i czyta gazetę, najpierw swoją, potem sąsiada – na przemian, starając się nie zderzyć	zabawa w parach, spokojna melodia
4.	Ćwiczenie równoważne wg C. Orffa „Taniec z gazetą”	Taniec z gazetą na głowie, brzuchu, plecach, rękach, itp. w rytm melodii	wesoła, żywa muzyka
5.	Zabawa uspokajająca	Marsz po obwodzie koła w rytm tamburyna	Tamburyn

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 3

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa wg P. Dennisona „Powitanie”	Dzieci recytują – pokazując treść: „Na dziwnej planecie Paula Dennisona, zabawni mieszkańcy tak się witają, jedną ręką za nos, chwytają, drugą po przeciwnej stronie ucha dotykają. Potem ręce zamieniają i nas do ponownego powitania zapraszają	dzieci siedzą lub stoją
2.	Zabawa orientacyjno-porządkowa „Marsz i bieg”	Dzieci chodzą po sali w rytm tamburyna (wolne uderzenia – marsz, szybkie uderzenia – bieg), zaprzestanie uderzeń – stanie w miejscu	tamburyn
3.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Słonko schowało się”	Dzieci skulone w przysiadzie, - „słonko schowało się”. Dzieci powoli wstają „słonko wschodzi coraz wyżej, wyżej” Dzieci prostują się powoli, aż do stania z rękami wyciągniętymi do góry, którymi zataczają duże koła	dzieci w luźnej rozsypance
4.	Zabawa z elementami biegu „Dogonić panią”	Dzieci ustawione na wyznaczonej linii. Nauczycielka kilka kroków od dzieci. Na sygnał następuje bieg do nauczycielki Po przebiegnięciu do miejsca wyznaczonego po drugiej stronie dzieci zatrzymują się. Nauczycielka zmienia miejsce	szarfa
5.	Ćwiczenia oddechowe „Balonik”	Dzieci wymawiają słowa: „Balon nowy kolorowy, malusieńki był, teraz większy jest od głowy rośnie ile sił. Jest olbrzymi, jak przyjemnie jeszcze dmuchać chcę, teraz, większy jest ode mnie rośnie, rośnie, pękł.” Na słowo „pękł” dzieci puszczały ręce i przykucają. Wybrane dziecko „skleja” balonik dotykając ręką głowy, to dziecko wstaje	dzieci stoją w kółeczku dmuchając balonik. raz zbliżają się do środka a raz oddalają
6.	Ćwiczenia uspokajające	Marsz po obwodzie koła przy dowolnej piosence	



ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 4

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa „Witam was”	Dzieci zwrócone są do siebie twarzami. Klaszcząc w dłonie, najpierw swoje a potem kolegi, który jest naprzeciwko, powtarzają słowa: „Wszyscy są, witam Was, zaczynamy już czas, jestem ja, jesteś ty, raz, dwa i trzy”. Każda osoba przesuwa się o jedno miejsce, ale tylko z jednego koła, drugie koło stoi bez zmian.	dzieci ustawione są w dwóch kołach (zewnątrzne i wewnętrzne)
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Zbieramy listki”	Dzieci spacerują po sali „lesie” i zbierają liście robiąc z nich bukiet, gdy wszystkie liście będą wyzbierane stają na palcach i unoszą bukiet do góry.	liście
3.	Zabawa ze śpiewem „Grzybki”	Grzybek tu – skręt w jedną stronę, grzybek tam – skręt w drugą stronę, a ja wszystkie grzybki mam – klaśnięcie, tu borowik, a tam rydz – skok w przód, a zajączek hyc! hyc! hyc! – podskok obunóż w miejscu	dzieci stoją w luźnej rozсыpce
4.	Zabawa z elementami rzutu „Zapasy dla zająca”	Każde dziecko ma woreczek, którym stara się wrzucić do obręczy „norki zająca”	woreczki, obręcze
5.	Ćwiczenia wyprostne „Zrzuć woreczek”	Dzieci ustawione w kole idą jedno, za drugim z woreczkiem na głowie. Na dane hasło dzieci po kolei podchodzą do obręczy i zrzucają woreczek do środka	woreczek, obręcz
6.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz po obwodzie koła przy akompaniamencie instrumentu perkusyjnego.	Instrument perkusyjny

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 5

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa „Taniec kolorów”	Dzieci podzielone są na 3 lub 4 grupy oznaczone innym kolorem szarfy. Na hasło np.: czerwone – przy muzyce tańczą tylko dzieci z czerwonymi szarfami, a pozostałe siedzą na dywanie. Na hasło: „zielone” – wracają czerwone na swoje miejsce a tańczą tylko zielone	szarfy, wesola muzyka
2.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Malowanie”	Dzieci w zależności od słyszanego akompaniamentu lub danego instrumentu malują sufit we wspięciu, następnie ścianę, podłogę, obniżając pozycję aż do przysiadu	dźwięki niskie i wysokie
3.	Zabawa z elementami biegu „Malarz”	Dzieci „farby” biegają swobodnie przy muzyce. Z boku stoi wybrane dziecko, gdy muzyka przestanie grać „malarz” stara złapać jakąś „farbę” kto usiądzie na dywanie tego nie wolno łapać. Gdy „malarz” złapie „farbę” określa jej kolor na podstawie szarfy. Złapane dziecko jest malarzem, a on wchodzi do zabawy.	szarfy, wesola muzyka



4.	Zabawa wg P. Dennisona „Malowanie oburącz”	Dzieci w powietrzu rysują dowolne obrazki powtarzając słowa „Gdy wspólnie pracują ręce możesz napisać więcej”.	
5.	Zabawa uspokajająca	Marsz na piętach po obwodzie koła w rytm muzyki.	Muzyka marszowa

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 6

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa wg P. Dennisona „Witam”	Dzieci recytują wykonując ruchy: Witam – klaśnięcie; Łapki – obie dłonie uderzają o dłonie kolegi; witam – klaśnięcie; prawa – prawa dłoń uderza o prawą dłoń kolegi ; witam – klaśnięcie; lewa – lewa dłoń uderza w lewą dłoń kolegi; witam – klaśnięcie; witam – obie dłonie uderzają w dłonie kolegi	dzieci ustawione są w pary.
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Omiń kałużę”	Dzieci chodzą po całej sali, wysoko unosząc kolana i omijają „kałuże” – krążki, przeskakując przez nie	krążki
3.	Ćwiczenie mięśni szyi „Zegar”	Siad skrzyżny na krążku. Ręce na kolanach. Dzieci ruchem głowy naśladują chód zegara. Na zapowiedź nauczycielki „zegar bije bim, bam” – dzieci wykonują skręty głowy w bok, wymawiając: bim – bam. Na zapowiedź nauczycielki „zegar chodzi tik – tak” – dzieci wykonują wolno skręty głowy w przód i w tył wymawiając „tik – tak”	krążki
4.	Zabawa z elementami podskoków „Piłeczki”	Dzieci „piłeczki” podskakują obunóż w miejscu i wokół krążka. Stopy są zwarte, wspięcie na palcach	Krążki
5.	Ruchy naprzemienne wg P. Dennisona	Dzieci recytując wykonują ćwiczenia : „Kiedy prawa lewą spotka, przekroczyłeś linię środka , zaświeciłeś styki w głowie, myśli spływać będzie mrowie”	dzieci w luźnej rozсыpce
6.	Ćwiczenie uspokajające	Zabawa w kole przy piosence „Piłka Oli”	piosenka „Piłka Oli”

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 7

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa „Spłoszone ptaszki”	Dzieci są „ptaszkami”, maszerują i biegają po sali (wg zaleceń nauczyciela). Na mocne uderzenie w tamburyn dzieci wykonują przysiad podparty, zbierają ziarenka.	tamburyn
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Gość”	Dzieci wykonują ruchy za nauczycielką	utwór „gość” klanza
3.	Ćwiczenie tułowia – skręty „Nakręcanie bączka”	Dzieci stoją w rozkroku, ręce trzymają na biodrach. Wykonują skręty tułowia w lewo i tył, w prawo i tył Po kilku skrętach bieg na palcach w koło w lewo i prawą stronę.	dzieci stoją w dowolnych miejscach sali.



4.	Ćwiczenia równowagi „Konik grzebie nóżką”	Dzieci stoją swobodnie. Na zapowiedź nauczycielki raz jedną raz drugą nogą uderzają o podłogę – noga zgięta w kolanie w tył.	
5.	Zabawa bieżna „Bieg zaprzęgów”	Dzieci dobierają się parami. Podając ręce tworząc w ten sposób zaprzęgi (koń i wózek). Zaprzęgi jeżdżą w różnych kierunkach w rytmie wygrywanym na bębenek przez nauczycielkę.	dzieci stają jeden za drugim, bębenek
6.	Ćwiczenia uspokajające	Marsz po obwodzie koła z unoszeniem kolan.	

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 8

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa z gazetami wg C. Orffa	Gazety leżą na podłodze są to „kałuże” – dzieci biegają, maszerują, skaczą przez „kałuże”, omijają je. Dzieci ustawione w kole w środku którego są gazety. Dzieci podchodzą do środka i starają się wydobyć jakieś dźwięki za pomocą gazety np. : potrząsania, podrzucania	gazeta dla każdego dziecka dzieci ustawione w kole,
2.	Zabawa bieżna: „Komórki do wynajęcia”	Dzieci maszerują, biegają po sali w rytm muzyki. Gdy muzyka ucichnie dzieci wracają do „komórek” – krążków	wesoła muzyka, krążki
3.	Zabawa z elementem czworakowania „Kotek”	Na sygnał dzieci wykonują wysoki wyskok w miejscu – „kotek goni ptaszka.” Nie udało się go złapać, więc czworakują ponownie	czworakowanie w różnych kierunkach sali.
4.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych wg C. Orffa	Zwijanie gazety w kulę (oburącz, prawą, lewą ręką), zabawy swobodne kulkami, przy muzyce chwytanie, rzucanie, toczenie, przeskakiwanie, dmuchanie balona, jedzenie jabłka, itp.	Gazety
5.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz w kole , wrzucanie kul z gazety do kosza na każdą akcentowaną nutę, na dany sygnał	Kosz, kule z gazet, tamburyn

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 9

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa : „Słonko świeci, deszczyk pada”	Podczas gdy nauczycielka pokazuje dzieciom ilustrację ze słoneczkiem, dzieci wychodzą z „ domków”- krążków i spacerują, podskakują. Gdy nauczycielka pokazuje ilustrację z chmurką, dzieci wracają na krążek i przykucają	krążki, ilustrację ze słonkiem, ilustrację z chmurką
2.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych: „Huśtawka”	Dzieci stoją swobodnie, ręce opuszczone, dłonie zwinięte w pięść. Dzieci wymachują ramionami w przód i w tył z lekkim zginaniem kolan – jak na huśtawce	dzieci stoją w rozsypce
3.	Ćwiczenia nóg wg W. Sherborne	wyczuwanie nóg Dzieci chodzą, a następnie biegają na „gumowych nogach”	dzieci w rozsypce,



4.	Skręt szyi i głowy: „Potakiwanie i przealenie”	Nauczycielka zadaje dzieciom pytania ; dzieci przytakują (wykonują powolne skręty głowy w tył i przód – „tak, tak”) lub zaprzeczają wykonują powolne skręty głowy w lewo i w prawo –nie nie.)	dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym
5.	Ćwiczenia z elementem podskoku: „Piłeczki”	Dzieci „ piłeczki” skaczą po sali (wspięcie na palcach, podskoki obunóż)	stopy zwarte,
6.	Ćwiczenia uspokajające	Marsz z woreczkiem na głowi	Woreczek

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 10

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa wg P. Dennisona „Energetyczne ziewanie”	Dzieci splatają ręce, unosząc je do góry, z jednoczesnym wspięciem na palce otwierają usta i głęboko ziewają.	dzieci w rozsypce
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Rozgrzewanie się na mrozie”	Dzieci podskakują obunóż pocierają zmarzniete części ciała, chuchają na ręce, wykonują przysiady, przeskakują z nogi na nogę.	dzieci w rozsypce
3.	Zabawa bieżna „Zaprzęgi Świętego Mikołaja”	Dzieci tworzą zaprzęgi, jeżdżą w różnych kierunkach z naśladowaniem odgłosów konia (kląskanie) i Mikołaja (wio), oraz dzwoneczek (dzyń, dzyń).	dzieci w parach
4.	Zabawa wg P. Dennisona „Punkty uziemienia”	Dzieci w pozycji stojącej, palcami jednej ręki dotykamy punktów pod dolną wargą (można lekko masować), drugą rękę trzymamy na dole brzucha. Patrzymy na dół, na podłogę wodząc oczami w różne strony. Ćwiczenie powtarzamy zmieniając układ rąk.	dzieci w rozsypce
5.	Ćwiczenia tułowia z elementami skłonu „Prezent”	Dzieci chodzą po sali, na dany sygnał naśladowują wyciąganie z worka prezentu (skłony), i rozwiązują kokardę. Rozpakowują prezent.	tamburyn
6.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz parami, zwykły i we wspięciu na palcach.	dzieci w parach

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 11

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa „Dobierz sobie parę”	Dzieci biegają po całej Sali. Na dany sygnał zatrzymują się i dobierają się parami wg polecenia, tworząc pary. Dla utrudnienia można wydać polecenie np.: dzieci w parach, które mają szarfy w kolorze czerwonym podają sobie ręce, tworząc „tunel” a dzieci z szarfami w kolorze niebieskim – przechodzą pod „tunelem”.	szarfy w dwóch kolorach



2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – „Odmrażanie – zamrażanie”	Dzieci stoją nieruchomo, nauczycielka stopniowo „odmraża” różne części ciała, które tańczą w rytm muzyki (głowa, palce, dłonie, ręce, tułów, nogi), odmarzanie od podłoża. Następnie z powrotem zamraża poszczególne części	muzyka rytmiczna
3.	Zabaw wg W. Sherborne „Lepimy bałwana” wycucie ciężaru i czasu	Dzieci naśladową „toczenie” kul. Przenoszenie wyimaginowanej ciężkiej kuli w wyznaczone miejsce, a w czasie krótkich przerw dzieci rozluźniają się. Następnie mniejszą kulę, (dzieci wykonują jak poprzednio) i zanieśenie jej na największą kulę. Założenie bałwanowi kapelusza i doczepienie „guzików”. Podskoki radości z ulepienia bałwana.	dzieci w rozsypce
4.	Ćwiczenie wg A. M. Kniessów	Dzieci siedzą na piętach. Oklepują rytmicznie woreczkami kark, klatkę piersiową, brzuch oraz zewnętrzną i wewnętrzną stronę rąk	dzieci siedzą w kole, woreczki
5.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz po obwodzie koła – cztery kroki zwykle, cztery kroki z tupnięciem.	

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 16

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa „Dzieci w lesie”	Dzieci „drzewa” stają prosto, a pozostałe dzieci biegają po sali w różnych kierunkach, bez potrąceń. Na sygnał dzieci zatrzymują się i stają równiutko za najbliższym „drzewem”. Potem zmiana ról	dzieci podzielone na 2 części „dzieci” i „drzewa”.
2.	Zabawa z elementami równowagi „Zaspy”	Na zapowiedź : „Zaspy” dzieci chodzą wysoko unosząc kolana. Na zapowiedź: „Nie ma zasp”, dzieci maszerują po sali w różnych kierunkach	marsz w różnych kierunkach
3.	Zabawa z elementami skłonu „Odśnieżanie”	Dzieci chcą odśnieżyć powstałe zaspy. Wykonują skłony, raz w jedną stronę, raz w drugą stronę	dzieci w rozsypce
4.	Zabawa wg P. Dennisona „Rzucanie śnieżkami” ruchy naprzemienne	Dzieci chodzą po sali. Na hasło: „Lepimy śnieżki” – dzieci imitują lepienie śnieżnych kulek i wykonują naprzemienne ruchy raz jedną ręką w lewą stronę, a raz drugą ręką w prawą stronę	dzieci w rozsypce
5.	Zabawa bieżna „Choinka”	Dzieci swobodnie biegają, podskakują. Na dany sygnał dzieci gromadzą się przy choince. (nauczyciel przedstawia ją w różne miejsca)	tamburyn, choinka,
6.	Zabawa uspokajająca	Marsz po obwodzie koła z klaskaniem, akcentowanie na dwa	Tamburyn



ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 12

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Marsz i bieg	Marsz i bieg w różnych kierunkach. Na hasło „hop” dzieci dobierają się parami	wesoła muzyka
2.	Ćwiczenie ramion	Dzieci, siedząc w rozsypanie, wskazują kolegę, którego imię wymówił nauczyciel	siad skrzyżny
3.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Przewróć mnie” wg W. Sherborne	Jedno dziecko leży przodem na dywanie, drugie próbuje wywrócić go na wznak	na sygnał zmiana ról
4.	Ćwiczenie równowagi	Stanie jednonóż z jedną nogą podniesioną do góry, zgiętą w kolanie. Ramiona wyprostowane w bok. Po chwili zmiana uniesionej nogi	dzieci stoją w rozsypanie
5.	Zabawa z elementem podskoku „Kto wyżej sięgnie”	Podskoki obunóż w miejscu, z lekkim ugięciem kolan i wybiciem do góry	dzieci stoją w parach
6.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz parami po kole przy piosence	

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 13

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa „Kto mnie słucha”	Dzieci chodzą po sali, podrzucają woreczki w górę i łapią. Na sygnał zatrzymują się bez żadnego ruchu. Woreczki mogą spaść na podłogę, a dzieci czekają na drugi sygnał, który pozwoli im na ruch. Zabawę powtarzamy kilka razy	Woreczki
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Popatrz przez okienko, jaka dziś pogoda?”	Dzieci w przysiadzie trzymają kółka oburącz. Na hasło: „Okienko” prostują się podnosząc kółko w górę, patrzą przez kółeczko – okieneczko, a następnie wracają do przysiadu. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy	dzieci w rozsypanie, krążki
3.	Ćwiczenia tułowiowe – skłony w przód „Ubieramy się”	Dzieci naśladują ubieranie się, zaczynając od ubrania rajstap, swetra, kombinezonu. Zasuwiają suwak. Ubierają kozaki, czapkę, szalik i rękawiczki	dzieci w rozsypanie,
4.	Zabawa z elementami skocznymi „Skoki na mrozie”	Rozkładamy na podłodze stare gazety pewnych odstępach od siebie. Dzieci przeskakują z jednej gazety na drugą. Gazety imitują skrzypiący śnieg	
5.	Zabawa wg W. Sherborne wycucie przestrzeni „Na lodzie”	Dzieci naśladują ruchem jazdę na łyżwach posuwając się krokiem posuwistym w różne strony. Tańczą na lodzie – kreśląc ruchem ciała koła, linie proste i faliste, wykonując skok, obroty	
6.	Zabawa uspokajająca	Dzieci maszerują po obwodzie koła śpiewając piosenkę związaną z zimą	



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 14

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa „Pająk i muchy”	Nauczycielka objaśnia dzieciom, że pająk poluje tylko na żywe muchy. Dzieci biegają po sali brzęcząc i bzykając. Na hasło : „pająk” – zastygają w bezruchu. „Pająk” (wybrane dziecko) wychodzi na łowy bacznie obserwuje, jeśli któreś dziecko się poruszy, zabiera go do swojej sieci (wyznaczone miejsce)	dzieci w rozsypance
2.	Ćwiczenie siłowe wg W. Sherborne „Skala” ćwiczenie „przeciwko”	Jedno z dzieci siedzi mocno podparte o podłogę, drugie dziecko z pary próbuje przesunąć „skalę” pchając lub ciągnąc partnera w różnych kierunkach	dzieci w parach, siad w rozkroku podparty
3.	Ćwiczenie z elementami czworakowania „Kulawy lisiek”	Dzieci pod kolano jednej ugiętej nogi wkładają woreczek i w ten sposób próbują czworakować .Na sygnał zmiana nogi	Woreczki
4.	Ćwiczenie bieżne „Płatki śniegu”	Dzieci biegają na palcach po całej sali. Na sygnał wykonują obrót, przysiadają „opadają płatki śniegu”. Kolejny sygnał - biegają ponownie po sali.	trójkąt
5.	Zabawy z elementem rzutu „Śnieżki”	Dzieci chodzą po sali w różnych kierunkach. Na hasło : „Uwaga śnieżki” – dzieci imitują lepienie kul śniegowych i rzucają przed siebie.	dzieci zmieniają ręce podczas rzutów
6.	Ćw. uspokajające z elementami ćwiczeń przeciw płaskostopiu	Dzieci maszerują jedno za drugim na zewnętrznych krawędziach stóp.	

Strona | 26

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 15

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa: „ Biegnij, idź, stój.”	Na sygnał - podniesienie krążka zielonego- muzyka szybka; podniesienie krążka żółtego – muzyka wolna; podniesienie czerwonego – pauza	krążki w trzech kolorach: zielony, żółty, czerwony muzyka o zmiennym rytmie
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych.	Dzieci trzymają piłkę oburącz. Na polecenie wkładają piłkę między stopy, prostują się i klaszczą w dłonie na wysokości oczu. Następnie skłaniają się w dół i podnoszą piłkę w górę	piłki, dzieci stoją w rozsypance w małym rozkroku
3.	Zabawa z elementem podskoku.	Dzieci wkładają piłkę pod kolano nogi zgiętej w tył i wykonują kilka podskoków na	piłki, dzieci stoją



		nodze postawnej. Podskakują na lewej i prawej nodze na zmianę	jednonóż,
4.	Ćwiczenia rytmiczne wg Orffa	Dzieci próbują ułożyć jakieś zdanie związane z piłką. Wymawiają je w różnym rytmie i wystukują ten rytm	dzieci siedzą na dywanie, obok leży piłka
5.	Marsz uspokajający.	Dzieci maszerują po obwodzie koła jedno za drugim w rytm tamburyna	Tamburyn

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 16

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa „Berek na czworakach”	Każde dziecko dostaje szarfę, którą wkłada za pasek lub pod kołnierzyk. Dziecko – berek zabiera szarfy dzieciom, które tak jak ono poruszają się na kolanach, uciekając przed nim	Szarfy
2.	. Zabawa „Witamy się”	Dzieci w parach dotykają sobie wzajemnie wymienionych przez nauczyciela części ciała	wykorzystanie piosenki z „Dzień dobry witam was”
3.	Zabawa „Jestem silny” wg R. Labana	Wzajemne ciągnięcie się po podłodze za nogi	
4.	Relaks	Jedno dziecko siada pomiędzy nogami drugiego, które je obejmuje i delikatnie kołysze	Na sygnał zmiana
5.	Marsz	Marsz po kole przy śpiewie	Utrwalanie aktualnej piosenki

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 17

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa.	Bieg po sali z omijaniem rozłożonych gazet	Gazety
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych.	Zwijanie gazety w rulon. Wskazywanie, trzymanym obręcz rulonem z gazety, podłogi lub sufitu na hasło słowne (nauczyciel) – nazwę tej części sali	jeśli dziecko nie potrafi zwinąć nauczyciel pomaga
3.	Zabawa z elementem skłonu.	Zwinięcie gazety w kulkę. Dmuchanie na papierową kulkę położoną na podłodze	
4.	Ćwiczenia rytmiczne wg C. Orffa	Rzucanie papierowych kulek do kosza (z tej samej odległości).	dzieci stoją w kole.
5.	Marsz uspokajający.	Dzieci maszerują po obwodzie koła przy śpiewie	Dzieci idą jedno za drugim

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 18

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Ćwiczenia orientacyjno – porządkowe „Słoneczko świeci – deszczyk pada”.	Nauczycielka pokazuje rysunek słońca – dzieci spacerują, biegają, podskakują. Na zawołanie „Deszcz pada” lub pokazanie rysunku parasola – dzieci szybko wracają do domu	szablon słońca, parasola,
2.	Ćwiczenia dużych grup mięśniowych: „ Raz, dwa, trzy.”	Dzieci wykonują różne ćwiczenia, które proponuje nauczycielka, w różnym tempie licząc raz, dwa, trzy (np.: skłony, przysiady, wymachy rąk itp.)	
3.	Ćwiczenie z elementami rzutu „Rzuć do mnie piłkę”.	Nauczycielka toczy piłkę kolejno do każdego dziecka. Dziecko podnosi piłkę, a następnie rzuca oburącz do nauczycielki	piłka
4.	Zabawa bieżna „Dogonić panią”.	Na sygnał następuje bieg na wprost. Po przebiegnięciu do wyznaczonego miejsca po drugiej stronie, dzieci zatrzymują się. Powtarzamy 2 razy	dzieci ustawione luźno na linii
5.	Wycucie przestrzeni wg R. Labana	Spójrzcie ile na drzewie pięknych pąków. Jakie one są piękne, może uda nam się leciutko dotknąć któregoś z nich. Dzieci w miejscu podskakują jak najwyżej, aby dotknąć j pączek na drzewie	
6.	Ćw. uspokajające	Marsz po obwodzie koła	

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 19

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Ćwiczenie orientacyjno – porządkowe	Dzieci maszerują dookoła sali. Biorą woreczek „kto potrafi położyć woreczek na głowie, pomaszerować, pobiec, usiąść skrzyżnie i nie zgubić woreczka ? Spróbujcie może się uda ?” – zachęcanie przez nauczyciela	Woreczek
2.	Ćwiczenia tułowia – skłony w przód	Przed każdym dzieckiem leży woreczek. Na podany sygnał dzieci podnoszą woreczek i kładą na głowę . Następnie dzieci wykonują skłon w przód, aby woreczek upadł na podłogę 4x	dzieci siadają skrzyżnie
3.	Ćwiczenie równowagi	Na zawołanie nauczycielki: „Połóżcie woreczki na stopie. Idźcie ostrożnie, opierając się na pięcie, żeby woreczek nie spadł.” Dzieci próbują iść tak samo i nieść woreczek na drugiej nodze	Woreczki



4.	Bieg	Dzieci biegają po całej sali, omijając się z ręcznie, na hasło: „pociąg” – ustawiają się wg kolorów woreczków jedno za drugim, tworząc cztery pociągi – zielony – czerwony – żółty i niebieski. Kiedy staną w kolejce, kładą woreczki na głowie – prowadzący sprawdza, czy nie pomyliły się kolory wagoników	nauczycielka wyznacza miejsce pociągów szarfą, postojów
5.	Adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera wg R. Labana	Jedno dziecko wykonuje dowolne ruchy, a drugie jest jego cieniem i naśladuje ruchy kolegi	dzieci ustawione w pary
6.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz po obwodzie koła. „Wstańcie, połóżcie woreczek na wyciągniętej dłoni i maszerujcie po obwodzie koła. Kto będzie przechodził koło koszyka, włoży do niego woreczek”	

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 20

L.p.	Rodzaj zabawy lub ćwiczenia	Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej	Środki dydaktyczne, uwagi
1.	Zabawa orientacyjno – porządkowa „Deszcz”	Dzieci biegają, bawią się dowolnie na „łące.” Gdy usłyszą dzwonki, oznacza to, że pada deszcz. Dzieci chowają się w domku. Miejsce oznaczone szarfą.	dzieci biegają w dowolnych kierunkach, dzwonki, szarfa
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Rosną kwiaty”	Dzieci wykonują przysiad podparty – powolny wyprost aż do wspięcia na palce i uniesienia rąk w górę.	dzieci w rozsypce.
3.	Zabawa z elementami czworakowania „Szukamy przebiśniegów”.	Dzieci czworakują po sali szukając kwiatów. Na sygnał wstają, prostują się i wykonują kilka podskoków radości – znalazły przebiśniegi. Ponowny sygnał – czworakowanie	dzieci na czworakach, tamburyn
4.	Zabawa z elementami równowagi „Kałuże”.	Dzieci maszerują z wysokim unoszeniem kolan – przekraczając „kałuże.”	dzieci w rozsypce, krążki.
5.	Zabawa z elementem skoku „Po równej dróżce”	Dzieci wracają ze spaceru do domu. Nauczycielka mówi wiersz i naśladuje te ruchy, które do słów wiersza trzeba wykonać: Idą dzieci równą drogą, - zwykły krok po kamyczkach iść nie mogą – omijanie krążków po kamyczkach hop, hop, hop -3 podskoki do dołączka skok - przysiad podparty	dzieci odwzorowują ruchem słowa wiersza. krążki.
6.	Marsz uspokajający	Dzieci formują rząd i maszerują po obwodzie koła w rytm tamburyna.	

5.2 Zabawy ruchowe (dla dzieci młodszych)

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 1

1. Marsz

Dzieci rytmicznie poruszają się w różnych kierunkach sali zgodnie z akompaniamentem na bębnieku

2. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Burza”

Dzieci biegają swobodnie w rozsypce, na hasło „Burza”, biegną do ściany i stoją prosto. Na hasło „Burza minęła” dzieci biegają swobodnie po sali

3. Zabawa na czworakach „Kotek”

Dzieci zamieniają się w kotki. Podczas muzyki dzieci- kotki chodzą na czworakach. Gdy muzyka cichnie, zwijają się w kłębek (spokojna muzyka)

4. Zabawa z elementem toczenia „List”

Dzieci siedzą skrzyżnie na podłodze w dwóch szeregach, zwrócone twarzami do siebie. Dzieci wysyłają „List” skośnym pchnięciem piłki do kolegi. „List” wędruje na koniec dwuszeregu i wraca ponownie (piłka)

5. Zabawa z elementem równowagi

Dzieci chodzą po sali w różnych kierunkach, niosąc na głowie woreczek. Na sygnał wykonują: przysiad, siad skrzyżny, obrót, starając się, aby woreczek nie spadł z głowy (woreczki z ryżem)

6. Zabawa bieżna „Samoloty”

Podział dzieci na cztery grupy (każda inny kolor szarfy). Wyznaczenie hangarów i umieszczenie w nich samolotów wg kolorów szarf. Na sygnał lotnicy biegną z rozłożonymi ramionami omijając się z ręcznie, aby nie zderzyć się w locie. Na hasło „Lądowanie”- samoloty wracają do swoich hangarów. Wygrywa ta grypa, która najszybciej ustawiła się cztery kolory szarf

7. Zabawa z elementem rzutu

Dzieci podrzucają woreczek w górę, próbują go złapać, gdy upadnie, rzucają ponownie woreczki

8. Zabawa uspokajająca

Dzieci stoją w linii koła, robią cztery kroki marszu z tupaniem – z głośnym liczeniem i cztery kroki bez tupania

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 2¹⁵

Przed zabawami dzieci oglądają przyniesione maskotki, nadają imiona zabawkom, inicjują zabawy z ich wykorzystaniem: dowolna zabawa z maskotkami, podrzucanie maskotek do góry w miejscu i ich chwytanie. Przybory: pluszowe maskotki – najlepiej misie, ławka gimnastyczna, nagranie CD

1. Misiowe powitania.

Dzieci witają się z misiami w sposób podany przez nauczycielkę - podając rękę, pocierając się noskiem, brzuskami, przytulamy się do misia (pluszowy miś)

2. Miś jest - misia nie ma. Zabawa orient. Porządkowa

Na dywanie leżą maskotki. Na hasło „miś jest” - dzieci biegają swobodnie między zabawkami. Na hasło „misia nie ma” - robią siad klęczny i obejmują rękami maskotkę (pluszowy miś)

3. Spacer z misiem. Zabawa orientacyjno-porządkowa

Spacerujemy z misiem po sali. Pokazujemy, co jest wysoko (lampy) - wspięcie na palcach, co jest nisko (dywan) - przysiad. Na hasło „lampy” - wspięcie na palcach, „dywan” – przysiad (pluszowy miś)

4. Miś na wyrzutni. Ćwiczenia oddechowe

Leżenie tyłem, nogi zgięte, wsparte stopami o podłogę. Ręce z maskotką na brzuchu. Rytmiczne podnoszenie maskotki w górę i powolny powrót do pozycji wyjściowej. Ruchy rąk z maskotką łączymy z rytmicznym oddychaniem. Maskotka w górze - wdech nosem, maskotka w dole wydech ustami (pluszowy miś, spokojna muzyka)

5. Miś na trampolinie. Zabawa z elementem skoku, rzutu chwytu

Dowolne rzuty i chwyt maskotką - z obrotem, klaśnięciem, przysiadem, podskokiem. Uczymy misia skakać. Maskotka między stopami. Skoki obunóż w przód, w tył, w jedną, w drugą stronę (pluszowy miś)

6. Miś akrobata. Zabawa równoważna

Przechodzenie z misiem po ławeczce. Zeskok na palce (pluszowy miś, ławeczka gimnastyczna)

7. Jak misie - zabawa z elementami czworakowania

Maskotkę układamy na dywanie. Obchodzenie na czworakach swojego misia (pluszowy miś)

¹⁵ pracowane na podstawie Wychowanie w przedszkolu Nr9/2004



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

Strona | 32

8. Sen misiów. Improwizacje ruchowe

Siad klęczny - ręce obejmują kolana - misie śpią. Kiedy słycać muzykę - misie się budzą. W rytm muzyki podnoszą ręce, głowę, prostują się, przeciągają. Kiedy muzyka cichnie - misie zapadają w sen -przechodzą do pozycji wyjściowej. Podczas snu misie chrapią - wciąganie powietrza nosem, wypuszczanie ustami, z jednoczesnym naśladowaniem chrapania (pluszowy miś, spokojna muzyka)

9. Stary niedźwiedź mocno śpi

Dzieci wiążą koło, łapiąc za łapkę maskotkę kolegi. Wybrana wyliczanką para - dziecko i maskotka - pełni rolę niedźwiedzia. Zabawa toczy się wg znanych reguł (pluszowy miś)

10. Pożegnanie z misiem

Dzieci wymyślają swoje, własne sposoby pożegnania z maskotką, dziękują misiom za wspólną zabawę. Odłożenie maskotek na półkę (pluszowy miś)

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 3

Zadania: kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wyrabianie poprawnych ruchów ciała
Przybory: kwiatki z kartonu, tamburyn, sznur lub skakanka.

1. Słonko świeci– deszcz pada zabawa orientacyjno – porządkowa

Wejście w rytmie tamburyna. Na hasło „słonko świeci” dzieci biegają, podskakują, maszerują na „łące”(część wydzielona sznurem), na hasło „deszcz pada” uciekają na drugą stronę sznura, gdzie jest „dom” (sznur dzieli salę na dwie części. zabawę powtarzamy 3 razy)

2. Bociany na łące Zabawa równoważna z elementami skłonu

Dzieci chodzą po łące i zbierają kwiaty. Zobaczyły bociana i próbują go naśladować stojąc na jednej nodze, ręce w bok (kwiatki rozrzucone na podłodze)

3. Startowanie samolotów Wzmacnianie mięśni kręgosłupa

Daleko na lotnisku startują samoloty. Z leżenia na brzuchu dzieci unoszą na krótko głowę i rękami pod brodą naśladowują obracanie śmigła- zataczają kółeczka rękami (powtarzamy 3 razy)

4. Żabki skaczą Zabawa z elementem czworakowania

Obok stawu (sznur) skakały żabki, więc dzieci też tak chciały spróbować. Naśladowują żabki („staw” wyznaczony sznurem)



5. Słońce wschodzi i zachodzi Zabawa wyciszająca

Gdy słońko świeci dzieci biegają wesoło na łące, gdy zachodzi – zasypiają – leżenie na plecach i oddychanie (wdech nosem, wydech ustami) - powtarzamy 3 razy

6. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu

Marsz do rytmu tamburyna na palcach, zmiana kierunku – na piętach

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 4

Zadania: kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wyrabianie poprawnych ruchów ciała,
Przybory: woreczki, tamburyn

1. Zabawa orientacyjno – porządkowa na dzień dobry

Dzieci maszerują z woreczkiem na głowie. Na hasło: „Dzień dobry” – wykonują skłon głowy w przód, tak aby woreczek spadł na podłogę. Podczas wykonywania skłonu odpowiadają: „Dzień dobry”, a następnie podnoszą woreczek i kontynuują zabawę. (zabawę powtarzamy 3 razy)

2. Stań na kamieniu Ćwiczenie stóp

Dzieci biegają w rytm uderzeń w tamburyn. Na hasło: „Stań na kamieniu” – stają na woreczku, starając się zakryć go stopami. Po chwili kontynuują zabawę. woreczki rozrzucone na podłodze (zabawę powtarzamy kilka razy)

3. Mostek Ćwiczenie dużych grup mięśniowych

Dzieci w leżeniu tyłem z nogami ugiętymi w kolanach i stopami opartymi o podłogę. Na hasło: „Przełóż woreczek pod mostkiem” bez odrywania stóp od podłoża unoszą biodra i przekładają woreczek do drugiej ręki (zabawę powtarzamy kilka razy, po każdym przełożeniu woreczka następuje opuszczenie bioder, a następnie ponowne ich uniesienie).

4. Kto wyżej rzuci? Ćwiczenie mięśni brzucha i stóp

Dzieci w siadzie skulnym, z rękami opartymi z tyłu o podłogę, chwytają woreczek i podrzucają go jak najwyżej.

5. Połóż woreczek za głową Ćwiczenie dużych grup mięśniowych

Dzieci w leżeniu tyłem, z nogami ugiętymi w kolanach i rękoma wzdłuż tułowia. Chwytają stopami woreczek i, wykonując leżenie przewrotne, starają się położyć woreczek za głową (powtarzamy 3 razy)

6. Huśtawka Ćwiczenia oddechowe

Dzieci w leżeniu tyłem z ułożonym na brzuchu woreczkiem, ręce ugięte pod głową. Głęboko oddychając, unoszą leżący na brzuchu woreczek. Wydychając powietrze, opuszczają go

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 5

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Balonik”

Dzieci stoją w ciasnym kółeczku jedno obok drugiego, z chwytem rąk. Nauczycielka poleca dzieciom nadmuchać balonik. Dzieci cofają się wolno naśladując jednocześnie dmuchanie do balonika. „Balon pękł”. Dzieci opuszczają ręce i przysiadają. (powtarzamy kilka razy).

2. Zabawa z elementem czworakowania „Wyścigi piesków”.

Dzieci tworzą szeregi (płatki) z chwytem rąk (6-8 dzieci w szeregu). Na sygnał pierwsze dzieci z szeregów przebiegają na czworakach pod rękami, starając się biec wężykiem i nie trącić nikogo ze stojących. Po dobiegnięciu do końca dziecko staje w szeregu i podaje rękę ostatniemu, tworząc w ten sposób nowe okienko

3. Zabawa bieżna „Kto złapie motyla?”

Dzieci w gromadce, przed nimi nauczycielka z motylem przywiązany do sznurka. Nauczycielka biegnie przed dziećmi, motyl fruwa w powietrzu, dzieci gonią go usiłując schwytać

4. Zabawa z elementem równowagi „Bociany chodzą po łące”

Ustawienie w luźnej rozsypce. Na polecenie prowadzącej dzieci chodzą w różnych kierunkach wysoko podnosząc kolana. na sygnał tamburyna zatrzymują, stają na jednej nodze, a stopę drugiej nogi opierają o kolano nogi postawnej. Wyciągają ramiona w przód i klaszczą mówiąc „kle, kle, kle” potrzebne tamburyno, lub inny instrument muzyczny. chód i stanie jednonóż powtarzamy kilka razy.

5. Zabawa z elementem skoku „Po drabince”

Dzieci wraz z prowadzącą układają drabinkę o kilku szczeblach (7-8) w odległości małego kroku szczebel od szczebla. Dzieci stoją przed drabinką na złączonych nogach. Na sygnał kolejno przeskakują obunóż szczeble drabinki tak, żeby ich nie zepsuć skakanki lub szarfy

6. Zabawa orientacyjno- „ Komu trzeba się uklonić?”

Dzieci siedzą w półkolu. Jedno dziecko wychodzi, a pozostałe umawiają się, komu ma się uklonić to, które wyszło. Przywołane dziecko wchodzi, a pozostałe rytmicznie



klaszcze – cichutko, gdy szukający jest daleko od wyznaczonego dziecka, głośno, gdy się do niego zbliża¹⁶

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 6 ¹⁷

1. Powitanie grupy

Powitanie przy muzyce. Na przerwę w muzyce witają się poszczególne części ciała.

2. Ćwiczenia doskonalące motorykę i umiejętność współpracy

„Pułapka na myszki”- N. dzieli dzieci na dwie grupy. Jedna gr. Robi kółko trzymając się nad głowami za ręce tak, aby umożliwić przebiegnięcie pod spodem. Druga gr. To myszki, które biegają swobodnie w kółku i poza nim, przebiegając pod ramionami osób tworzących kółko. Na hasło: Pułapka się zamyka! Dzieci tworzące kółko opuszczają ręce, blokując wyjście z koła. Złapane myszki dołączają do koła i gra toczy się dalej, aż wszystkie myszki będą złapane.

3. Rozwijanie koordynacji ruchowej

Dzieci ustawiają się w szeregu, jedno za drugim. Na sygnał każde dziecko po kolei pokonuje tor przeszkód:

Bieg slalomem między pachółkami ustawionymi w odległości 1m od siebie. Na końcu szeregu leży szarfa, którą należy przełożyć przez całe ciało, zaczynając od stóp, a zdejmując przez głowę.

Pokonanie górą szeregu krzesełek, które są ustawione jedno za drugim (lub dołem, czołgając się między nogami krzesełek).

Przejście po skakance lub linii rozłożonej na podłodze, z ramionami rozłożonymi na boki, próbując utrzymać równowagę (pachółki, szarfy, krzesła, skakanki, krzeselko, materac)

Wejście na krzeselko ustawione przed materacem. Skok z krzeselka na materac na obie nogi, przy asekuracji nauczyciela

Pokonanie szeregu obręczy hula-hop ułożonych na podłodze w odległości 0,5 m od siebie, skacząc obunóż w środek koła i pomiędzy koła.

Po przekroczeniu ostatniego koła hula-hop przejście do biegu na czworakach i powrót na koniec szeregu.

4. Odpoczynek: Marsz- wdychanie powietrza nosem, a wypuszczanie ustami

¹⁶ K. Właźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Warszawa 1976

¹⁷ w oparciu o Przewodnik metodyczny Tropiciele, WSiP, Warszawa 2013

5.3 Zbiór zabaw ruchowych z „nietypowym” przyborem

a) Zabawy orientacyjno- porządkowe:

1) „Powrót do domu” (kartki papieru) Nauczyciel rozkłada kartki w dużych odstępach i ustawia przy każdym dziecko. Dzieci mieszkają w domkach, na polecenie „Idziemy na spacer!” dzieci rozchodzą się w różnych kierunkach, przeskakując domki, aby ich nie zburzyć, na sygnał „idziemy do domu” dzieci wracają do swoich domów. Podczas powrotu do domu dzieci mogą wypowiadać wierszyk: Każdy Tomek ma swój domek.¹⁸

2) „Robimy porządki” (kartki papieru) Nauczyciel rozkłada na podłodze kartki papieru. Dzieci biegają w dowolnym kierunku przy muzyce omijając bałagan (kartki papieru). Na przerwę w muzyce chwytają w dłonie kartki i odkładają w wyznaczone przez nauczyciela miejsce, (np. kosz na śmieci)

3) „Śniegowe kule” (kartka papieru) Nauczyciel rozrzuca po całej sali kartki papieru. Dzieci biegają swobodnie, na sygnał nauczyciela, podnoszą kartkę i zgniatają ją w kulę. Zabawa trwa tak długo, aż wszystkie kartki zamienią się w kule śniegowe.

4) „Kto szybciej” (kartki papieru) Nauczyciel rozkłada kartki na brzegu dywanu. Dzieci spacerują wokół nich przy muzyce, gdy muzyka ucichnie zatrzymują się i stają, jak najszybciej na kartce. Przy każdej przerwie nauczyciel zabiera kilka kartek. Osoby, którym zabraknie kartek, siadają obok i dopingują tym, którzy jeszcze się bawią.

b) Zabawy i ćwiczenia z elementem równowagi

1) „Bączek” (Wstążka lub sznurek) Dziecko opiera stopę o trzymany w rękach sznurek lub wstążkę, prostuje nogę w kolanie i lekko unosi do góry, próbuje niczym bączek kręcić się wokół własnej osi na jednej nodze.

2) „Do kosza” (Wstążka lub sznurek) Dzieci stoją przed koszem, na podłodze przed każdym z nich leżą sznurki, chwytają je palcami stóp i przenoszą z podłogi do kosza.¹⁹

3) „Moja wstążka” (wstążka lub sznurek) Dzieci ustawiają się w kole, każde dziecko, prócz jednej osoby kładzie przed stopami swoją wstążkę, na polecenie „start” każdy podaje wstążkę koledze chwytając ją palcami stóp. Podczas przekładania powtarzają rymowanke: To jest moja wstążka, daję ją tobie, aby ode mnie poszła sobie.²⁰

4) „Układamy figurki” (wstążka lub sznurek) Dzieci stojąc w parach próbują palcami stóp ze sznurka ułożyć figurę geometryczną (koło, kwadra, itd.).²¹

c) Zabawy na czworakach

1) „Kocie zabawy” (rolki po ręczniku papierowym) Dzieci chodzą na czworakach po dywanie naśladowując kotki, które spragnione są zabawy, próbują noskiem turlać rolkę.

¹⁸ K. Właźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Warszawa 1976, s. 13

¹⁹ S. Owczarek, Gimnastyka w przedszkolu, Warszawa 2001, s. 157,

²⁰ K. W. Vopel, Witajcie nogi, gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz.1, Kielce 1999, s. 20,

²¹ Ibidem, s.195,



www.przedszkole351.pl

2) „Lornetka” (rolki po ręczniku papierowym) Nauczyciel rozkłada rolki na podłodze, dzieci chodzą na czworakach, omijając je, na dźwięk tamburyna dobiegają i przykładają rolkę do oka, raz lewego, raz prawego, (można przyłożyć dwie rolki jednocześnie do oczu)

3) „Tunel” (rolki po ręczniku papierowym) Dzieci podzielone są na dwie grupy. Jedna z nich dobiera się parami i ustawia wąską uliczkę, twarzami do siebie siadają na piętach, na wyciągniętych rękach trzymają za końce rolkę, tworząc tunel. Dzieci z drugiej grupy na czworakach przechodzą tunelem pod rolkami. Następuje zamiana grup.²²

4) „Burek i jego kość” (rolki po ręczniku papierowym) Dzieci chodzą na czworakach podtrzymując pod brodą rolkę, na sygnał nauczyciela chowają się do budy, kulą się chowając swoją kość.

d) Zabawy bieżne

1) „Sprint” (reklamówka jednorazowa) Dzieci przykładają do klatki piersiowej reklamówkę, na dźwięk rozpoczynającej się muzyki zaczynają szybki bieg, opór powietrza ma spowodować utrzymanie siatki na klatce piersiowej. Na przerwę w muzyce dzieci zatrzymują się i wodzą wzrokiem za opadającą siatką, nie odrywając nóg od podłogi schylają się i podnoszą reklamówkę.

2) „Robimy wiatr” (reklamówka jednorazowa) Nauczyciel rozkłada na podłodze reklamówki, dzieci zaczynają szybki bieg, tak szybko, omijają reklamówki, próbując spowodować samoistne unoszenie lub przemieszczenie reklamówek; dzieci nie powinny dotykać (kopać) reklamówek.

3) „Zabawa w kałuży” (reklamówka jednorazowa) Nauczyciel rozrzuca po sali reklamówki. Dzieci biegają na paluszkach naśladowując opadający deszcz, omijają kałuże. Na hasło: „zabawa” siadają pośladkami na reklamówce, zginają lekko kolana i opychają się próbując kręcić się wokół własnej osi.

4) „Kukułka i zięby” (reklamówka jednorazowa) Rozłożone luźno reklamówki – to gniazda dla zięb. Każda zięba mieszka w swoim gniazdku. Wyznaczone dziecko – kukułka jest bez gniazdko. Na zawołanie nauczycielki: „Zmień gniazdo!” – wszystkie zięby wylatują z gniazd i znajdują inne. Kukułka stara się w tym czasie zająć cudze gniazdo. Dziecko, które straciło swoje gniazdo, zostaje kukułką.²³

e) Zabawy i ćwiczenia z elementami rzutu, celowania, toczenia

1) „Na kogo wypadnie” (butelka plastikowa) Dzieci ustawiają się w rozsypce, siadają w siadzie skrzyżnym, stawiają butelkę plastikową przed sobą i obracają ją; sprawdzają, jaki kierunek wskazuje główka butelki. Kierują się w tym kierunku, do najbliższej osoby utrzymując butelkę między kolanami. Czynność powtarzamy kilka razy.

2) „Toczenie” (butelka plastikowa) Dzieci stają w lekkim rozkroku, kładą plastikową butelkę przed sobą, na przemian raz lewą, raz prawą stopą toczą butelkę w przód i tył. Dzieci podążają za butelką podskakując na jednej nodze.

²² K. Właźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Warszawa 1976, s. 139,

²³ Ibidem,



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

3) „Pod mostkiem” (butelka plastikowa) Dzieci łączą się w pary, jedno w klęku podpartym wykonuje mostek, a drugie przetacza pod nim butelkę plastikową i przechodzi na czworakach pod mostkiem. Po kilku razach następuje zmiana.

4) „Obejmowanie się i toczenie” Swobodny taniec w rozsypce, na sygnał: „teraz” dzieci dobierają się w pary, obejmują się, utrzymują brzuchami butelkę plastikową, toczą się powoli po podłodze.²⁴

Strona | 38

f) Zabawy i ćwiczenia z elementami wstępowania na przyrządy, zstępowania oraz wspinania się

1) „Po drabinie” (butelka plastikowa duża) Nauczyciel rozdziela dzieci na dwie drużyny; umieszcza na końcach dwóch drabinek butelkę plastikową kładąc ją poziomo. Dzieci ustawione w dwóch rzędach wspinają się po butelkę, ściągają i podają kolejnej osobie z rzędu, która z powrotem musi ją tam umieścić. Wygrywa drużyna, która zrobi to szybciej.

2) „Uwaga powódź” (krzesła) Nauczyciel ustawia kilka krzeseł. Dzieci spacerują po sali przy dowolnym akompaniamencie, na hasło „Uwaga powódź” wchodzi na znajdujące się krzeselka.

3) „Wiszące małpki” (drabinki gimnastyczne) Dzieci skaczą niczym małpki w rytm wesołej muzyki, uderzenie talerza oznacza niebezpieczeństwo, dzieci wspinają się na drabinki i próbują zawisnąć przez chwilę unosząc swoje nogi.

4) „Przejdźcie po ławeczce” (ławeczka gimnastyczna, butelka plastikowa) Nauczyciel ustawia w odległości kroku butelki po jednej stronie ławeczki, dziecko maszeruje po ławeczce; po dojściu do butelki, wykonuje przysiad wykroczny, podnosi butelkę i przekłada ją na drugą stronę (nie schodząc z ławki). Po wykonaniu ćwiczenia dziecko robi zeskok i przysiad podparty.²⁵

g) Zabawy z elementem skoku i podskoku

1) „Kangury i zające” (kartony puste po mleku lub soku)

Dzieci dobierają się w pary – stają naprzeciw siebie w dalekiej odległości. Jedno dziecko wkłada karton po mleku między kolana, drugi w siadzie podpartym kładzie karton na uda. W wyznaczonym przez nauczyciela czasie obie strony zaczynają podskoki w swoim kierunku. Kangur i zając podskakują do momentu spotkania się.

2) „Droga” (karton) Na podłodze rozkładamy kartony po mleku, układając ulice z pasami dla pieszych. Dzieci pojedynczo pokonują drogę stosując się do zasad bezpieczeństwa, zwrócenia swojej głowy w lewą, w prawą i jeszcze raz w lewą stronę i przeskoczenie obunóż przez pasy.

3) „Mur” (karton) Dzieci układają z kartonów mur, do wysokości mniej więcej swoich kolan dzieci, dzieci pojedynczo lub kilkoro jednocześnie na polecenie „skacz” przeskakuje przez zbudowany mur, dzieci mogą stawiać sobie większe poprzeczki dokładać kartony, tworząc większą wysokość.

²⁴ K.W.Vopel, Witajcie nogi..., op. cit., s. 44

²⁵ K. Właźnik, Wychowanie fizyczne..., op. cit., s. 47



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

4) „Kto wyżej” (karton) Dzieci dobierają się w pary, jedna osoba unosi jak najwyżej karton, druga próbuje odebrać go koledze, wykonując wysokie podskoki. Następuje zamiana.

Strona | 39

ZESTAWY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH Z NIETYPOWYM PRZYRZĄDEM - butelka plastikowa

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Marsz” Dzieci maszerują po obwodzie koła, nauczyciel rozdaje butelki, dzieci unoszą wysoko kolana przekładając butelkę pod kolanem raz jednej, raz drugiej nogi w kształt ósemki butelka plastikowa

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Zające kicające” Dziecko kuca i oburącz łapie butelkę za końce i układa na kark, dokładnie na wysokość łopatek i podskakuje próbując wyprostować plecy butelka plastikowa

3. Ćwiczenie kształtujące postawę ciała „Na boki” Dzieci stają w lekkim rozkroku, unoszą ręce, trzymając brzegi butelki, wykonują skłony boczne w lewą i prawą stronę butelka plastikowa

4. Ćwiczenie tułowia: „Skręty” Dzieci siadają w siadzie skrzyżnym, trzymają przed sobą butelkę, na polecenie „tył”- przekładają ją do tyłu, „lewa strona” przekładają ją na lewą stronę swojego ciała ćwiczenie można utrudnić zwiększając szybkość poleceń

5. Wzmacnianie mięśni grzbietu „Złap butelkę” Dzieci dobierają się w pary. Jedno dziecko leży na brzuchu z wyciągniętymi rękami, drugie siedzi na piętach przed dzieckiem w dziecko powinno utrzymywać klatkę piersiową przy podłodze odległości ok 1,5 m trzymając nad głową kolegi butelkę, dziecko leżące próbuje ją złapać

6. Ćwiczenie z elementem czworakowania: „Turlanie” Dzieci w klęku podpartym, głową turlają butelkę, podążają za nią, powoli przesuując się przesuują butelkę idąc na czworakach.

7. Zabawa bieżna „Dookoła butelki” Dzieci biegają swobodnie w różnych kierunkach po sali w trzymając w dłoniach butelkę plastikową., na sygnał nauczyciela stawiają butelkę na podłodze i chodzą dookoła niej, raz w lewą raz w prawą stronę (butelka plastikowa)

8. Ćwiczenie mięśni brzucha „Nad butelką” Siad prosty, butelkę stawiamy na podłodze przy stopach – wnosimy nogi nad butelkę, podpierając ręce na przedramieniu zwracamy uwagę, by nogi były wyprostowane

9. Ćwiczenie z elementem rzutu „Kto trafi” Dzieci ustawiają się w jednym szeregu, na sygnał start, rzucają plastikową butelkę w kierunku obręczy, którą trzyma nauczyciel potrzebna duża obręcz, dzieci powinny rzucać z wyznaczonej linii

10. Ćwiczenie wyprostne „Na podłodze” Dzieci kładą się na plecach, trzymają butelkę za końce na brzuchu, wykonują wdech-unosząc butelkę nad głowę, wydech-opuszczając na brzuch ćwiczenie powtarzają kilka razy

11. Ćwiczenie uspokajające „Marsz” Marsz przy spokojnej muzyce, odłożenie butelek w wyznaczone miejsce płyta CD z muzyką relaksacyjną

ZESTAWY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH Z NIETYPOWYM PRZYRZĄDEM - gazeta

1. Zabawa orientacyjno- porządkowa „Marsz”. Marsz po obwodzie koła przy akompaniamencie, rozdanie gazet dzieciom

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Parasolki”. Dzieci biegają swobodnie, na dźwięk tamburyna, podnoszą gazety z podłogi i unoszą je nad głowę.

3. Wzmacnianie mięśni grzbietu

„Przede mną” Dzieci ustawiają się w rozsypanie, stają w lekkim rozkroku, gazety trzymają za brzegi nad głową, wykonują mocne skłony w przód, układają gazety na podłodze sylwetka wyprostowana

4. Skłony boczne „Malujemy tęczę” Dzieci w lekkim rozkroku, unoszą gazetę nad głowę, wykonują skłony boczne w lewą i prawą stronę między skłonami lewej i prawej strony należy wyprostować sylwetkę

5. Ćwiczenie mięśni brzucha

„Sięgnij dachu” Jedno dziecko kładzie się na plecach, drugie siada na piętach przy jego stopach, utrzymując na wysokości swojego brzucha gazetę, dziecko leżące musi stopami dotknąć spodu gazety - po kilku razach następuje zmiana

6. Ćwiczenie z elementem czworakowania

„Żaby na lodzie” Dzieci w siadzie podpartym podkładają pod kolana i ręce kawałki gazet, ślizgają się na czworakach nie odrywając swoich części ciała od gazet (cztery kawałki gazet)

7. Ćwiczenie równowagi „Koła” Dzieci stawiają przed sobą gazetę, przykładają do gazety stopę raz prawą raz lewą, wykonują ruchy okrągłe (gazeta)

8. Zabawa bieżna „Spłoszone wróbelki” Dzieci przy dźwiękach wysokich naśladują wróbelki, chodzą na paluszkach, przy dźwiękach niskich, które oznaczają niebezpieczeństwo, siadają na gazecie

9. Skręty tułowia „Podaj lunetę” Dzieci w parach plecami do siebie, w siadzie skrzyżnym, zwijają gazetę w rulon, przykładają do oka, podają koledze wykonując skręty tułowia zwrócić uwagę by zmienić kierunek skrętu.

10. Zabawa z elementem skoku

„Skok z gazetą” Przytrzymanie gazety między kolanami, wykonanie podskoków w przód i tył

11. Zabawa z elementem rzutu

„Po której stronie?” Dzieci ustawione w dwóch szeregach naprzeciw siebie, podnoszą gazetę i ugniatają kulę, na sygnał rzucają w kierunku przeciwnika, przeliczamy liczbę kul, która znajdzie się za przeciwnikiem



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

12. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu

„Rozwiń kulę” Dzieci stopami próbują rozwinąć kulę z gazety i wygładzić ją kule z gazet

13. Ćwiczenie wyprostne „Gazeta w ruchu” Siad na piętach unoszenie gazety nad głowę, prostowanie sylwetki, położenie na podłodze

14. Ćwiczenie uspokajające

„Góra-dół” Swobodny spacer, przy słownych poleceniach: wysoko, nisko (podnoszenie i opuszczanie gazety)

ZESTAWY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH Z NIETYPOWYM PRZYRZĄDEM - worek na śmieci

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa „Silny, słaby wiatr” Dzieci maszerują po obwodzie koła, przy dźwiękach wysokich poruszają delikatnie workiem, przy dźwiękach niskich mocniej worek na śmieci

2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych: „Podaj dalej” Dzieci stają parami tyłem do siebie, w rozkroku, w odległości małego kroku, wykonują skłony w przód i podają sobie worek między nogami, wyprost i podanie woreczka nad głowę – należy zwrócić uwagę, aby kolana nie ugięły się.

3. Wzmacnianie mięśni grzbietu: „Za workiem” Dzieci podrzucają worki na śmieci, gdy opadnie, na ziemię nie odrywając stóp od podłogi, wykonują skłon y podnoszą worek i ponownie go podrzucają.

4. Skłony boczne „Zbieramy śmieci” Nauczyciel rozrzuca po sali papierki, dzieci na polecenie „Sprzątam” podnoszą śmieci i wrzucają je do worka śmieci: kartki, papierki itp.

5. Ćwiczenie mięśni brzucha „Mucha na suficie” Dzieci leżą na plecach naprzeciwko siebie z ugiętymi nogami i stopami opartymi o stopy partnera, między stopy wkładamy worki; dzieci przebijają nogami, tak, aby nie upuścić worków. Ćwiczeniu może towarzyszyć tekst: Chodzi mucha po suficie, A czy wy tak potraficie?

6. Ćwiczenie równowagi „Do ręki” Stanie na jednej nodze, łapanie worka palcami stóp unoszenie do góry, podanie worka w swoje dłonie powinna nastąpić zmiana nogi

7. Zabawa bieżna „Berek ogonek” Dzieci zaczepiają worek z tyłu o gumkę od spodenek, na polecenie rozpoczynają bieg, starając się złapać worek na śmieci jak najwięcej ogonków. Każdy stara się chronić swój ogon

8. Ćwiczenie tułowia „Taniec połamaniec” Dziecko staje na worku ze złączonymi nogami i rękoma zgiętymi w łokciach. Wykonuje szybkie skręty tułowia w prawo i lewo, przesuując



się po podłodze w różnych kierunkach, wykonują taniec²⁶ (ćwiczeniu może towarzyszyć wesola muzyka)

9. Ćwiczenie z elementem rzutu „Podrzucić, złapać i rzucić” Dziecko palcami stóp podrzuca worek, łapie w dłonie i rzuca w wyznaczonym kierunku - czynność powtórzyć kilka razy

10. Ćwiczenie skoczne

„Skaczące worki” Dzieci wchodzi do worka utrzymują go oburącz i skaczą w dowolnym kierunku

worek na śmieci

11. Ćwiczenie przeciw płaskostopiu

„Rowerek” Dzieci leżą na plecach z ugiętymi nogami, palcami jednej stopy trzymają jeden koniec worka, a palcami drugiej stopy – drugi koniec worka; podnoszą nogi i zataczają stopami kółka jak przy pedałowaniu²⁷

zwrócić uwagę, aby worek nie wypadł spod palców

12. Ćwiczenie wyprostne „Puste worki-pełne worki” Dziecko siada w siadzie skrzyżnym, trzyma za końce worka, ręce wyprostowane; wdech „pełne worki”- podnosi worek do góry, wydech „puste worki”- opuszcza głowę i kładzie worek na podłodze (worek na śmieci)

5.4 Zestawy zabaw prowadzonych metodą Weroniki Sherborne²⁸

(propozycja będąca alternatywą dla zabaw i ćwiczeń ruchowych dla dzieci młodszych i starszych)

Autorka prezentuje ruch rozwijający jako metodę, szczególnie przydatną w pracy z dziećmi nadpobudliwymi, agresywnymi, lęklivymi oraz w przypadkach głębszych zaburzeń rozwojowych. Ideą metody jest posługiwanie się ruchem rozwijającym świadomość własnego ciała, świadomość przestrzeni i działania w niej, a także umiejętność i potrzebę dzielenia jej z innymi ludźmi, prowadzącą do nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu. Warunkiem prowadzenia terapii jest zabawowa, radosna atmosfera, możliwość osiągnięcia sukcesu w każdym ćwiczeniu i wspólna satysfakcja z pokonywania trudności.

²⁶ S. Owczarek, Gimnastyka...,op.cit.,s.189

²⁷ S. Owczarek, Gimnastyka...,op.cit., s. 180.

²⁸ W. Sherborne [1999]: Ruch rozwijający dla dzieci. PWN, Warszawa.



ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 1

1. Powitanie grupy

Powitanie przez ukłon, spojrzenie w oczy. Następnie – przez uderzenie wzniesionymi do góry dłońmi (każdy z każdym)

2. Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni

Ćwiczenie kolan – chód bociana po okręgu, zmiana kierunku Zabawa „Grzybobranie” – chód skupiony, z pochyleniem ciała „szukanie grzybów”. Od czasu do czasu – przyklękanie by zerwać grzyba Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, na sygnał – podnoszenie rąk do góry, mocne zaciskanie w pięści, rozluźnienie, opuszczenie rąk Uderzanie o podłogę na przemian stopami i dłońmi, najpierw w rytmie dowolnym, potem próba podporządkowania się podanemu rytmowi

3. Relacje „z”

Siedzenie dwójkami, plecami do siebie. Najpierw delikatne ocieranie się, „wyczuwanie plecami partnera”, potem pchanie partnera plecami (poznawanie własnej siły)

4. Relacje „Przeciwko”

Podobna próba sił w pozycji stojącej, twarzami do siebie (odpychanie rękami)

5. Relacje „Razem”

Wycieczka po Sali na kocu - jedno dziecko leży na kocu, dwie osoby go ciągną. Zmiana. Huśtanie jednej osoby na kocu przez pozostałych uczestników (wszyscy trzymają krawędź koca i usiłują huśtać)

6. Odpoczynek Leżenie w kole z zamkniętymi oczami „słuchanie ciszy” 7. Pożegnanie Powolne „budzenie się”, podnoszenie, spokojne ubieranie kapci, pożegnanie szeptem

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 2

1. Powitanie grupy

Leżenie na plecach (gwiazda – głowy w środku) Przewrót na brzuch, podanie sobie rąk

Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni Cofanie się na brzuchu, następnie – podciąganie do centrum (kilka razy) Pojedynczo – ślizganie się w kółko na brzuchu – potem obrót i to samo na plecach Siad – rozcieranie i poklepywanie kolan Podciąganie stóp i te same ćwiczenia ze stopami Ze stania – maszerowanie dookoła, potem bieganie w miejscu z podnoszeniem wysoko kolan Poznawanie i wyczuwanie twarzy – wytrzeszczanie oczu – rozdziawianie ust i inne miny.

2. Relacje „z”

Ciągnięcie za kostki leżącego na plecach po sali



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

3. Relacje „Przeciwko”

Pary w siadzie – opieranie się plecami. Następnie całkowite przejmowanie ciężaru partnera

4. Relacje „Razem” Ćwiczenia w trójkach lub czwórkach: Kołysanie Huśtanie

5. Odpoczynek

Oparcie głowami na ramieniu partnera, zamknięcie oczu, ewentualne kołysanie się.

6. Pożegnanie

Leżenie w kole na plecach, obroty na brzuch, plecy i powtórka. Zakończenie- podanie rąk w kole.

Strona | 44

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 3

1. Powitanie grupy

Ustawienie się w kręgu, powitanie się poprzez „przybicie piątki” partnerom z prawej i lewej strony

2. Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni

Badanie własnego ciała – głowa, szyja, ramiona (dotykanie, głaskanie, „cacy – cacy”, obroty głową) Łokieć – dotykanie go dłonią, wbijanie prawego łokcia w prawe udo, lewego w lewe udo, dotykanie łokciami własnych kolan Maszerowanie po okręgu z podnoszeniem kolan wysoko na „sztywnych” nogach, na „gumowych „ nogach, na czworakach

3. Relacje „z”

Siad w kręgu – poznawanie części ciała partnera

4. Relacje „Przeciwko”

„Paczka”- użycie siły w parach: dziecko zwija się na podłodze w „paczkę”, drugie próbuje ją rozwiązać – zmiana ról

5. Relacje „Razem”

Zabawa w „Owieczki w zagrodzie”: dzieci robią zagrodę – pierwsza grupa, druga grupa – dzieci na czworakach są owieczkami, na sygnał biegają do zagrody 6. Odpoczynek W leżeniu na plecach, stopy w centrum koła Próby czołgania się na plecach w stronę zewnętrzną okręgu

7. Pożegnanie Powstanie, spleciony krąg. W tej pozycji – kołysanie się, marsz rytmiczny w obie strony

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 4

1. Powitanie grupy

Przywitanie z głębokim ukłonem i patrzeniem w oczy (wszyscy ze wszystkimi). Następnie – przybijanie „piątki”, też każdy każdemu.

2. Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni

Pozycja stojąca – uderzanie dłońmi o kolana. Najpierw dowolnie, potem- prawa ręka w prawe kolano, lewa ręką lewe kolano. Pozycja stojąca – stukanie kolanem o kolano. Maszerowanie z wysokim unoszeniem kolan.

3. Relacje „z”

Pozycja siedząca: opierając się o siebie plecami partnerzy „pocierają się o siebie”. Następnie – kładą głowy na swoich ramionach, zamykają oczy, kołyszą się. Ćwiczenia skoczne – dwie osoby wspomagają skaczące dziecko, podtrzymując je za łokcie i dłonie – zmiana ról. „Odklejanie” – jeden z partnerów leży na plecach mocno „przyklejony” do podłogi, zadaniem drugiego jest „oderwanie” leżącego od podłogi – zmiana ról.

4. Relacje „Razem”

„Tunel” czołganie się pod tunelem. Grupa tworzy „tunel” stojąc obok siebie na czworakach, reszta czołga się pod tunelem na brzuchu. czołganie się górą po plecach „tunelu”.

5. Odpoczynek. Leżenie na plecach, głębokie oddychanie, odpoczynek, odprężenie.

6. Pożegnanie. W pozycji siedzącej „żegnają się ze sobą” dłonie, stopy, kolana, głowy, itd.

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 5

1. Powitanie grupy

Powitanie ogólne, a następnie lewymi częściami ciała (dłoń, kolano, policzek, itp.)

2. Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni

Poznanie osób współwiczających: dwa okręgi. Dziecko opiera się plecami o partnera, najpierw lekko, potem – pchając się. Na sygnał dzieci podnoszą się i przesuwiają o jedno miejsce – to samo aż do powrotu do swojego partnera. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego w siadzie naprzeciwko siebie. Na sygnał – dzieci podnoszą się, biegną po sali i znów na sygnał siadają naprzeciwko innego dziecka, który stara się utrzymać kontakt wzrokowy.

3. Relacje „z”

W leżeniu tyłem, ramiona rozłożone w bok, druga osoba stara się oderwać od podłoża i unieść osobę leżącą (która celowo „oporuje”). „Domki”: dwie osoby wykonują klęk podparty.



obok siebie, trzecia osoba biega wokół i kładzie się pod nim na określony sygnał „Potrójny koń”: leżenie na brzuchu, na plecach trzech osób będących w klęku podpartym. Delikatne kołysanie osoba na górze – zmiana ról Podskakiwanie w trójkach; dwie osoby podtrzymują łokcie dziecka podskakującego między nimi Podnoszenie jednej osoby przez dwie pozostałe Siad naprzeciwko siebie w bezpośredniej bliskości, poklepywanie siebie po plecach

4. Relacje „Razem”

„Wycieczka”; czworo lub więcej osób ciągnie jedną na kocu na około Sali Grupowe łapanie jednej osoby spadającej bezwładnie z ławeczki 5. Pożegnanie Siad, przesuwanie się po sali na poślawkach, żegnanie się przez podanie prawej ręki.

5.5 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych z elementami kinezylogii edukacyjnej²⁹

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 1

Z ELEMENTAMI KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ ³⁰(dla dzieci starszych)

Zadanie: Wyrabianie skoczności, zręczności, zwinności

1. Część wstępna

Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe

Powitanie dzieci: „ Iskierka” Kolejne odliczanie Określenie samopoczucia: Jakim jesteś dziś kolorem? Przygotowanie organizmu: woda punkty na myślenie ruchy naprzemienne pozycja Dennisona Rozdanie dzieciom piłek: dowolna zabawa z piłkami, rzuty piłką w miejscu

W tle muzyki: Bacha – w rytmie allegro Dzieci wykonują ruchy naprzemienne: szybkie – Mozart i wolne – Brahms

2. Część główna „Leniwa ósemka”

Dzieci trzymając przed sobą piłeczkę rysują „ Leniwą ósemkę ”

Ćwiczenia tułowia i ćwiczenia stóp - Stojąc w rozkroku skłon tułowia w przód; toczenie piłki między nogami po torze „ Leniwej ósemki” – wyprost z ramionami uniesionymi do góry i głęboki wdech , W siadzie skulnym, podpartym: toczenie piłki palcami stóp po podłożu w przód, w tył; ruchem okrężnym lewą i prawą stopą oraz obunóż (w tle muzyki J. Bacha wykonanie pełnego cyklu oddechu)

²⁹ Twórcza kinezylogia w praktyce, Praca zbiorowa pod red. J. Zwolińskiej, Warszawa 2002

³⁰ Zestawy opracowane na podstawie materiałów obejmujących zakres kursu z kinezylogii edukacyjnej I i II stopnia



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

3. Ćwiczenie zręczności:

Podczas marszu przy muzyce podrzucanie piłki z ręki lewej do ręki prawej po łuku i wodzenie za nią wzrokiem - reagowanie bezruchem ciała na przerwę w muzyce (muzyka do marszu przeplatana pauzami)

Ćwiczenie mięśni brzucha

Leżenie tyłem - palce rąk stykają na brzuchu - wykonanie głębokiego oddechu - trzy razy. Siad prosty: położyć piłkę między stopami; przejdź do leżenia tyłem, ręce są wyprostowane za głowę i przenieś piłkę za głowę podając ją do rąk – położyć nogi lekko na podłodze; przejdź do siadu prostego

metafora: wyobraź sobie, że między brwiami leży kwiat, poczuj jego zapach - jaki to jest kwiat i jakiego jest on koloru podczas ćwiczenia „ oddychanie brzuszkiem” (Ćwiczenie mięśni brzucha)

4. Ćwiczenie mięśni grzbietu

W leżeniu przodem: obracanie piłki brodą i popychanie jej do przodu, rzut piłki w górę i chwyt oburącz

5. Ćwiczenie równowagi „Kołyska”

W staniu jedno nogę rzut piłki pod kolanem nogi wzniesionej i chwyt oburącz. Pozycja jak w siadzie skulnym z podparciem na przedramionach - kołysanie biodrami (przy muzyce J. Brahms - „Kołysanka”)

6. „Kotki bawią się piłkami” czworakowanie

Chodzenie na czworakach i toczenie przed sobą piłki- prawą i lewą ręką

7. „Skoki zajęcze” Piłka włożona między kolana- podskoki obunóż w różnych kierunkach (muzyka do podskoków)

8. Ruchy naprzemienne na leżąco- jazda na rowerze

W leżeniu tyłem kolana i głowa są uniesione, dłonie palcami obejmują głowę za uszami- podtrzymując ją. Dotykanie łokciami przeciwległych kolan

9. „Celuj w okienko” Rzut piłki do kosza zebranie piłek

10. „Rysowanie leniwej ósemki” Dobranie się parami. Rysowanie palcem na plecach partnera „ leniwej ósemki”. Zamiana w parach. dziecko skupia się na odczuwaniu ósemki na plecach

11. „Sowa” Polecenie: jedną ręką trzymaj mięsień kapturowy - po przeciwległej stronie, masuj go, potem przytrzymaj, brodę skieruj w tą samą stronę - nabierz powietrza odwracając głowę stopniowo wypuszczaj je pohukując jak sowa ćwiczenie powtarzamy z drugiej strony

12. „Pompowanie piętą” Dzieci stoją przed ścianą opierają się o nią dłońmi, ramiona są wyprostowane, jedną nogę odstawiają do tyłu pochylając się do przodu uginają przednią nogę. W pozycji wyjściowej pięta z tyłu jest uniesiona, a ciężar ciała spoczywa na nodze



przedniej. Dziecko przenosi ciężar ciała na tylną nogę dociskając piętę do podłogi koordynacja ćwiczenia z oddechem. Powtórne powtórzenie ćwiczenia z uwzględnieniem zmiany nóg.

13. Część końcowa „Kapturek myśliciela

Wykonywanie „kapturek myśliciela” z jednoczesnym mruzeniem (regulowanie oddechu)

14. „Pozycja Dennisona ” W leżeniu na plecach dzieci wykonują „pozycję Dennisona”. Pytanie: Jak się czujesz, gdy słuchasz tej muzyki? (muzyka E. Bach „Koncert na organy” w rytmie allegro).

15. Marsz po linii okręgu Marsz przy muzyce 16. Dzieci stoją zwrócone twarzą do środka koła Powiedz, jakim jesteś teraz kolorem? Mając do dyspozycji swoich 10 palców pokaż na ile podobały Ci się zajęcia. Podziękowanie: podanie sobie rąk w kręgu - przesłanie promyczka - „dziękuję”.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 2

Z ELEMENTAMI KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ (dla dzieci starszych)

pomoce: kolorowe motyle, muzyka na płytach CD, taśma papierowa

1. Część wstępna

Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe

Powitanie dzieci – śpiewanie piosenki i wykonywanie ruchów naprzemiennych Ćwiczenia wyciszające: wizualizacja przy relaksacyjnej muzyce. Dzieci w pozycji Cook’a: leżenie na plecach, ręce skrzyżowane (dłonie schowane pod pachami, kciuki na zewnątrz), nogi skrzyżowane, język przylega do podniebienia, oczy zamknięte. Ćwiczenie kończy się przyjęciem pozycji w siadzie z podkurczonymi nogami, stopy równoległe oparte o podłogę, palce dłoni dotykają się czubkami.

Dowolna piosenka Opowiadanie nauczyciela przy muzyce: zamknijcie oczy i przenieście się do ogrodu marzeń... Jesteście spokojne i bezpieczne. Malujecie płotek. Pomagają wam letnie, promyki... Dodają blasku kwiatom, ozdabiają skrzydła motyli...

2. Część główna „Przygoda z motylem” – ćwiczenia w parach: Ćwiczenia energetyzujące: punkty przestrzeni, punkty ziemi, punkty równowagi

- Dzieci wybierają motyle w ulubionych kolorach i ćwiczą w parach na zmianę: - jedna ręka na kości ogonowej palcami w dół, druga – palec wskazujący i środkowy nad górną wargą, wzrok skierowany w górę – na motyla trzymanego przez partnera - jedna ręka na pępku palcami w dół, druga – palec wskazujący i środkowy na brodzie, wzrok skierowany w dół – partner trzyma motyla nad ziemią - jedna ręka z tyłu głowy, za uchem, druga ręka na pępku, wzrok



skupiony na motyłu trzymanym przez partnera, który oddala go, przybliża, porusza w różnych kierunkach.

„Leniwe ósemki” - dziecko trzymając motyla jedną ręką (potem drugą, obiema) kreśli w powietrzu leniwą ósemkę, wodząc oczami za motylem

3. Ćwiczenie zręczności, „Oddychanie brzuszkiem” oraz ćwiczenie tułowia

Podczas marszu przy muzyce poruszanie motylem w różnych kierunkach, ze zmianą ręki i wodzenie za nim wzrokiem - reagowanie bezruchem ciała na przerwę w muzyce: Leżenie tyłem - motyl na brzuchu - wykonanie głębokiego oddechu - 3 x Dzieci stoją w lekkim rozkroku na ugiętych nogach, (papierowy motyl trzymany w rękach), kreślą w skłonie, na podłodze leniwe ósemki.

muzyka do marszu przeplatana pauzami. metafora: wyobraź sobie, że między brwiami leży kwiat, poczuć jego zapach - jaki to jest kwiat i jakiego jest on koloru podczas ćwiczenia „oddychanie brzuszkiem”

4. Ćwiczenie mięśni rąk

Papierowy motyl w jednej ręce wyprostowanej w przód – druga ręka na niej oparta, działa w opozycji „Motyl walczy z wiatrem”

5. „Kołyska” Pozycja jak w siadzie skulnym z podparciem na przedramionach - kołysanie biodrami.

6. Czworakowanie Chodzenie na czworakach i dmuchanie na motyle przed sobą

7. „Taniec motyli” Motyl w prawej, potem w lewej ręce- podskoki obunóż w różnych kierunkach (muzyka do podskoków).

8. Ćwiczenia naprzemienne

Dotykanie łokciami przeciwległych kolan, unoszenie w górę ręki i odstawianie w bok przeciwległej nogi z jednoczesnym spoglądaniem na wyciągniętą rękę

9. „Rysowanie leniwej ósemki”

Dobranie się parami. Rysowanie palcem na plecach partnera „ leniwej ósemki”. Zamiana w parach.

Dziecko skupia się na odczuwaniu ósemki na plecach

10. „Sowa” Polecenie: jedną ręką trzymaj mięsień kapturowy - po przeciwległej stronie, masuj go, potem przytrzymaj, brodę skieruj w tą samą stronę - nabierz powietrza odwracając głowę stopniowo wypuszczaj je pohukując

Ćwiczenie powtarzamy z drugiej strony jak sowa.



11. „Pompowanie piętą – dzwonek”

Dzieci stoją w wykroku, rękami podpierając się o krzesła, noga wykroczna oparta całą stopą, zgięta w kolanie, noga zakroczna prosta, oparta na palcach. Dzieci wykonują balans ciałem, z jednoczesnym wydawaniem dźwięku np. dzyń, dzyń

Koordinacja ćwiczenia z oddechem. Powtórne powtórzenie ćwiczenia z uwzględnieniem zmiany nóg.

12. Część końcowa „Kapturek myśliciela

Papierowe motyle leżą na podłodze. Dzieci oburącz masują uszy .

Regulowanie oddechu

13. Rozluźnienie W leżeniu przodem na dywanie, ręce wzdłuż ciała, głowa na lewym uchu – słuchamy wiosennej łąki (dowolna muzyka).

14. Marsz po linii leniwej ósemki

Marsz przy muzyce wzdłuż linii leniwej ósemki

Leniwa ósemka wyklejona papierową taśmą na podłodze

15. Ziewanie na energię Masowanie oburącz, palcami kości policzkowych - zmęczony motyl zasnął na kwiatku

5.6 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych według R. Labana³¹ (dla dzieci starszych)

Gimnastyka twórcza jest protestem przeciwko tradycyjnej gimnastyce uprawianej „na komendę”, w stereotypowej kolumnie ćwiczebnej. Metoda ta nazwana jest także metodą improwizacji ruchowej, daje nauczycielowi dużą swobodę wyboru zadań ruchowych. W metodzie uwzględnia się łączenie ruchu z muzyką i rytmem i dlatego często przy jej realizacji zadań wykorzystuje się instrumenty perkusyjne. Każdy ćwiczący wykonuje zadanie ruchowe na swój sposób i wobec tego pokaz wykonania jest zbędny. Należy tylko ćwiczącym wyjaśnić, co mają robić, natomiast sposób wykonania zależy od ich inwencji twórczej, pomysłowości fantazji oraz doświadczeń ruchowych.

³¹ W.Gniewkowski, K.Właznik, „Proces wychowania fizycznego w klasach początkowych”, WSiP, Warszawa 1991r.



ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 1

Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI TWÓRCZEJ R. LABANA

Zadania: rozwijanie inwencji twórczej i poczucia rytmu, kształcenie motoryki w zakresie siły i zwinności. Przybory: płyta z muzyką, bębenek

1. Ćwiczenia organizacyjne

Wejście w rytmie muzyki marszowej. Na przerwę w muzyce dzieci wykonują ukłon i pozostają w bezruchu aż muzyka zacznie grać (nagranie marszowej muzyki)

2. Ćwiczenia orientacyjno - porządkowe

Dowolny taniec przy muzyce. Na przerwę w muzyce i jedno uderzenie w bębenek dzieci zwijają się w kłębek, na kolejną przerwę w muzyce i dwa uderzenia w bębenek – leżenie przodem, łokcie oparte o podłogę i gra na harmonijce (muzyka do rytmicznego tańca, bębenek)

3. Ćwiczenia wycucia czasu

Dzieci w dowolnych pozycjach leżą na podłodze. Wstają, gdy nauczyciel policzy do 5, 6, 7 (bez podpierania się rękami)

4. Ćwiczenia wycucia przestrzeni

Rysowanie w powietrzu lub na podłodze dowolnej figury geometrycznej, a następnie skakanie jedno – lub obunóż po obwodzie powiększonego rysunku figury geometrycznej

5. Ćwiczenia z partnerem Dzieci ćwiczą z partnerem. Jedno jest lustrem, a drugie jego odbiciem (dzieci dobierają się w pary).

6. Ćwiczenia z mocowaniem Dzieci parami trzymają się za ręce w ten sposób, że jedno dziecko ciągnie osiołka, który stawia opór. Dziecko idzie tyłem, a osiołek przodem

7. Ćwiczenia wycucia własnego ciała W różnych pozycjach wyjściowych wykonywanie dowolnych ruchów ramionami, to samo w rytmie muzyki. W różnych pozycjach wyjściowych wykonywanie dowolnych ruchów nogami, to samo w rytmie muzyki. W różnych pozycjach wyjściowych wykonywanie dowolnych ruchów ciałem, to samo w rytmie muzyki

8. Ćwiczenia płynności ruchów w przestrzeni i czasie Jedno dziecko leży na podłodze lub stoi, a drugie dmucha na nie. Dziecko „zabawka” w miarę dmuchania pęcznieje przyjmując kształt jakiegoś zwierzątka Dzieci dobierają się w pary

9. Ćwiczenia uspokajające Ustawienie się do wspólnej fotografii. Zdjęcie ma być wesołe. Dzieci tworzą pozy, miny i gesty, ale muszą być w jakiś sposób połączone. Wytrzymanie w określonej pozycji przez kilka sekund

10. Zakończenie Rytmiczny marsz dookoła sali przy rytmicznej muzyce Rytmiczna muzyka



ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 2

Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI TWÓRCZEJ R. LABANA

Zadania: rozwijanie poczucia rytmu, reagowanie na sygnały, doskonalenie koordynacji ruchowej, wzmacnianie mięśni nóg. Przybory: ławeczki gimnastyczne, skakanki, listki, plansze liczbowe, płyta CD z muzyką.

1. Ćwiczenia organizacyjne

Wejście w rytmie muzyki marszowej. Zaproszenie na ćwiczenia do lasu: „Jeśli lubisz stary las to nie żałuj czasu. Las nam się uklonił w pas, więc chodźmy do lasu” (nagranie marszowej muzyki)

2. Reagowanie na sygnały

Bieg w rytmie muzyki. Na przerwę w muzyce dzieci klaszczą tyle razy ile jest kółek na planszy. Na kolejną przerwę w muzyce tupią tyle razy ile jest trójkątów na planszy (muzyka do biegu, plansze liczbowe)

3. Ćwiczenia wycucia rytmu i płynności ruchu – inscenizacja ruchowa

Reagowanie na rytm - dzieci na półnuty zrywają kwiatki, niedźwiedzie - na wolną muzykę i niskie dźwięki chodzą na czworakach, wiewiórki - wykonują podskoki i skoki (dzieci podzielone na trzy grupy. Każda grupa wykonuje swoje ruchy do muzyki).

4. Ćwiczenia wycucia siły - „Niedźwiedzie ścinają drzewo”

Dzieci parami trzymają się za ręce i naśladują ścinanie drzewa piłą przy rytmicznej muzyce

5. Ćw. wycucia przestrzeni i ruchu własnego ciała – „Toczenie się ściętych pni drzewa” Dzieci naśladują toczące się pnie drzew przy muzyce 6. Ćw. zmysłu równowagi i zręczności „Przejdźcie po leżącym pniu drzewa” Dzieci ostrożnie wchodzą na pień leżącego drzewa (ławeczka gimnastyczna). Na końcu zeskakują do przysiadu podpartego (ławeczka gimnastyczna)

7. Ćwiczenia zwinności i skoczności - „Skoki przez rów”

Z rozbiegu kilku kroków dzieci odbijają się jedną nogą i skaczą w dal przez „rów” lądując na drugą nogę. Dzieci stoją przed rowem ze skakanki. Skokom towarzyszy sygnał muzyczny.

8. Ćwiczenia oddechowe – „Zapach żywicy”

Głębokie wdechy nosem, wydech ustami z unoszeniem i opuszczaniem ramion

Rytmiczne wdechy i wydechy w rytmie muzyki



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

9. Ćwiczenia uspokajające

Naśladowanie ruchu spadającego liścia: lekko, miękko aż do całkowitego bezruchu i rozluźnienia. Po kilku powtórzeniach przejście do leżenia na plecach. Dzieci odpoczywają i słuchają głosów lasu nagranych na płycie (spokojna muzyka, nagranie z odgłosami lasu)

10. Zakończenie Rytmiczny chód we wspięciu na palcach ze zmianą kierunku, przy muzyce.

Omówienie zajęć (rytmiczna muzyka).

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 3 WEDŁUG R. LABANA³²

1. „Powitanie” Ustawienie parami. Taniec swobodny przy muzyce, przerwa w muzyce – witają się poszczególne części ciała Swobodny taniec Wesola muzyka

2. Wyczucie własnego ciała W różnych pozycjach wyjściowych wykonywanie dowolnych ruchów samymi ramionami oraz wykonywanie tych samych ruchów w rytmie narzuconym przez muzykę. Wykonywanie dowolnych ruchów samymi nogami i wykonywanie tych samych ruchów w rytmie narzuconym przez muzykę. Wykonywanie dowolnych ruchów całym ciałem oraz wykonywanie tych samych ruchów w rytmie narzucanym przez muzykę

3. Wyczucie ciężaru i czasu „Porządki”

Przenoszenie wyimaginowanych kamieni na miejsce, a w czasie krótkich przerw zupełne rozluźnienie ciała

4. Umiejętność wyczucia własnego ciała i przestrzeni „Przechodzimy przez strumyk”

Przechodzenie przez strumyk – zabawa z elementem skoku. Dzieci naśladują zdejmowanie butów, podwijanie spodni, przechodzenie po kamieniach szybko, ale ostrożnie żeby się nie zmoczyć (powtórzenie 2x)

5. Wyczucie płynności ruchów i ciężaru ciała w przestrzeni „Pszczółki”

Slalom między rozrzuconymi na dywanie kwiatkami (dowolna muzyka)

6. Adaptacja ruchów własnych do ruchów partnera i grupy „Ja i mój cień”

Zabawa w parach. Pierwsze dziecko maszeruje po dowolnej ścieżce wykonując dowolne „akrobacje”, zadaniem partnera jest naśladowanie ruchu partnera

7. Zakończenie - swobodny marsz po kole

³² Zebrane i opracowane w oparciu o Przewodnik metodyczny Razem w przedszkolu czterolatka, WSiP, 2011

5.7 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych według A.M. Kniessów³³ (dla dzieci starszych)

Gimnastyka A.M. Kniessów bazuje na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym. Zasadniczymi jej elementami są: ruch, muzyka, rytm, przybory. Przybory są w większości oryginalne: podwójny bijak, szarfa grzechotka, dzwoneczki, łuski orzechów kokosowych, itp. W tej metodzie nauczyciel może bardziej wyeksponować ruch twórczy, zadania otwarte, improwizację ruchową, współpracę z partnerem i z grupą.

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 1 WEDŁUG A.M. KNIESSÓW

1. Marsz

Marsz po obwodzie koła na palcach na piętach zewnętrznych krawędziach stóp wewnętrznych krawędziach stóp

2. Ćwiczenia rytmizujące

marsz z grzechotkami, marsz po kole, rytmiczne uderzanie grzechotką: przed sobą nad głową Przysiad i rytmiczne uderzanie grzechotką o podłogę z prawej strony po środku z lewej strony grzechotki

3. Ćwiczenia kształtujące

siad rozkroczny rytmiczne uderzanie na zmianę o podłogę przed sobą i nad głową pozycja w rozkroku, skłon i uderzenie 4x o podłogę- wyprost i uderzenie 4x nad głową grzechotki

4. Improwizacja ruchowa

Dowolny taniec z grzechotkami do słyszanej muzyki

5. Ćwiczenia oddechowe „Muzyka i oddech”

w rytm melodii wznoszenie obu rąk jednocześnie do góry przed sobą – głęboki wdech opuszczanie obu rąk jednocześnie przed sobą głęboki wydech (spokojna muzyka)

6. Kształtowanie poczucia rytmu „Rytmiczny chód”

Marsz po kole, zgodnie z wystukiwanym przez nauczyciela rytmem (wolny, szybki, bardzo szybki) - bębenek

7. Relaksacja Ćwiczenie uspokajające złożenie przyborów do pojemnika leżenie na dywanie, słuchanie spokojnej muzyki

³³ Gimnastyka rytmiczna Kniessów / Waław Gniwowski // Życie Szkoły. - 1987, nr 11, s. 634-641.



ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 2 WEDŁUG A.M. KNIESSÓW

1. Marsz Swobodny marsz w dowolnym kierunku, podczas marszu każde dziecko bierze po dwie wstążki (szarfy) wstążki lub szarfy

Strona | 55

2. Ćwiczenia wprowadzające Ustawienie- w kole w siadzie na dywanie, wykonywanie łagodnych , płynnych ruchów rękoma w rytm muzyki z lekkim potrząsaniem wstążką lub szarfą: łagodne skłony w przód i w tył unoszenie rąk do góry i na dół na przemian łagodne kołysanie wstążki lub szarfy spokojna muzyka

3. Ćwiczenia rozgrzewające siad na piętach i wyprost z rytmicznym potrząsaniem puszkami szmerowymi pajac w bok z rytmicznym wyrzutem rąk i nóg szybkie podskoki z rytmicznym uderzaniem puszek szmerowych puszkami szmerowe

4. Improwizacja ruchowa Taniec z wstążką – wg pomysłu dzieci wstążki dowolna rytmiczna muzyka

5. Ćwiczenia korekty stóp siad skulny podparty, puszki leżą przed stopami- ustawianie stopami puszek pozycja stojąca stopy złączone. Przeskakiwanie przez szarfy, w dowolny sposób ułożone na podłodze: obunóż na prawej nodze na lewej nodze puszki szmerowe szarfy przeskakując z nogi na nogę

6. Kształtowanie poczucia rytmu

Pozycja stojąca, płynne taneczne ruchy wg instrukcji nauczyciela lub pomysłu dzieci (spokojna muzyka)

7. Ćwiczenia uspokajające

Siad na piętach w kole. Rytmiczne oklepywanie woreczkami z grochem: dłoni nóg stóp brzucha Pozycja stojąca –płynne ruchy wstążkami: unoszenie i opuszczanie rąk krążenie wokół własnej osi (wstążki, woreczki z grochem, spokojna muzyka).



5.8 Zestawy zabaw z wykorzystaniem gimnastyki rytmicznej Rytmy według R. Przyborowskiej- Wynimko³⁴ (dla dzieci młodszych i starszych)

Proponowane przez autorkę ćwiczenia ruchowe na przemian wzmacniają i osłabiają ekspresję ruchową. Ruch wykonywany jest zgodnie z zasadami ekonomii wysiłku, eliminując jednocześnie niepotrzebne napięcia mięśniowe u dzieci. Do ćwiczeń muzykę napisał Kazimierz Koszykowski. Metoda ta może służyć również do ćwiczeń terapeutycznych, logopedycznych oraz do stymulowania rozwoju fizycznego dzieci.

ZESTAW NR 1 GIMNASTYKA Z MUZYKĄ- RYTMY

1. Marsz Maszerujemy po sali w dowolnych kierunkach, bierzemy po jednej łopatkce i jednym wiaderku i dalej maszerujemy plastikowe wiaderka łopatkki worki na śmieci
2. Ćwiczenia rytmizujące Stojąc w lekkim rozkroku, uderzamy łopatką w wiaderko, przed sobą, nad głową, za plecami. Ruchy wykonujemy na zmianę, z lewej i prawej strony ciała
3. Wystukiwanie rytmu, uaktywnienie mięśni pleców

Stojąc w lekkim rozkroku, uderzamy łopatką i wiaderkiem o podłogę, przed sobą, za sobą, na zmianę z lewej i prawej strony ciała.

4. Ćwiczenie stóp Siadamy, wiaderko trzymamy między stopami, uginamy i prostujemy nogi, od siebie do siebie, na prawo, na lewo

5. Podskoki rozkroczo- zwarte

Wiaderka ustawiamy w rzędzie z odstępem na ok. 30-40cm i przeskakujemy wiaderka rozkrokiem, wykonując jednocześnie kłaśnięcie w ręce

6. Przesuwanie, ćwiczenie mięśni brzucha

Siadamy na podłodze i przesuwamy łopatkę stopami lub dłońmi w różnych kierunkach- wykonujemy ruchy naprzemienne

7. Tańce dowolne Odkładamy wiaderka, bierzemy po jednym worku, biegamy po sali i bawimy się dowolnie tak, jak podpowiada muzyka (worek na śmieci)

8. Ćwiczenie zręczności

Podrzucamy worki do góry i chwytamy na przemian lewą i prawą ręką. Tańce dowolne Tańczymy w rytm muzyki według własnych pomysłów. Można wejść do worka, skakać w worku

9. Wzorowanie się na osobie prowadzącej Ustawiamy się w kole, tańczymy według pomysłu nauczyciela, chętnego dziecka. Można tańczyć w parach, w kółeczkach kilkuosobowych.

³⁴ R. Przyborowska- Wynimko, Nowe Rytmy, Harmonia, Gdańsk 2002



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

10. Ćwiczenia mięśni grzbietu. Skrętoskłony

Z worków tworzymy „ubrania” do prania. • „pierzemy” - stoimy w małym rozkroku i robimy pranie ręczne, wykonujemy skłony w dół z sięganiem do podłogi, • „płuczemy” - wykonujemy zamachy w prawo i w lewo, • „wykręcamy” - skręty dłoni, • „wieszamy” - wykonujemy podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę, • „prasujemy” - worek kładziemy na podłogę, ręką prasujemy z obu stron. • „składamy” - składamy w kostkę

11. Relaksacja Dziękujemy za wspólną zabawę, maszerujemy po całej sali, kłaniamy się sobie wzajemnie, odkładamy przybory.

ZESTAW NR 2 GIMNASTYKA Z MUZYKĄ- RYTMY

1. Marsz Maszerujemy po sali w dowolnych kierunkach, bierzemy po gąbce i dalej maszerujemy

2. Ćwiczenie zwinności, zręczności, ćwiczenia rytmizujące

Stojąc rzucamy gąbkę w górę i przed chwytem staramy się wykonać: obrót, kłaśnięcie w dłonie, zrobić przysiad itp. Stojąc w lekkim rozkroku, uderzamy rytmicznie gąbką swoją prawą ręką o lewą rękę, lewą nogę, prawą nogę, natomiast lewą ręką o prawą rękę, prawą i lewą nogę. Ruchy wykonujemy rytmicznie od dołu do góry (gąbka kąpielowa)

3. Ćwiczenia rąk z wykorzystaniem mięśni kręgosłupa Stojąc w lekkim rozkroku, przekładamy gąbkę nad głową z lewej do prawej ręki i z prawej do lewej ręki. Można też w marszu, w biegu, przekładać gąbkę z ręki do ręki, z przodu, z tyłu, wokół siebie, pod kolanem itp.

4. Ćwiczenie stóp Siadamy na podłodze, przesuwamy gąbkę po podłodze stopami i dłońmi na przemian w różnych kierunkach. Chwytny gąbkę palcami stóp i podajemy z jednej stopy do drugiej. Mogą palce stóp podawać gąbkę do rąk

5. Ćwiczenia dynamiczne- skoki, podskoki

Przeskakujemy przez gąbkę ułożoną na podłodze, wykonujemy skoki obunóż nad gąbką, do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo, prawą lub lewą nogą

6. Ćwiczenia równowagi Maszerujemy z gąbką położoną na głowie lub dłoni, raz lewej, raz prawej. Na sygnał wykonujemy np.: siad skrzyżny, po czym wstajemy i dalej idziemy

7. Ćwiczenia w rytm muzyki Biegamy wokół swojej gąbki, bawimy się zgodnie z rytmem muzyki

8. Ćwiczenia zręczności, ćwiczenia uspokajające Dobieramy się w pary, rzucamy gąbki do siebie, tak aby nie spadła na podłogę. Jedna osoba kładzie się na brzuchu, druga masuje poszczególne części ciała.

9. Skoki, ćwiczenia dynamiczne Wkładamy gąbkę między kolana i wykonujemy podskoki obunóż do przodu, do tyłu. Można również chodzić z gąbką między kolanami do przodu, do tyłu, w prawo, w lewo, staramy się, aby gąbka nam nie wypadła



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

10. Taniec dowolny Tańczymy parami z gąbkami na głowie
11. Odzwierciedlanie, doskonalenie płynności ruchów Ustawiamy się w pary twarzami do siebie. Jedno dziecko wykonuje dowolne ruchy, drugie je naśladuje jak w lustrze
12. Pożegnanie z uczestnikami Maszerujemy po całej sali, kłaniamy się sobie wzajemnie, odkładamy gąbki

Strona | 58

ZESTAW NR 3 GIMNASTYKA Z MUZYKĄ- RYTMY

1. Marsz Maszerujemy po sali w dowolnych kierunkach, bierzemy dwie butelki dalej maszerujemy -witamy się butelkami (plastikowe butelki)

2. Ćwiczenia rąk, ćwiczenie równowagi

Stojąc w lekkim rozkroku, przekładamy butelkę nad głową, na wysokości oczu, klatki piersiowej, pod kolanami, raz w lewo, raz w prawo tworząc ósemkę. Z butelek robimy ciężarki i wykonujemy wymachy rąk do góry, na dół, na prawo, na lewo- jednocześnie lub naprzemiennie.

3. Ćwiczenie mięśni grzbietu

Stojąc w lekkim rozkroku, wystukujemy rytm muzyki butelkami o podłogę. Robimy koło i ustawiamy się, jedno za drugim w lekkim rozkroku i podajemy sobie butelkę między nogami, a następnie górą.

4. Toczywanie dłońmi i stopami Siadamy w parach przodem do siebie, toczymy butelki dłońmi i stopami po podłodze, od siebie do kolegi, następnie samemu w różnych kierunkach. Chwytny butelkę stopami i podajemy koleżance, koledze tak, aby nie wypadła.

5. Skoki Układamy butelki w linii koła i przeskakujemy przez nie obunóż, do przodu, do tyłu, prawą nogą, lewą nogą.

6. Ćwiczenia tułowia Siadamy na podłodze, turlamy butelkę dłońmi po prawej, po lewej, obu nogach. Siadamy w linii koła, odbieramy i podajemy równocześnie do siebie butelki według podanego rytmu np.: przed sobą, za sobą.

7. Swobodne poruszanie się w przestrzeni Stawiamy butelki na podłodze, biegamy wokół swoich butelek. Swobodnie biegamy po całej sali między rozłożonymi butelkami na podłodze, unikając kolizji.

8. Ćwiczenie zręczności Podrzucamy w górę butelkę tak, aby móc ją chwycić oburącz, prawą lub lewą ręką.

9. Tańce dowolne Butelki zamieniamy w „instrumenty muzyczne”, tańczymy w rytm muzyki według własnych pomysłów.

10. Ćwiczenia w rytm muzyki Ustawiamy się w kole, tańczymy według pomysłów wybranych dzieci.



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

11. Ćwiczenia uspokajające Dobieramy się w pary, jedna osoba kładzie się na podłodze, druga walcuje butelką poszczególne części ciała- zamiana.

12. Zakończenie zabawy, odkładanie przyborów Maszerujemy po całej sali, kłaniamy się sobie wzajemnie, dziękujemy stukając się butelkami, odkładamy butelki.

Strona | 59

5.9 Zestawy ćwiczeń aerobik dla dzieci³⁵ (dla dzieci starszych)

Proponowane zajęcia zacierają granice pomiędzy ćwiczeniami gimnastycznymi a rozrywką. Dzieci mają możliwość wkroczenia w świat fitness'u dzięki wspaniałej zabawie, muzyce i atmosferze jaka panuje na zajęciach. Dzięki tej formie ruchu promujemy zdrowy tryb życia u dzieci i uczymy szacunku, pracy zespołowej, odpowiedzialności i zaufania. Podczas gimnastyki przy muzyce dzieci doskonałą poczucie rytmu, koordynację, równowagę. Ponadto kształtują i rozwijają kreatywność w sferze ruchowej, oraz pojemność pamięci! Aerobik pobudza pracę mózgu i tym samym ma korzystny wpływ na rozwój intelektualny dziecka.

ZESTAW NR 1- AEROBIK DLA DZIECI

Taniec węgierski – ćwiczenia ze wstążką

Do tańca będą potrzebne wstążki (dla każdego dziecka jedna wstążka). Dzieci stoją w rozsypanie. Na hasło:

„góra” – dzieci poruszają rytmicznie uniesionymi wstążkami;

„obrót” – wykonują obrót wokół siebie poruszając przy tym rytmicznie wstążką;

„góra” – ponownie poruszają rytmicznie uniesionymi wstążkami; „obrót” – ponowny obrót wokół siebie;

„prawo” – dzieci wykonują rytmiczne ruchy wstążki z prawej strony;

„lewo” – poruszają wstążką z lewej strony;

„dół” – opuszczają wstążki przed siebie i wykonują

„kołyskę”, tzn. poruszają rytmicznie wstążką na boki;

„góra” – poruszają w ten sam sposób wstążkami, lecz w górę;

„rozsypanie” – maszerują rytmicznie w różnych kierunkach sali; wstążki opuszczone;

„stop” – na chwilę zatrzymują się i unoszą wstążkę do góry po czym ją opuszczają i ponownie maszerują;

³⁵ Zaproponowane zestawy pochodzą z pozycji K. Bayer, A. Waclawski, Areobik – Muzyka ćwiczenia dla dzieci. cz.2, Akord, Poznań 2006- wybrane ze zbioru



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

„stop” - jak wyżej;

„koła” – opuszczają wstążki i wykonują nimi małe koła;

„koła” – wykonują wstążką koła, lecz w górze;

„rozsypka” – maszerują rytmicznie w różnych kierunkach sali poruszając przy tym uniesioną wstążką;

„stop” – na chwilę zatrzymują się i unoszą wstążkę do góry po czym ją opuszczają i ponownie maszerują;

„stop” - jak wyżej;

„koła” – opuszczają wstążki i wykonują nimi małe koła;

„koła” – wykonują wstążką koła, lecz w górze;

„duże koło” – dzieci tworzą duże koło i maszerują po jego obwodzie poruszając przy tym uniesionymi wstążkami;

„zmiana” – następuje zmiana kierunku poruszania się;

„środek” – dzieci wykonują rytmiczne kroki w kierunku środka koła, poruszając przy tym uniesionymi wstążkami;

„na zewnątrz” – w ten sam sposób poruszają się na zewnątrz koła;

„góra” – dzieci poruszają rytmicznie uniesionymi wstążkami;

„obrót” – wykonują obrót wokół siebie poruszając przy tym rytmicznie wstążką;

„góra” – ponownie poruszają rytmicznie uniesionymi wstążkami;

„obrót” – ponowny obrót wokół siebie;

„rozsypka” – maszerują rytmicznie w różnych kierunkach sali; wstążki opuszczone;

„stop” – na chwilę zatrzymują się i unoszą wstążkę do góry po czym ją opuszczają i ponownie maszerują;

„stop” - jak wyżej;

„koła” – opuszczają wstążki i wykonują nimi małe koła;

„koła” – wykonują wstążką koła, lecz w górze;

„dół” – wszystkie dzieci kucają.



ZESTAW NR 2 AEROBIK DLA DZIECI

Entertainment – Scott Jophlin

Dzieci stoją poza sceną

Strona | 61

Na hasło: „wejście” – dzieci wbiegają na scenę, po czym stają twarzą do publiczności w dowolnych miejscach;

„marsz” – dzieci wykonują cztery rytmiczne kroki w miejscu, ręce spoczywają na biodrach;

„obrót” – drobnymi, szybkimi krokami wykonują obrót wokół własnej osi unosząc przy tym wysoko kolana;

„marsz” – cztery rytmiczne kroki; „obrót: - obrót w przeciwnym kierunku;

„marsz” – cztery rytmiczne kroki;

„obrót” - ponowny obrót w przeciwnym kierunku;

„pary” – dzieci dobierają się w pary z kolegą lub koleżanką stojącą najbliżej i tańczą w małych kółkach;

„klaszcemy” – dzieci klaszczą rytmicznie raz w swoje ręce, a raz w ręce kolegi;

„obrót” – każde dziecko obraca się wokół własnej osi;

„klaszcemy” – dzieci klaszczą rytmicznie raz w swoje ręce, a raz w ręce kolegi;

„obrót” – każde dziecko obraca się wokół własnej osi;

„klaszcemy” – dzieci klaszczą rytmicznie raz w swoje ręce, a raz w ręce kolegi;

„obrót” – każde dziecko obraca się wokół własnej osi;

„rozsyпка” – dzieci biegają drobnymi kroczkami w różnych kierunkach sali;

„ręce” – dzieci stają twarzą do publiczności w lekkim rozkroku, unoszą zgięte ręce w łokciach poziomo do podłogi i rytmicznymi ruchami, na przemian wyprostowują je i zginają;

„skłony” – dzieci wykonują rytmiczne skłony w przód;

„ręce” – wykonują takie same ruchy jak poprzednio;

„rozsyпка” – dzieci biegają drobnymi kroczkami w różnych kierunkach sali;

„koła” – dzieci tworzą 4 koła, chwytają się za ręce i tańczą po ich obwodach;

„zmiana” – następuje zmiana kierunku poruszania się kół;

„zmiana” – kolejna zmiana;



„rozsyпка” – dzieci dobiegają drobnymi kroczkami do miejsc, na których znajdowały się na początku zabawy;

„marsz”- dzieci wykonują cztery rytmiczne kroki w miejscu, ręce spoczywają na biodrach;

„obrót” – drobnymi, szybkimi krokami wykonują obrót wokół własnej osi unoszą przy tym wysoko kolana;

marsz” – cztery rytmiczne kroki;

„obrót” - obrót w przeciwnym kierunku;

„marsz” – cztery rytmiczne kroki;

„obrót” - ponowny obrót w przeciwnym kierunku;

„rozsyпка” – dzieci biegają drobnymi kroczkami w różnych kierunkach sali;

„skłony” – dzieci stają twarzą do publiczności w lekkim rozkroku, ręce kładą na biodra i wykonują rytmiczne skłony tułowia raz w prawą stronę, a raz w lewą stronę;

„kolana” – unoszą rytmicznie raz prawe kolano do lewej ręki, a raz lewe do prawej;

„skłony” – wykonują takie same skłony co poprzednio;

„kolana” – jak wyżej;

„koła” – dzieci ponownie tworzą 4 koła, chwytają się za ręce i tańczą po ich obwodach;

„zmiana” – następuje zmiana kierunku poruszania się kół;

„środek” – dzieci wykonują 3 rytmiczne kroki w kierunku środka koła;

„kłaśnij” – jedno kłaśnięcie;

„tył” – 3 rytmiczne kroki na zewnątrz koła;

„kłaśnij” – jedno kłaśnięcie;

„środek” – dzieci wykonują 3 rytmiczne kroki w kierunku środka koła;

„kłaśnij” – dzieci unoszą ręce, obracają się wokół siebie przesuając się w ten sposób w różne miejsca, a na koniec utworu zatrzymują się w bezruchu.



ZESTAW NR 3 AEROBIK DLA DZIECI

1. Reagge

Dzieci do zabawy będą potrzebowały grzechotki. Powinno być ich o połowę mniej niż dzieci. Dzieci dobierają się parami (jedno dziecko z grzechotką, a drugie bez). Dzieci z grzechotkami kucają, a partnerzy bez grzechotek stoją obok.

Na hasło:

„jeden” – na hasło dzieci z grzechotkami grają, a te bez grzechotek podskakują wokół swoich partnerów z rękoma położonymi na ramionach;

„zmiana” – dziecko z grzechotką przekazuje instrument koledze i dzieci zamieniają się rolami;

„skłony” – następuje kolejna zmiana dzieci grających i tańczących; teraz te, które tańczą staną za partnerem i będą wykonywały rytmiczne skłony na boki;

„zmiana” – te same skłony wykonuje dziecko, które poprzednio grało, dziecko uprzednio tańczące gra na grzechotce;

„koła” – dzieci z grzechotkami tworzą koło i poruszają się po jego obwodzie grając przy tym rytmicznie na instrumencie, natomiast dzieci bez grzechotek tworzą koło zewnętrzne i poruszają się rytmicznie po jego obwodzie;

„zmiana” – dzieci grające uprzednio na grzechotkach przekazują instrument koledze z koła zewnętrznego i role się zamieniają.



6. Propozycje innych form aktywności ruchowych

6.1 Scenariusz spotkania z rodzicami „Żyj sportowo, kolorowo” rekreacyjno – sportowego/ festynu/ lub z okazji międzynarodowego dnia dziecka, dnia matki/ ojca

Cele imprezy:

- a) zachęcanie do aktywnego spędzania czasu z rodziną
- b) kształtowanie nawyku spędzania aktywnie czasu wolnego
- c) integrowanie rodziców ze środowiskiem przedszkolnym
- d) popularyzowanie rekreacyjnych form ruchowych
- e) zachęcanie do zdrowego stylu życia, aktywności ruchowej i intelektualnej
- f) wdrażanie zasady "fair play" w rywalizacji sportowej
- g) kształtowanie postawy współdziałania zespołowego współodpowiedzialności h) rozwijanie zainteresowań, umiejętności i uzdolnień adekwatnych do możliwości dzieci

Forma : stacyjna

Uczestnicy:

- a) dzieci 3, 4, 5- letnie
- b) rodzice i rodzeństwo dzieci uczęszczających do przedszkola c) personel przedszkola

Środki dydaktyczne:

Konwencjonalne

- bramki, piłka, gwizdek, szarfy, pachołki, pompony do kibicowania
- kosze do gry w koszykówkę, piłka koszykowa, małe kosze plastikowe, małe piłki gumowe
- paletki plastikowe, piłki z gąbki, pachołki
- tunele sportowe, pachołki
- namioty, stoły, ławeczki
- dmuchany zamek
- trampolina
- dmuchana zjeżdżalnia
- tunele sportowe, pachołki
- namioty, stoły, ławeczki
- balony, rekwizyty teatralne (kapelusze, maski, itp.), kwiaty z bibuły, zabawki - nagrody dla dzieci (hula-hop, skakanki, bańki mydlane, ringo, latające talerze, paletki, wirujące kule)



Techniczne

- grill
- sprzęt nagłaśniający

Przebieg

1. Powitanie dzieci i zaproszonych gości – zaprezentowanie przygotowanego okrzyku sportowego przez grupy.
2. Sportowa rozgrzewka przy piosence „Gimnastyka”
3. Zaprezentowanie przez wyznaczone osoby sposobu wykonywania ćwiczeń przy poszczególnych stacjach i przypomnienie zasady fair play.
4. Rozejdźcie się drużyn do poszczególnych stacji i udział w sportowej zabawie:
 - a) Mecz piłki nożnej – dzieci podzielone na zespoły rywalizują ze sobą, rodzice aktywnie kibicują
 - b) Bieg z paletkami i gumowymi piłeczkami między pachółkami– dziecko startuje równocześnie z rodzicem
 - c) Tunel – bieg z pokonywaniem przeszkód – dziecko pokonuje tunel na czworakach, rodzic skacze z wykorzystaniem koła hula-hop
 - d) Wykonywanie rzutów piłką do kosza lub małą piłeczką do plastikowego koszyka
 - e) Zabawy na zamku, trampolinie, zjeżdżalni
 - f) Regeneracja sił – to stacja przeznaczona na krótki odpoczynek, posiłek.
5. Zakończenie festynu:
 - a) Podziękowanie za czynny udział – wręczenie dzieciom sportowych zabawek – niespodzianek
 - b) „Walczyk dla Rodziców” – zaproszenie chętnych rodziców do zatańczenia walca, przy piosence w wykonaniu dzieci ze wszystkich grup wiekowych
 - c) Wręczenie rodzicom upominków wykonanych przez dzieci, z okazji ich święta



6.2 Zabawy ruchowe poza przedszkolem. Zabawy rozwijające zainteresowania do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu³⁶

Zabawa „Śniegowy opad”

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu, która polega na jak najszybszym podrzuceniu puszystego śniegu. Osoba, która pierwsza podrzuci śnieg wygrywa.

Zabawa „Bieg z przeszkodami”

Dzieci ustawiają się rzędem za osobą przewodnikiem, który prowadzi korowód między urządzeniami terenowymi znajdującymi się na terenie placu przedszkolnego. Chodem i biegiem omijają, przeskakują i przechodzą przez napotymane przeszkody.

Zabawa „Kryj się!”

Dzieci rozbiegają się i kryją w promieniu 15-20 kroków. Jedno stoi odwrócone twarzą do drzewa. Po kilkunastu sekundach odwraca się i obserwuje przedpole. W razie zauważenia źle ukrytych dzieci przywołuje je do siebie. Po chwili wszystkie dzieci wracają. Nauczycielka wymienia te które były najlepiej ukryte.

Zabawa „Kto szybciej stanie przy drzewie?”

Nauczyciel wybiera miejsce do zabawy, gdzie jest kilka drzew. Dzieci swobodnie poruszają się między drzewami, a na sygnał stają przy drzewach. Prowadząca zapowiada, że przy każdym drzewie może stanąć czworo dzieci.

Zabawa „Gra w klasy”

Dziecko rozpoczynające grę rzuca kamyk i stara się trafić w pierwsze pole. Gdy trafi, może rozpocząć skoki (zwykle na jednej nodze). Trzeba skoczyć kolejno na każde pole, zaś w przypadku podwójnych rozstawić nogi na oba pola. Po dotarciu do „głowy” musi zrobić skok z obrotem i wrócić, zabierając po drodze kamyk. Następnie rzuca kamyk do kolejnego okienka itd. Kto nie trafi na właściwe pole albo podczas skakania nadeptnie na linię chłopka oddaje kolejkę przeciwnikowi.

Zabawa „Berek łańcuchowy”

Wyznaczamy jedną osobę, która będzie berkiem, goniącym dzieci. Osoba złapana dołącza się do berka, łapie ją za rękę i razem próbują złapać inne dzieci. Zabawa rozgrywana jest na czas, osoby, które nie zostaną złapane w tym czasie wygrywają.

Zabawa „Murarz”

Spośród dzieci wybiera się jedną osobę, która będzie murarzem. Pozostałe dzieci ustawiają się na linii, i ich zadaniem jest na sygnał prowadzącego przedostać się na drugą stronę, pomiędzy słupkami wyznaczającymi teren murarza tak, aby nie zostać przez niego złapanym. Kogo

³⁶ A. Jałowicz, Podręcznik gier i zabaw na świeżym powietrzu, Kielce 2003 oraz K. Właźnik, Wychowanie fizyczne w przedszkolu, WSiP, Warszawa 1976



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

murarz złapie ten staję na baczność obok słupka tworząc mur, w ten sposób zmniejsza pole przez które przebiegają dzieci. Komu najdłużej uda się nie być złapanym przez murarza ten wygrywa i sam staje się murarzem

Zabawa „Posągi”

Strona | 67

Dzieci biegają na wyznaczonym terenie, z wyjątkiem jednego gracza wybranego na początku (najlepiej tego najszybszego). Zostanie on czarodziejem, który będzie musiał odszukać i dotknąć pozostałych graczy. Za każdym razem gdy czarodziej dotknie jednego z graczy, ten musi stanąć w bezruchu, jak gdyby był posągiem. Ta zabawa rozgrywana jest na czas, osoby, które nie zostaną zaczarowane w tym czasie wygrywają.

Zabawa „Krabby”

Liczba graczy musi być parzysta. Wówczas dobierają się oni parami, jeśli to możliwe, dopasowując się mniej więcej według wzrostu. W tej grze potrzebny jest kapitan grupy. Gracze z każdej pary ustawiają się do siebie plecami i spleatają ręce w taki sposób, by „złączyć” się jak krab. Wszystkie pary ustawiają się na linii startu. Kapitan daje znak rozpoczęcia zabawy, a wtedy pary nie rozłączając się muszą dotrzeć do mety (którą należy wcześniej ustalić). Pary mogą biegać (jeśli im się to uda), mogą skakać, chodzić bokiem. Naturalnie zwycięży ta para, której uda się dotrzeć do mety jako pierwszej.

6.3 Przedszkolna Olimpiada Sportowa

Celem tej imprezy jest przede wszystkim dobra zabawa, poprzez którą kształtuje się postawę społeczną, zdrowe współzawodnictwo, zdrowy styl życia, estetykę ruchu, a co za tym idzie – harmonijny rozwój dzieci. Celem jest również kształtowanie zachowań prozdrowotnych, nauka wypoczynku poprzez sport i zabawę, wzmacnianie wiary dziecka we własne siły – przygotowanie wychowanków do przeżywania sukcesu i skutecznego radzenia sobie z porażkami, osiągnięcie możliwie najpełniejszej integracji społecznej między przedszkolami oraz dostarczanie dzieciom radości.

Przykładowe konkurencje sportowe:

1 wyścigi w parach- uczestniczy po pięć par dzieci z każdej drużyny. Dwoje dzieci tworzy parę, która nie może się rozerwać, biegają kopiąc piłkę do pachołka otaczają go i wracają na miejsce.

2 slalom z piłką- zadaniem zawodników jest prowadzenie piłki między pachołkami kopiąc nogą i wrócenie na miejsce.

3 z rąk do rąk- podajemy piłkę nad głowami, ostatnia osoba biegnie na początek. Konkurencja kończy się w momencie kiedy cała drużyna wróci na swoje miejsce.

4 bieg z piłką- zadaniem uczestników, jest dobiegnięcie z piłką między nogami do pachołka i powrót z piłką w rękach.



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

5 rzut do celu- start – pachołek, odległość do celu około 5 metrów. Każdy zawodnik rzuca 3 razy woreczkiem do celu (obręczy).

6 sztafeta- konkurencja bieżna, start – pachołek, odległość ok. 10 metrów. Zawodnik biegnie z pałeczką okrąża pachołek, przekazuje pałeczkę kolejnemu zawodnikowi, opiekun w momencie ukończenia konkurencji natychmiast unosi tabliczkę z numerem przedszkola.

Strona | 68

7 toczenie koła- konkurencja sprawnościowa: drużyny 10 osobowe, zawodnicy ustawiają się gęsiego, pierwszy zawodnik w szarfię, na sygnał podają sobie ringo górą. Gdy ostatnie dziecko otrzyma koło, biegnie z nim na początek. Konkurencję uważa się za zakończoną gdy dziecko w szarfię znowu będzie na początku.

8 skok z miejsca- dzieci wykonują skok z miejsca obunóż przez każdego zawodnika. Kolejny zawodnik rozpoczyna skok w miejscu, do którego doskoczył poprzedni. Suma odległości wszystkich skoków stanowi o wyniku konkurencji.

9 skoki kangura -dziecko biegnie tyłem do pachołka, okrąża go wkłada między kolana woreczek i skokami obunóż wraca na miejsce.

10 tor przeszkód: dziecko z woreczkiem na głowie dochodzi do pachołków, slalomem na czworakach pokonuje pachołki, przekłada obręcz hula hop od dołu do góry, wraca na start biegnąc.

11 turlanie piłki paletką -dziecko za pomocą paletki toczy dużą piłkę między pachołkami i wraca również slalomem.

12 rzut do celu- zawodnik biegnie z piłką do wyznaczonego miejsca (pachołek), stamtąd wrzuca piłkę do namiotu. Po celnym rzucie zabiera piłkę, wraca do swojej drużyny.

13 skoki na piłce- dzieci skacząc na piłce do skakania, okrążają pachołek i biegnąc wracają na miejsce.

14 ringo – konkurencja sprawnościowa: dzieci ustawiają się gęsiego, pierwsze dziecko jest w szarfię, na sygnał podają sobie ringo górą. Gdy ostatnie dziecko otrzyma ringo, biegnie z nim na początek. Konkurencję uważa się za zakończoną gdy dziecko w szarfię znowu będzie na początku.

15 piłka w podbieraku -dzieci łączą się w pary. Jedno dziecko ma zawiązane oczy, a drugie jest jego nawigatorem, czyli mówi, w którą stronę ma iść kolega, aby okrążyć pachołek, powrót na miejsce w ten sam sposób z zawiązanymi oczami, zmiana pary. (ważne! Nie dotykamy kolegi).

7. Ewaluacja programu

W prezentowanym programie wykorzystano ewaluację cząstkową. Dzieci w trakcie zajęć wykonują określone zadania, a ich wyniki są na bieżąco analizowane przez nauczyciela. W programie przyjęto następujące cele podlegające ewaluacji cząstkowej:

cele poznawcze

- ✚ poznanie zabaw, ćwiczeń oraz gier ruchowych
- ✚ poznanie i zrozumienie znaczenia aktywności ruchowej dla zdrowia
- ✚ poznanie zasad bezpieczeństwa podczas zabaw ruchowych
- ✚ poznanie własnych możliwości ruchowych i umiejętne dostosowanie aktywności ruchowej oraz stopnia trudności zadań do własnych możliwości

cele afektywne

- ✚ rozwijanie i doskonalenie ogólnej sprawności i wydolności organizmu dziecka poprzez różnorodne formy aktywności ruchowej
- ✚ uświadomienie korzyści wynikających z aktywności ruchowej
- ✚ usprawnianie wszystkich narządów poprzez aktywność ruchową oraz doskonalenie wytrzymałości fizycznej
- ✚ przygotowanie mentalne do współpracy w grupie, zdrowej rywalizacji, umiejętności pogodzenia się z przegraną oraz szacunku do przeciwnika
- ✚ doskonalenie umiejętności pokonywania coraz trudniejszych zadań ruchowych
- ✚ nabywanie umiejętności rozładowywania napięć i emocji

Nauczyciel przedszkola ma obowiązek systematycznego prowadzenia obserwacji i analizowania zachowania dzieci. Na podstawie uzyskanej diagnozy wypełnia *Informację o gotowości dziecka do podjęcia nauki w szkole*³⁷. Ponieważ aktywność ruchowa wywiera znaczący wpływ na całościowy rozwój dziecka, na sferę rozwoju fizycznego, społecznego i emocjonalnego, również w tej informacji ujęta jest ocena sprawności motorycznej dziecka. W opracowaniu ewaluacji wykorzystana została publikacja E. Gruszczyk- Kolczyńskiej³⁸, która uważa, że celem diagnozy przedszkolnej dotyczącej aktywności ruchowej jest ustalenie różnic w obrębie:

³⁷ druk nr 70-MEN-I/54/2, Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 28 maja 2010 r. w sprawie świadectw, dyplomów państwowych i innych druków szkolnych (Dz. U. Nr 97, poz.624)

³⁸ E.Gruszczyk-Kolczyńska, E.Zielińska. Nauczycielska diagnoza gotowości do podjęcia nauki szkolnej. Centrum Edukacji Blżej Przedszkola, 2012



www.przedszkole351.pl

Przedszkole Nr 351 im. Wandy Chotomskiej

ul. Warchałowskiego 4
02-776 Warszawa
tel./fax. 022 643-13-69

- a) nastawienia do aktywności ruchowej i rozumienia poleceń
- b) sprawności ruchowej w zakresie chodzenia na palcach, stopa za stopą i na czworakach, przechodzenia po równoważni, skakania na jednej nodze i rzucania do celu, chodzenia po schodach.
- c) wrażliwości na obecność innych dzieci- niezważanie na nikogo, współpracowanie z rówieśnikami, pomaganie innemu dziecku, gdy ono tego potrzebuje.
- d) bronięcia się przed koniecznością udziału w zespołowych zajęciach ruchowych z obawy, że sobie nie poradzą , że stanie się im coś złego.

Wyróżniła cele edukacyjne, które wynikają z realizacji podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz cele diagnostyczne, które mają wskazać nauczycielowi kierunek obserwacji aktywności ruchowej dziecka.

Cele edukacyjne: obejmują usprawnienia ruchowe dzieci oraz kształtowanie :

- a) umiejętności uważnego słuchania i realizowania poleceń
- b) skłonności do pomagania innym dzieciom, gdy one tego potrzebują
- c) sprawności ruchowej w zakresie: chodzenia na palcach, stopa za stopą i na czworakach, przechodzenia po równoważni, skakania na jednej nodze i rzucania do celu.

Cele diagnostyczne: na podstawie obserwacji i analizy funkcjonowania dzieci ustali się różnice indywidualne w zakresie:

- a) dojrzałości społecznej- rozumienie i wykonywanie poleceń, współpracowanie z rówieśnikami , pomaganie innym
- b) sprawności ruchowej w trakcie chodzenia na palcach , stopa za stopą i na czworakach, przejścia po równoważni, skakania na jednej nodze, rzucania do celu, biegu do celu i chodzenia po schodach
- c) udziału w zespołowych zajęciach ruchowych – radosny , niechętny, rezygnacja



Do ewaluacji programu można skorzystać z propozycji E. Gruszczyk-Kolczyńskiej, która pozwoli na obiektywną i rzetelną ocenę kompetencji dziecka w zakresie aktywności ruchowej.

	Kompetencje wysokie	Kompetencje przeciętne	Kompetencje niskie
Dojrzałość społeczna	wykonuje polecenia zaraz po ich usłyszeniu, nie potrzebuje podpowiadania ani pomocy, uwzględnia też inne dzieci i chętnie im pomaga	trzeba powtórzyć co ma zrobić, niekiedy podpowiedzieć co ma zrobić, umyka mu to, że inne dzieci sobie z tym nie radzą, bo jest zaabsorbowane sobą	mimo powtórzenia polecenia, nie potrafi wykonać, dlatego złożoną czynność trzeba podzielić na proste aktywności i pomagać mu, źle reaguje na inne dzieci, bo stanowią one przeszkodę
Sprawność ruchowa	sprawnie, pewnie i szybko wykonuje zadania ruchowe, nie wymaga ani wsparcia, ani dodatkowej zachęty, czerpie radość z dobrze wykonanego zadania ruchowego	wykonuje zadania ruchowe poprawnie, ale z widocznym wysiłkiem, wymaga niewielkiego wsparcia i dodatkowej zachęty	zadania wykonuje z trudem, nauczyciel pomaga mu krok po kroku
Udział i współpraca w zespole	Z radością podejmuje i uczestniczy w takich zajęciach	Nie wykazuje entuzjazmu do wspólnych zabaw ruchowych, ale też nie broni się przed nimi	niechętnie uczestniczy w zajęciach, wyraża obawę, że coś mu się stanie

W trakcie realizacji programu oraz po jego zakończeniu oczekuje się następujących efektów:

- ✚ obniżenie rangi i znaczenia ruchu odwzorowanego, powielonego, wykonywanego „na komendę” i ograniczającego inwencję twórczą dziecka, a wyeksponowanie ruchu podejmowanego według własnych pomysłów, fantazji i doświadczeń.
- ✚ ćwiczenia gimnastyczne powinny przybierać formy zadań, czynności, funkcji zapewniając dzieciom duży margines swobody.
- ✚ powinny być poddawane w znacznej mierze w formie zadań otwartych, tj. takich, które można wykonać wieloma sposobami, a o wyborze sposobu decyduje samo dziecko, podkreślając tym samym swoją indywidualność.



- ✚ wzrost aktywności przedszkola w podejmowaniu współpracy z władzami samorządowymi i instytucjami lokalnymi tworzącymi kulturę sportową regionu w celu umożliwienia dzieciom skutecznego uczestniczenia w życiu publicznym.
- ✚ zapewnienie dzieciom lepszych szans edukacyjnych poprzez wspieranie ich ciekawości, aktywności i samodzielności, a także kształtowanie tych wiadomości i umiejętności, które są ważne w kształceniu w szkole.
- ✚ upowszechnianie wiedzy na temat aktywnego sposobu spędzania czasu wśród dzieci i rodziców
- ✚ wzbogacenie bazy przedszkola – zakup literatury, płyt CD , sprzętu sportowego



Bibliografia

1. Bayer K, Waclawski A., Areobik – muzyka ćwiczenia dla dzieci. Cz.2, Akord, Poznań 2006
2. Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków 2005
3. Gniewkowski W., Właźnik K., „Proces wychowania fizycznego w klasach początkowych”, WSiP, Warszawa 1991r.
4. Gniewkowski W., Właźnik K., „Wychowanie fizyczne”, WSiP, Warszawa 1985r.
5. Gniewkowski W., Właźnik K., Wychowanie fizyczne, Warszawa : WSiP, 1990, s. 173-177:
6. Jakóbczak-Drażek K., Życie i twórczość Carla Orffa w: Wychowanie Muzyczne. – 2008, nr 3, s. 4-15 i 20.
7. Jałowic A., Podręcznik gier i zabaw na świeżym powietrzu, Kielce 2003.
8. K. W. Vopel, Witajcie nogi, gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz.1, Kielce 1999, s. 20,
9. Konarzewski K., Pedagogika celów czy pedagogika wartości?, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1988, nr 2.
10. Nowakowska K., Metoda gimnastyki twórczej C. Orffa z elementami metody R. Labana w: Wychowanie w Przedszkolu. – 1984, nr 7-8, s. 462-465.
11. Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Warszawa 2001. Demel M.,
12. Owczarek S., Gimnastyka w przedszkolu, Warszawa 2001, s. 157,
13. Pedagogika, red. B. Milerski, B. Śliwerski, Warszawa 2000.
14. Przyborowska- Wynimko R., Nowe Rytmy, Harmonia, Gdańsk 2002
15. Sherborne W. Ruch rozwijający dla dzieci. PWN, Warszawa 1999.
16. Śliż M., Aktywizacja ruchowa dzieci według metody Kniessów w: Wychowanie w Przedszkolu. - 1988, nr 5, s. 296-298.
17. Twórcza kinezylogia w praktyce, Praca zbiorowa pod red. J. Zwolińskiej, Warszawa 2002, s. 146-149.
18. Hannaford C., Zmyślne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezylogii edukacyjnej. 1998r s. 121-128
19. Właźnik K., Przewodnik metodyczny dla nauczycieli”, JUKA, Łódź 1996r.