

## ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH 28.04.2020r.

### **Część wstępna**

„Biegacze” – zabawa ożywiająca. R. podaje tempo na papierowym talerzyku wystukując rytm za pomocą kredki lub łyżki. Gdy gra wolno, dziecko maszeruje. Kiedy gra szybko – dziecko biega.

### **Część główna**

„Shrek i osioł” – zabawa z elementem czworakowania. Dziecko maszeruje wspięte wysoko na palce, udaje dużego ogra. Na hasło: *Osiol!* dziecko chodzi na czworakach.

„Kucyki” – zabawa bieżna. R. daje dziecku kij od szczotki (laseczki gimnastyczne). Dziecko biega po całym pokoju, udając jazdę na koniku.

„Uliczka” – zabawa z elementami skoku. R. układa uliczkę ze skakanek (dwie skakanki lub dwa kawałki sznurka ułożone równolegle w odległości pół metra). Dziecko ma za zadanie przeskoczyć przez ulicę.

„Jadę śmieciarką” – zabawa bieżna. R. daje dziecku kółeczko wycięte z papieru. Na hasło R.: *Jedzie śmieciarka!* dziecko biega po pokoju i udaje, że prowadzi śmieciarkę.

### **Część końcowa**

„Czyste powietrze” – ćwiczenia oddechowe. Dziecko leży na plecach, wciąga powietrze nosem i wypuszcza ustami.