

# *WIĘCEJ RUCHU DLA MAŁUCHÓW*

## PROGRAM AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ



Program z zakresu wychowania zdrowotnego i kształtowania sprawności fizycznej adresowany do całej społeczności przedszkolnej (nauczycieli, dzieci i ich rodziców)

Opracowanie graficzne i projekt okładki:  
Dorota Kuczma-Markiewicz

Fotografie:  
Ewa Świebodzińska-Calińska  
Mirosława Mazurkiewicz  
Aleksandra Bąkowska

Program wydany przy udziale WOKiS Urząd Miasta Słupsk

W opracowaniu wykorzystano fotografie przedstawiające dzieci  
z Przedszkoli Miejskich nr 12, 15, 19 w Słupsku

Recenzja programu: dr Mariola Szczepańska, Instytut Pedagogiki, Wydział Nauk  
Humanistycznych i Społecznych AMW w Gdyni



Wydawca:  
Przedszkole Miejskie nr 19  
ul. Cypriana Kamila Norwida 4  
76-200 Słupsk  
Centrum Wymiany Doświadczeń dla Nauczycieli Edukacji Przedszkolnej  
Tel./Fax.: 59 8430 893  
e-mail: [mp19sl@wp.pl](mailto:mp19sl@wp.pl)

**ISBN: 978-83-937836-1-8**

### **Zespół uczestniczący w projekcie:**

- dr Mariola Szczepańska – konsultant ds. programów autorskich Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni, Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych, Instytut Pedagogiki
- mgr Barbara Antonowicz -nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku
- mgr Alina Bieńkowska - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku
- mgr Marzena Cybula - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku
- mgr Monika Jóźwiak - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 12 „Niezapominajka” w Słupsku
- mgr Joanna Karpowicz - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku
- mgr Grażyna Keller-Lesik - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 12 „Niezapominajka” w Słupsku
- mgr Kuczma-Markiewicz - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku, koordynator Centrum Wymiany Doświadczeń dla Nauczycieli Edukacji Przedszkolnej
- mgr Natalia Matczak - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 12 „Niezapominajka” w Słupsku
- mgr Mirosława Mazurkiewicz -dyrektor Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku
- mgr Alina Rabowska - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku
- mgr Wioletta Schweitzer - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku
- mgr Barbara Sierańska - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku
- mgr Ewa Świebodzińska-Calińska - nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 15 w Słupsku



## Spis treści

### WSTĘP

|                                                                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Idea wiodąca programu .....                                                                                                                                              | 7   |
| 2. Cele programu .....                                                                                                                                                      | 8   |
| 3. Treści programu .....                                                                                                                                                    | 10  |
| 4. Procedury osiągania celów .....                                                                                                                                          | 15  |
| 4.1 Metody, środki i formy realizacji programu .....                                                                                                                        | 15  |
| 5. Propozycje zajęć zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych .....                                                                                                          | 17  |
| 5.1 Zestawy ćwiczeń porannych .....                                                                                                                                         | 17  |
| 5.2 Zestawy zabaw ruchowych .....                                                                                                                                           | 44  |
| 5.3 Zestawy zabaw ruchowych z nietypowym przyborem .....                                                                                                                    | 52  |
| 5.4 Zestawy zabaw prowadzonych metodą Weroniki Sherborne .....                                                                                                              | 59  |
| 5.5 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych z elementami kinezylogii edukacyjnej .....                                                                                               | 75  |
| 5.6 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych według R. Labana .....                                                                                                                   | 79  |
| 5.7 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych według A.M. Kniessów .....                                                                                                               | 83  |
| 5.8. Zestawy zabaw z wykorzystaniem gimnastyki rytmicznej Rytmy według<br>R. Przyborowskiej-Wynimko .....                                                                   | 85  |
| 5.9 Zestawy ćwiczeń aerobik dla dzieci .....                                                                                                                                | 89  |
| 6. Propozycje innych form aktywności ruchowych .....                                                                                                                        | 92  |
| 6.1 Scenariusz rodzinnego festynu rekreacyjno – sportowego, „Żyj sportowo,<br>kolorowo”- zorganizowanego z okazji międzynarodowego dnia dziecka,<br>dnia matki i ojca ..... | 92  |
| 6.2 Zestaw zabaw ruchowych poza przedszkolem .....                                                                                                                          | 94  |
| 6.3 Akademia Małego Sportowca- ćwiczenia ogólnorozwojowe .....                                                                                                              | 96  |
| 6.4 Międzyprzedszkolna Olimpiada Sportowa .....                                                                                                                             | 96  |
| 6.5 Trening z <i>Griffonss Słupsk</i> .....                                                                                                                                 | 98  |
| 6.6 Trening z <i>Energa Czarni Słupsk</i> .....                                                                                                                             | 98  |
| 7. Ewaluacja programu .....                                                                                                                                                 | 99  |
| Bibliografia .....                                                                                                                                                          | 102 |
| Netografia .....                                                                                                                                                            | 102 |

## Wstęp

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

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.<sup>2</sup> 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 dla rozwoju psychoruchowego, grupa nauczycielek skupiona w Centrum Wymiany Doświadczeń dla nauczycieli Edukacji Przedszkolnej przy Przedszkolu Miejskim nr 19 w Słupsku przygotowała program „Więcej ruchu dla maluchów” 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, K.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).

Nauczyciele przygotowując program postawili sobie za zadanie wyszukanie, opracowanie, dostosowanie oraz upowszechnienie metod i form z zakresu edukacji ruchowej ze szczególnym zaakcentowaniem metod twórczych. Mamy nadzieję, że program „**Więcej ruchu dla maluchów**” na stałe zagości w przedszkolach i będzie służył nauczycielom w codziennej pracy.

---

<sup>1</sup> Art. 13a. 1. Ustawa o systemie oświaty.

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

### **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. Idea wiodąca

Wiek przedszkolny nazywany jest złotym wiekiem motoryczności.<sup>3</sup> 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 przyzwyczajęń 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”, monotonny 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, zabaw ruchowych oraz zajęć sportowych.<sup>4</sup> 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.

---

<sup>3</sup> 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

<sup>4</sup> 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),

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.

## 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, wegetatywny 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 „Więcej ruchu dla maluchów” 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”<sup>5</sup>

***Głównym założeniem programu „Więcej ruchu dla maluchów” jest uaktywnienie sportu, rekreacji i aktywności fizycznej wśród jak najszerszej grupy dzieci w wieku przedszkolnym.***

---

<sup>5</sup> M. Szczepańska, *Sztuka działań innowacyjnych. Program autorski...*, ODN Słupsk 2003/2004

### **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

### **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

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.<sup>6</sup>

### 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 rodzinnego festynu rekreacyjno – sportowego „Żyj sportowo, kolorowo”- zorganizowanego z okazji międzynarodowego dnia dziecka, dnia matki i ojca
  - b) zestawu zabaw ruchowych poza przedszkolem
  - c) przykłady dobrych praktyk
    - o Akademia Małego Sportowca – ćwiczenia ogólnorozwojowe
    - o opis przygotowania Międzyprzedszkolnej Olimpiady Sportowej
    - o opis treningu z *Griffonss Słupsk*
    - o opis treningu z *Energa Czarni Słupsk*

---

<sup>6</sup> M.Kwaśniewska, W.Żaba-Żabińska, *Nasze przedszkole. Program edukacji przedszkolnej wspomagający rozwój aktywności dzieci*. Kielce 2009



### Proponowany rozkład materiału dla 3-4 letnich<sup>7</sup>

| Dzień tygodnia | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                |
|----------------|------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek   | Zabawa ruchowa<br>Zabawa ruchowa                           |
| Wtorek         | Zabawa ruchowa<br>Zestaw zabaw ruchowych<br>Zabawa ruchowa |
| Środa          | Zabawa ruchowa<br>Zabawa ruchowa                           |
| Czwartek       | Zabawa ruchowa<br>Zestaw zabaw ruchowych<br>Zabawa ruchowa |
| Piątek         | Zabawa ruchowa<br>Zabawa ruchowa                           |



### Proponowany rozkład materiału dla 5 letnich

| Dzień tygodnia | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                                                                                        |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek   | Zestaw ćwiczeń porannych<br>Zabawa ruchowa<br>Ćwiczenia gimnastyczne                                                               |
| Wtorek         | Zestaw ćwiczeń porannych<br>Zabawa ruchowa                                                                                         |
| Środa          | Zestaw ćwiczeń porannych<br>Zabawa ruchowa<br>Ćwiczenia gimnastyczne bądź zajęcia na hali sportowej                                |
| Czwartek       | Zestaw ćwiczeń porannych<br>Zabawa ruchowa                                                                                         |
| piątek         | Zestaw ćwiczeń porannych<br>Zabawa ruchowa<br>Ćwiczenia gimnastyczne organizowane w ogrodzie przedszkolnym (na boisku lub śniegu ) |

### Podział zabaw ruchowych<sup>8</sup>:

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 rozsypce, w szeregu, w rzędzie, w parach. W grupach starszych można dołączyć elementy współzawodnictwa

<sup>7</sup> Przy opracowaniu rozkładu, zespół nauczycielek korzystał z *Przewodnika metodycznego dla nauczycieli*  
K. Właźnik, JUKA, Łódź 1996r.

<sup>8</sup> K. Właźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Warszawa 1976

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, pomagają to dzieciom skojarzyć wysiłek z tym, co znają i co je cieszy. Sprzyja to także rozwojowi wyobraźni i fantazji
- 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

#### **wskazania w planowaniu zabaw i ćwiczeń ruchowych ze względu na rozwój motoryczny dziecka:<sup>9</sup>**

- 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

<sup>9</sup> A.Kalinowski, *Ćwiczę i bawię się z dzieckiem*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1989

- 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

### **Organizacja ćwiczeń<sup>10</sup> :**

#### **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

#### **ćwiczenia gimnastyczne**

##### **celem ćwiczeń gimnastycznych jest:**

- ✓ dostarczenie ustrojowi dziecięcemu bodźca rozwojowego

<sup>10</sup> K. Wlaźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Warszawa 1976

- ✓ 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

**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<sup>11</sup>:**

- 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

| części        | rodzaj ćwiczeń                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| część wstępna | zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe<br>ćwiczenie uruchamiające duże grupy mięśniowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| część główna  | ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie strzałkowej<br>– skłony w przód, w tył, wzmacnianie mięśni grzbietu<br>ćwiczenie kształtujące tułowia w płaszczyźnie czołowej<br>– skłony boczne<br>ćwiczenie mięśni brzucha lub zabawa na czworakach<br>ćwiczenie lub zabawa z elementami równowagi<br>zabawa bieżna<br>ćwiczenie tułowia – skręty lub skrętoskłony<br>rzuty, wspinanie<br>podskoki lub skoki |
| część końcowa | ćwiczenie wyprostne<br>ćwiczenie przeciw płaskiej stopie<br>zabawa lub ćwiczenie o nieznanym ruchu<br>ćwiczenia rytmu                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

<sup>11</sup> K. Włażnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Warszawa 1976

## 4. Procedury osiągania 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 odtwórcze<sup>12</sup>**

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:

**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.

**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 ruch

---

<sup>12</sup> Włażnik K., *Przewodnik metodyczny dla nauczycieli*", JUKA, Łódź 1996r.

proste, łatwe zrozumiałe, nie wymagające długich wyjaśnień. Są to ruchy przemysłane i wymuszają na wykonawcy projektowy przebieg ruchu i efekt zadania.

**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.

### **Metody twórcze:**<sup>13</sup>

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

### **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 zaliczamy<sup>14</sup>:

**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, 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 stacyjną-** 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-

---

<sup>13</sup> Metody zostały opisane w części praktycznej i zaproponowane do wykorzystania w formie zestawów

<sup>14</sup> Formy zostały dostosowane do dzieci w wieku przedszkolnym z wykorzystaniem pozycji St.Strzyżewskiego  
*Proces wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1986

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 porannych<sup>15</sup> (dla dzieci starszych)**

ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 1

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                      | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                     | Środki dydaktyczne, uwagi                     |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.  | „Powitanie ciała”                                | Dzieci tańczą w rytm muzyki. Do ruchu włącza się całe ciało. Kolejno tańczą: ręce, głowa, ramiona, tułów, całe ciało. Gdy muzyka ucichnie, np.: czoło „wita się” z kolanem, nos „wita się” z piętą itp. | dzieci tańczą indywidualnie wesoła muzyka     |
| 2.  | Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Kwiaty rosną” | Dzieci w przysiadzie podpartym – „kwiaty zwiędły,” powolny wyprost do wspięcia na palce – „kwiaty rosną po deszczu”                                                                                     | dzieci w rozsyp. „walc kwiatów” Czajkowskiego |
| 3.  | Ćwiczenia oddechowe „Piórka”                     | Dzieci dmuchają na piórka, tak aby jak najdłużej utrzymywało się w powietrzu                                                                                                                            | piórka                                        |
| 4.  | Ćwiczenia z elementami równowagi „Bocian”        | Dzieci „bociany” biegają po sali, z rozłożonymi rękami – „skrzydłami”. Na sygnał nauczycielki lądują i stają na jednej nodze                                                                            |                                               |
| 5.  | Zabawa z elementami biegu „Koniki”               | Dzieci „koniki” na dany sygnał biegają, na kolejny sygnał maszerują w różnych kierunkach                                                                                                                | tamburyn                                      |

<sup>15</sup> Zebrały i opracowały D.Kuczma- Markiewicz, B.Sierańska -Nauczycielki Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku, wykorzystano zestawy ćwiczeń porannych z elementami metod twórczych dla dzieci 5-letnich Joanny Janowskiej <http://www.swietlica59.pwii.pl/prace-182.htm>

|    |                        |                                                                                                                            |                                 |
|----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 6. | Ćwiczenia uspokajające | Dzieci w kole z rękami na ramionach kolegi. Na słowa: „siała baba” – krok dostawny w bok. Na słowo : „mak” – przysiad itd. | słowa piosenki „Siała baba mak” |
|----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

#### ZESTAWY ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 2

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                            | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                             | Środki dydaktyczne, uwagi                            |
|-----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa „Jak się masz”                                  | Dzieci na wymyśloną przez siebie melodię śpiewają dialogi w formie pytań i odpowiedzi, np:<br>- Dzień dobry. Jak się masz?<br>- Dziękuję, dobrze.<br>- Jak masz na imię? - Na imię mam Kasia                                                                                    | dzieci siedzą w dwóch rzędach (naprzeciw siebie)     |
| 2.  | Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Wiatraczki i wiatr” | Dzieci stoją w luźnej gromadzie, są „wiatrakami,” Jedno dziecko jest „wiatrem” Gdy wiatr wieje, „wiaterek” biega po sali, a „wiatraczki” kręcą się „ze skrzydłami”- rękami uniesionymi w bok. Gdy „wiatr” przysiadają, „wiatraczki” stoją bez ruchu z rękami opuszczonymi w dół | „odgłosy wiatru”,<br>dzieci w rozsypce               |
| 3.  | Ćwiczenia szyi „Zegar”                                 | Dzieci stoją w rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż ciała. Na słowo: „bim – bam,” dzieci pochylają głowę w bok w jedną i drugą stronę.                                                                                                                                              |                                                      |
| 4.  | Ćwiczenia z elementami czworakowania „Misie”           | Dzieci „misie” chodzą na czworaka, na całych dłoniach, nogi lekko uginają się w kolanach                                                                                                                                                                                        | chodzenie na palcach stóp                            |
| 5.  | Ćwiczenia skłony boczne „Waga”                         | Dzieci stoją w rozkroku Ramiona w dół, dłonie lekko przylegają końcami palców do uda. Dzieci przesuwają ręce po udzie do kolana i drugą ręką po przeciwnej stronie                                                                                                              | ruchy w tempie umiarkowanym z jednej strony na drugą |
| 6.  | Ćwiczenia uspokajające                                 | Formowanie rzędu i marsz po obwodzie koła w rytm tamburyna                                                                                                                                                                                                                      | tamburyn                                             |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 3

| LP. | 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” | Podskoki 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 4

| LP. | 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 biegają, 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 wydobywanie 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 uszczypnie” – trzeci pasek, „będzie znak” – czwarty pasek | dzieci ustawione w kole gazeta dla każdego dziecka wyliczanka „idzie rak” |
| 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 5

| LP. | 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 rozsypce                                                             |
| 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 mienia 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, pęknął.” Na słowo „pęknął” dzieci puszczały ręce i przykucają. Wybrane dziecko „skleja” balonik dotykając ręką głowy, to dziecko wstaje | dzieci stoją w koleczku dmuchając balonik. raz zbliżają się do środka a raz oddalają |
| 6. | Ćwiczenia uspokajające                                  | Marsz po obwodzie koła przy dowolnej piosence                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 6

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                    | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                         | Środki dydaktyczne, uwagi                      |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno-porządkowa „Słonko świeci, deszczyk pada.” | Na zapowiedź „Słonko świeci” – dzieci chodzą w różnych kierunkach, na zawołanie „deszczyk pada” – biegną pod ścianę i stoją prosto (całym ciałem przylegają do ściany)                                                      | rekwizyty słonka, chmurki                      |
| 2.  | Ćwiczenia dużych grup mięśniowych „Jesień” wg A.M.Kniessów     | Dzieci tańczą z krążkiem przy muzyce. Gdy muzyka ucichnie Dzieci dobierają się w pary lub grupki 3-4 osobowe tego samego koloru i na usłyszaną muzykę tańczą dowolnie w grupach                                             | krążki w 4 kolorach, „Cztery pory roku” Jesień |
| 3.  | Zabawa z elementami skoku „Wróbelki”                           | Dzieci wróbelki biegają swobodnie po sali. Na zapowiedź: „wróbelki” dzieci przykucają i zbierają ziarenka. Następnie wykonują podskoki obunóż. ”Wróbelki” skaczą cicho, lekko, na sygnał przykucają w „gniazdach” –krążkach | krążki                                         |
| 4.  | Zabawa z elementem czworak. „Misie”                            | Dzieci są „misiami” chodzą na czworakach. Po usłyszeniu sygnału dzieci kładą się i odpoczywają „zapadają w zimowy sen”                                                                                                      | tamburyn                                       |

|    |                     |                                                         |          |
|----|---------------------|---------------------------------------------------------|----------|
| 5. | Zabawa uspokajająca | Rytmiczny marsz po obwodzie koła we wspięciu na palcach | tamburyn |
|----|---------------------|---------------------------------------------------------|----------|

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 7

| LP. | 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, jesteś ty, jestem ja, 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 wewnątrzne) |
| 2.  | Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Zbieramy listki” | Dzieci spacerują po sali „lesie” i zbierają liście robiąc z nich bukiet, gdy wszystkie liście będą wybierane 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 zajaczek hyc! hyc! hyc! – podskok obunóż w miejscu                                                                                                             | dzieci stoją w luźnej rozsypce                               |
| 4.  | Zabawa z elementami rzutu „Zapasy dla zająca”       | Każde dziecko ma woreczek, którym stara się wrzucić do obręczy „norki zająca”                                                                                                                                                                                                                                           | woreczki, obręcz                                             |
| 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 8

| LP. | 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, wesoła 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 usiadzie 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 9

| LP. | 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 kałuże” | 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 Dennisona                 | Dzieci recytując wykonują ćwiczenia : „Kiedy prawa lewą spotka, przekroczyłeś linię środka , zaświeciłeś styki w głowie, myśli spływać będzie mrowie”                                                                                                                                                                             | dzieci w luźnej rozsypce    |
| 6.  | Ćwiczenie uspokajające                          | Zabawa w kole przy piosence „Piłka Oli”                                                                                                                                                                                                                                                                                           | piosenka „Piłka Oli”        |

# ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 10

| LP. | 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”<br>klauza                   |
| 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 11

| LP. | 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<br>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                                                                                                                                                | czworak. 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, przeskakowanie, 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 12

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                       | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                   | Środki, uwagi                                       |
|-----|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa : „Słońko świeci, deszczyk pada” | Podczas gdy nauczycielka pokazuje dzieciom ilustrację ze słońcem, dzieci wychodzą z „ domków”- krążków i spacerują, podskakują. Gdy nauczycielka pokazuje ilustrację z chmurką, dzieci wracają na krążek i przykucają | krążki, ilustrację ze słońcem, ilustrację z chmurką |
| 2.  | Ćwiczenia dużych grup mięśniowych: „Huśtawka”                     | Dzieci stoją swobodnie, ręce opuszczone, dłonie zwinęte 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 przeczenie”                    | 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 głowie                                                                                                                                                                                          | woreczek                                            |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 13

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                      | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                          | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa : „Pada deszcz – świeci słońce” | Dzieci mają papierowe krople deszczu. Na hasło „Pada deszcz” spacerują z kroplami, a na hasło „Słońce świeci” – kładą je na podłodze i spacerują między nimi | papierowe krople          |

|    |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                         |
|----|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 2. | Ćwiczenia oddechowe                                       | Dmuchiwanie na krople trzymane w ręku na przemian lekko – mocno                                                                                                                                                                                                                                                | dzieci stoją w rozsypce |
| 3. | Ćwiczenia rąk wg W. Sherborne – wyczuwanie dłoni i palców | Dzieci przy dźwiękach żywej melodii poruszają się po sali. Podczas przerwy w muzyce kładą dłonie na podłodze i obrysowują ich kontury kolejno palcami prawej ręki. Podczas drugiej przerwy w muzyce robią to samo palcami lewej dłoni                                                                          | płyta z żywą muzyką     |
| 4. | Zabawa „Taniec kropli”                                    | Dzieci są „kropelkami deszczu”, które spadają na ziemię. Spadanie kropelek związane jest z natężeniem gry na tamburynie. Mocne, głośne dźwięki – krople szybko spadają na ziemię (podnoszą się i znowu opadają), słabe i ciche dźwięki – krople powoli, miękko spadają (opadają, podnoszą się i znowu opadają) | tamburyno               |
| 5. | Ćwiczenia uspokajające                                    | Marsz po kole przy piosence „Kiedy niebo płacze” śpiewanej przez nauczyciela                                                                                                                                                                                                                                   |                         |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 14

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                    | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                              | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Zabawa wg P.Dennisona „Energetyczne ziewanie”                  | Dzieci spletają 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 (klaskanie) 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 tułowi 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 15

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                    | Treść zabawy lub formy 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 naśladują „toczenie” kul. Przenoszenie wymagowanej 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 nóg „Buty”                                           | Dzieci spacerują po sali, na sygnał „oczyszczają buty” – prawy, lewy, jeden o drugi                                                                                                                                                                                                                                                          | dzieci w rozsypce         |
| 5.  | Ćwiczenie uspokajające                                         | Marsz po obwodzie koła – cztery kroki zwykle, cztery kroki z tupnięciem.                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |

# ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 16

| LP | 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 odsnieżyć 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 17

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                  | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                | Środki dydaktyczne, uwagi           |
|-----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.  | Zabawa „Znajdź swoje imię”                                   | Dzieci tańczą w rytm muzyki, gdy muzyka ucichnie, każde dziecko stara się odnaleźć swoje imię na wizytówce                                                                                                                                         | wesoła muzyka                       |
| 2.  | Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Przesuń się przez szarfę” | Dzieci wchodzi w środek szarfy obiema nogami. Na sygnał chwytają szarfę oburącz i przenoszą ją w górę nad głowę, spoglądając w jej środek jak w „okienko”. Następnie robiąc skłon w przód, kładą szarfę przed sobą i ponownie powtarzają ćwiczenie | szarfy na podłodze tworząc kółeczka |
| 3.  | Zabawa skoczna „Zajęczki”                                    | Dzieci wykonują skoki zajęcze                                                                                                                                                                                                                      | dzieci w przysiadzie podpartym      |
| 4.  | Ćwiczenie mięśni grzbietu                                    | Dzieci leżą przodem, ręce wyciągnięte trzymają końce szarfy. Na sygnał uniesienie szarfy i powrót do leżenia przodem                                                                                                                               | szarfy                              |
| 5.  | Zabawa bieżna „Dobierz sobie parę”                           | Dzieci biegają po sali. Na sygnał dobierają się kolorami wg zapowiedzi nauczycielki np. : czerwony z żółtym, zielony z niebieskim i maszerują po sali. Zabawę powtarzamy, zmieniając polecenia                                                     | szarfy                              |
| 6.  | Ćwiczenie uspokajające                                       | Marsz parami, oddanie szarf w wyznaczone miejsce                                                                                                                                                                                                   | oddanie szarf                       |

# ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 18

| LP. | 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 rozsypce, 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 rozsypce   |
| 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 19

| LP. | 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 rozsypce, krążki |
| 3.  | Ćwiczenia tułowia – skłony w przód „Ubieramy się”                            | Dzieci naśladują ubieranie się, zaczynając od ubrania rajstop, swetra, kombinezonu. Zasuważą suwak. Ubierają kozaki, czapkę, szalik i rękawiczki                                                                                | dzieci w rozsypce,        |
| 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<br>wycucie przestrzeni<br>„Na lodzie” | Dzieci naśladowują 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 | laseczki, pudełka po zapalkach |
| 6. | Zabawa uspokajająca                                          | Dzieci maszerują po obwodzie koła śpiewając piosenkę związaną z zimą                                                                                                                     |                                |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 20

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                       | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                         | Środki dydaktyczne, uwagi                 |
|-----|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa<br>„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 rozsypce                         |
| 2.  | Ćwiczenie siłowe wg W. Sherborne<br>„Skała” ćwiczenie „przeciwko” | Jedno z dzieci siedzi mocno podparte o podłogę, drugie dziecko z pary próbuje przesunąć „skałę” pchając lub ciągnąć partnera w różnych kierunkach                                                                                                                                                           | dzieci w parach, siad w rozkroku podparty |
| 3.  | Ćwiczenie z elementami czworakowania<br>„Kulawy lisek”            | Dzieci pod kolano jednej ugiętej nogi wkładają woreczek i w ten sposób próbują czworakować .Na sygnał zmiana nogi                                                                                                                                                                                           | woreczki                                  |
| 4.  | Ćwiczenie bieżne<br>„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<br>„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.                                                                                                                                                                                                                                          |                                           |

## ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 21

| LP | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia       | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                     | Środki dydaktyczne, uwagi    |
|----|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1. | Zabawa „Kołysanie misia”          | Dzieci w siadzie skrzyżnym kołyszą się na boki, trzymając na niby misia w ramionach.                                                                    | dzieci w rozsypce            |
| 2. | Zabawa „Cień”                     | Jedno dziecko chodzi po sali, drugie naśladuje jego ruchy (jest jego cieniem)                                                                           | na sygnał zmiana ról         |
| 3. | Zabawa „Relaks”                   | Jedno dziecko leży przodem, drugie je masuje: dotyka palcami, całą dłońią, klepie, kreśli koła, pociera również z wykorzystaniem „Wierszyków-masażyków” | na sygnał zmiana ról         |
| 4. | Ćwiczenie dużych grup mięśniowych | „Lepimy bałwana” – toczenie kul śnieżnych                                                                                                               | piosenka „Bałwanki”          |
| 5. | Zabawy z elementem rzutu          | Rzucamy się śnieżkami                                                                                                                                   |                              |
| 6. | Ćwiczenia uspokajające            | Dzieci maszerują po sali przy śpiewie nauczyciela                                                                                                       | aktualna piosenka-utrwalenie |

## ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 22

| LP. | 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<br>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,<br>dzieci stoją w rozsypce w małym rozkroku.                            |
| 3.  | Zabawa z elementem podskoku.                            | Dzieci wkładają piłkę pod kolano nogi zgiętej w tył i wykonują kilka podskoków na nodze postawnej. Podskakują na lewej i prawej nodze na zmianę                                    | piłki,<br>dzieci stają jedenonóż,                                              |
| 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 w rytm tamburyna | Dzieci idą jedno za drugim, tamburyn. |
|----|---------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 23

| LP. | 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 nauczyciela                                                                                                                                            |                                                  |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 24

| LP. | 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 oburącz 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 nauczyciela.                                                                                       | dzieci idą jedno za drugim.                        |

## ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 25

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                                                      | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                     | Środki dydaktyczne, uwagi                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa „Spłoszone ptaki.”                                              | Dzieci „Ptaki” siedzą w gniazdkach i po sygnale wylatują szukać pożywienia. Potem przesiadują na ulicy (wyznaczone miejsce) i zbierają okruszki stukają (paluszkami) o podłogę. Niespodziewanie nadjeżdża samochód i głośno trąbi. Spłoszone ptaki uciekają do gniazdek | krażki, tamburyno, dzieci „latają” w różnych kierunkach, |
| 2.  | Ćwiczenie dużych grup mięśniowych Wiatr.”                                                        | Naśladują poruszanie się gałęzi na wietrze wykonując skłony w bok w jedną i drugą stronę                                                                                                                                                                                | dzieci stoją w rozkroku, ręce w górze.                   |
| 3.  | Wycucie płynności ruchu, adaptacja ruchów partnera do ruchów grupy: „Zwalone drzewo” wg R.Labana | Jedno z dzieci będzie drzewem, drugie wiatrem. Gdy ucichnie muzyka, drzewa przewracają się, a wiatr wieje i porusza drzewa – turla je                                                                                                                                   | dzieci dobierają się parami.                             |
| 4.  | Ćwiczenie tułowia – skłony boczne „Łódź na falach.”                                              | Dzieci odpychają się raz jedną, raz drugą ręką od podłogi i kołyszą się jak łódzie na falach, wykonując skłony w lewo i w prawo. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy                                                                                                        | siad skrzyżny w kółeczku, ręce z boku.                   |
| 5.  | Zabawa bieżna z elementem skoku i podskoku „Wróbelki.”                                           | Na sygnał – wróbelki przysiadają i zbierają ziarenka. Następnie wykonują, podskoki obunóż. Wróbelki skaczą cicho, lekko, przykucają w gniazdkach                                                                                                                        | bębenek, bieg w wyznaczonym kierunku.                    |
| 6.  | Ćwiczenie uspokajające.                                                                          | Marsz po obwodzie koła przy piosence „Spłoszone ptaki”                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |

## ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 26

| LP. | 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, dzieci wychodzą z domu |
| 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 27

| LP. | 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 zręcznie, 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 szarfa, miejsce postoju pociągów. |
| 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, złoży do niego woreczek”                                                                                                                                    |                                                         |

# ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 28

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                            | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                            | Środki dydaktyczne, uwagi                |
|-----|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa wg P.Dennisona „Powitanie”                                      | Witam łapek - klaszczą w swoją dłoń, a potem w dłoń kolegi. Witam prawą – klaszczą w swoją dłoń a potem klaszczą w prawą dłoń kolegi.<br>witam lewą – j.w (w lewą)<br>brawo, brawo - klaszczą w dłonie kolegi, | dzieci ustawione w pary                  |
| 2.  | Ćw. dużych grup mięś. „Kwiaty rosną i więdną”                          | Dzieci w przysiadzie podpartym – „kwiaty zwiędły.” Na dany znak dzieci powoli wyprostowują się, aż do stania – „kwiaty rosną po deszczu”                                                                       | dzieci w rozsypce, tamburyn.             |
| 3.  | Zabawa z elementem czworakowania „Kotki.”                              | „Kotki” wygrzewają się na słońcu, turlają się na, robią koci grzbiet. Na sygnał czworakują w różnych kierunkach. Kolejny sygnał zaprasza do zabawy na słońcu                                                   | dzieci w rozsypce, tamburyn,             |
| 4.  | Ćwiczenia tułowia skłony „Wąchamy kwiatki” połączone z ćw. oddechowymi | Dz. na sygnał wykonują skłon w przód „zrywają kwiaty” i prostują się układając bukiet. Na kolejny sygnał dzieci klęczą – wąchają kwiatki – wciągają powietrze nosem, wypuszczają wolno ustami i mówią „a-psik” | dzieci stoją w lekkim rozkroku.          |
| 5.  | Zabawa wg C.Orffa                                                      | Każde z dzieci po kolei przedstawia czynność z użyciem rolki , a pozostałe dzieci odgadują. Może to być chód pod parasolem, zmiatanie, gra na skrzypcach itp.                                                  | rolka po papierze toaletowym.            |
| 6.  | Zabawa z elementami równowagi „Wąska droga”.                           | Dzieci wracają do domu wąską, krętą ścieżką. Gdy dojdą do domu odpoczywają w siadzie klęcznym                                                                                                                  | dzieci chodzą po torze krętym pojedynczo |
| 7.  | Marsz uspokajający                                                     | Dzieci maszerują po obwodzie koła – cztery kroki zwykle, cztery kroki z tupnięciem                                                                                                                             |                                          |

# ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 29

| LP. | 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 przebiśnięgów”. | Dzieci czworakuja po sali szukając kwiatów. Na sygnał wstają, prostują się i wykonują kilka podskoków radości – znalazły przebiśnięgi. 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:<br>Idą dzieci równą drogą, - zwykły krok<br>po kamyczkach iść nie mogą – omijanie krążków<br>po kamyczkach hop, hop, hop -3 podskoki<br>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.                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 30

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                        | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                       | Środki dydaktyczne, uwagi                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno-porządkowa „Dzieci na spacer – dzieci do domu” | Na hasło „do domu” dzieci podbiegają do nauczycielki i wykonują siad skrzyżny. Na hasło „na spacer” – ponownie bawią się. Nauczycielka zmienia miejsca tak, by dzieci gromadziły się w różnych miejscach sali                                                             | dzieci swobodnie poruszają się po sali.           |
| 2.  | Zabawa z elementem czworakowania „Igła”                            | Dzieci szukają igły, która spadła na dywan. Na sygnał dzieci wykonują wyprost, pokazując igłę w wysuniętej w górę ręce (w prawej i w lewej)                                                                                                                               | czworakowanie w różnych kierunkach, tamburyn.     |
| 3.  | Ćwiczenie tułowia – skręty „Grządki”                               | Dzieci chodzą po „ogrodzie.” Na sygnał dzieci pomagają mamie podlewać grządki. Ręce złożone i wykonują wymachy w prawo i w lewo. Na kolejny sygnał dzieci odpoczywają                                                                                                     | dzieci w rozsypce, odpoczynek w siadzie klęcznym. |
| 4.  | Zabawa z elementami równowagi „Śniadanie”                          | Na wysuniętej ręce dzieci niosą tacę, na której leży klocek – śniadanie dla mamy. Dzieci siadają skrzyżnie i sprawdzają czy wszyscy donieśli śniadanie                                                                                                                    | w różnych kierunkach, krążek, klocek.             |
| 5.  | Zabawa wg A.M.Kniessów                                             | Dzieci siadają na piętach i powstają z rytmicznym potrząsaniem puszek. Przysiady w staniu z równoczesnym wyciąganiem ramion w górę i w dół. Dzieci maszerują w miejscu z rękoma uniesionymi do góry i rytmicznie potrząsają. Dzieci wykonują skłony raz do jednej, raz do | grzechotki z puszek                               |

|    |                    |                                    |  |
|----|--------------------|------------------------------------|--|
|    |                    | drugiej nogi                       |  |
| 6. | Marsz uspokajający | Marsz parami, zwykły i we wspięciu |  |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 31

| LP. | 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 rozsypce, 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 rozsypce   |
| 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 32

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                            | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                         | Środki dydaktyczne, uwagi                                     |
|-----|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa „Kałuże”              | Dzieci biegają po sali omijając „kałuże,” lub je podskakują. Na sygnał dzieci naśladują otwieranie parasola i spacer między kałużami. Gdy usłyszą ponowny sygnał , że deszcz nie pada, dzieci znowu biegają omijając kałuże | gazety w kształcie kałuż, rozłożone w różnych miejscach sali. |
| 2.  | Wycucie przestrzeni wg R.Labana „Z kwiatka na kwiatek” | Dzieci starają się przeskakiwać z kwiatka na kwiatek w rytm uderzeń bębna, tak aby nie zderzyć się z innymi dziećmi                                                                                                         | krążki rozłożone na dywanie, bębenek.                         |
| 3.  | Ćwiczenie bieżne. Zabawa „Śmigus”                      | Zabawa polega na „oblewaniu się wzajemnie wodą”. Dzieci biegają po sali, przy akompaniamencie. Na wcześniej ustalony sygnał np.                                                                                             | dzieci dzielą się na dwie grupy: chłopców i dziewczynek       |

|    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                      | „Śmigus” chłopcy grupują się razem i starają się gonić grupę dziewczynek, aby oblać je wodą. Podobnie dziewczynki na sygnał słowny np. „Dyngus” – gonią chłopców i naśladują oblewanie ich wodą                                                                                                                                                                                                   | w zabawie powinny wystąpić elementy naśladowcze typu: nabieranie wody do wiadra, noszenie wiadra z wodą, wylewanie wody, otrząsanie się z wody. |
| 4. | Ćwiczenia zręcznościowe.<br>Zabawa „Wybijanki”       | Dzieci starają się trafić pisanką w pisankę. Wygrywa ten, kto wybije dalej pisankę przeciwnika                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | dzieci dobierają się parami i siadają naprzeciw siebie. małe piłeczki.                                                                          |
| 5. | Ćwiczenia relaksacyjne.<br>Zabawa „Wesołe kurczątka” | Kurczątka idą za „kwoką” w gromadce. Kogut idzie z tyłu i „pilnuje”, by kurczątka się nie pogubiły. Dzieci idą drobnymi krokami blisko siebie. Najpierw poruszają się na paluszkach, później na piętach, na zewnętrznych i wewnętrznych stronach stóp. Polecenia, w jakim kierunku mają iść, wydaje im „mama kwoka”. Podobnie mogą poruszać się, idąc do tyłu. Tym razem polecenia wydaje „kogut” | dzieci to kurczątka. wybieramy dwoje z nich będzie to kura(kwoka) i kogut. dzieci można podzielić na kilka grup.                                |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 33

| LP. | 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 nauczycielkę. | 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. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.           | dzieci siadają skrzyżnie  |
| 3.  | Ćwiczenie równowagi                  | Na zwołanie nauczycielki: „Połóżcie woreczki na stopie. Idźcie ostrożnie, opierając się na pięcie i uważajcie, ażeby woreczek nie spadł.” Dzieci próbują iść tak samo i nieść woreczek na drugiej nodze.          | woreczki                  |

|    |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   |
|----|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Bieg                                                     | Dzieci biegają po całej sali, omijając się zrecznie, a kiedy nauczycielka zawoła: „pociąg” – ustawiają się według 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 | przed rozpoczęciem zabawy nauczycielka wyznacza szarfa, miejsce postoju pociągów. |
| 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.                                                          |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 34

| LP. | 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; na sygnał - podniesienie krążka żółtego – muzyka wolna; podniesienie czerwonego – pauza                                  | krążki w kolorach: zielony, żółty, czerwony<br>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,<br>dzieci stoją w rozsypane w małym rozkroku.                    |
| 3.  | Zabawa z elementem podskoku                            | Dzieci wkładają piłkę pod kolano nogi zgiętej w tył i wykonują kilka podskoków na nodze postawnej. Podskakują na lewej i prawej nodze na zmianę.                                   | piłki,<br>dzieci stają jednonóż,                                        |
| 4.  | Ćwiczenia rytmiczne wg C.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 w rytm tamburyna                                                                                                                                 | dzieci idą jedno za drugim, tamburyn                                    |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 35

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                       | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                            | Środki dydaktyczne, uwagi                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa : „Słońko świeci, deszczyk pada” | Podczas gdy nauczycielka pokazuje dzieciom ilustrację ze słońcem, dzieci wychodzą z „domków”- krążków i spacerują, podskakują. | Krążki, ilustrację ze słońcem, ilustrację z chmurką |

|    |                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                    |
|----|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|    |                                                | Gdy nauczycielka pokazuje ilustrację z chmurką, dzieci wracają na krążek i przykucają                                                                                                                |                                                    |
| 2. | Ćwiczenia dużych grup mięśniowych: „Huśtawka”  | Dzieci stoją swobodnie, ręce opuszczone, dłonie zwinęte 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                  | Dzieci chodzą, a następnie biegają na „ gumowych nogach”                                                                                                                                             | dzieci w rozsypce,                                 |
| 4. | Skręt szyi i głowy: „Potakiwanie i przeczenie” | 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                                                                                                                                                                    | stopy zwarte, wspięcie na palcach, podskoki obunóż |
| 6. | Ćwiczenia uspokajające                         | Marsz z woreczkiem na głowie                                                                                                                                                                         | woreczek                                           |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 36

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                           | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                             | Środki dydaktyczne, uwagi                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa „Dżdżownica”.                        | Dzieci przechodzą po rozłożonej na dywanie skakance                                                                                                                                             | zwrócenie uwagi na prawidłowe stawianie stóp |
| 2.  | Ćw. dużych grup mięśniowych „Gimnastyka”                              | Dzieci stoją w rozkroku i wykonują skłony w bok                                                                                                                                                 | dzieci w rozsypce                            |
| 3.  | Ćwiczenia wyprostne –” Słonko świeci – deszcz pada”                   | Dzieci spacerują po sali. Na sygnał – deszcz pada – siadają na dywanie chowają się pod „parasolkami” utworzonymi z własnych dłoni. Na sygnał – słonko świeci – wstają i dalej spacerują po sali | dzieci reagują na dźwięk tamburyna           |
| 4.  | Zabawa z elementem ruchu rozwijającego W. Sherborne „Kto silniejszy?” | Dzieci łączą się w pary i siadają na dywanie plecami do siebie. Ręce kładą na kolanach. Na sygnał próbują przepchnąć kolegę używając siły swoich pleców, bez wspomagania się nogami i rękami    | dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym            |
| 5.  | Ćwiczenia skoczne „Iskierki”                                          | Dzieci podskakują po sali w rytmie ósemek i ćwierćnut                                                                                                                                           | żywa, wesoła muzyka                          |
| 6.  | Ćw. relaksacyjne „Na łące”                                            | Wyciszenie się dzieci podczas opowiadania twórczego nauczycielki                                                                                                                                | dzieci leżą na dywanie                       |

# ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 37

| LP. | 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 biegają, 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 wydobywanie 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 uszczypnie” – trzeci pasek, „będzie znak” – czwarty pasek | dzieci ustawione w kole<br>gazety dla każdego dziecka<br>słowa wyliczanki „idzie rak” |
| 3.  | Ćwiczenie z elementami równowagi, orientacji w przestrzeni, współdziałanie 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,<br>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 38

| LP. | 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, wesoła 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 usiadzie 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 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 39

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                      | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                             | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa : „Pada deszcz – świeci słońce” | Dzieci mają papierowe krople deszczu. Na hasło „Pada deszcz” – spacerują z kroplami, a na hasło „Słońce świeci” – kładą je na podłodze i spacerują między nimi.                                                                                                                                                 | papierowe krople          |
| 2.  | Ćwiczenia oddechowe                                              | Dmuchiwanie na krople trzymane w rękę na przemian lekko – mocno.                                                                                                                                                                                                                                                | dzieci stoją w rozsypane  |
| 3.  | Ćwiczenia rąk wg W. Sherborne – wyczuwanie dłoni i palców        | Dzieci przy dźwiękach żywej melodii poruszają się po sali. Podczas przerwy w muzyce kładą sylwety na podłodze i obrysowują ich kontury kolejno palcami prawej ręki. Podczas drugiej przerwy w muzyce robią to samo palcami lewej dłoni                                                                          | płyta z żywą muzyką       |
| 4.  | Zabawa „Taniec kropli”                                           | Dzieci są „kropelkami deszczu”, które spadają na ziemię. Spadanie kropelek związane jest z natężeniem gry na tamburynie. Mocne, głośnie dźwięki – krople szybko spadają na ziemię (podnoszą się i znowu opadają), słabe i ciche dźwięki – krople powoli, miękko spadają (opadają, podnoszą się i znowu opadają) | tamburyno                 |
| 5.  | Ćwiczenia uspokajające                                           | Marsz po kole przy piosence „Kiedy niebo płacze” śpiewanej przez nauczyciela                                                                                                                                                                                                                                    |                           |

# ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 40

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                           | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                       | Środki dydaktyczne, uwagi      |
|-----|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno-porządkowa „Marsz i bieg”         | Dzieci chodzą po sali w rytm tamburyna. Wolne uderzanie – dzieci maszerują, szybkie uderzanie – dzieci biegają. Gdy nie słychać uderzeń dzieci stają w miejscu            | dzieci w rozsypce, tamburyn    |
| 2.  | Ćwiczenie dużych grup mięśniowych : „Sufit – podłoga” | Na zapowiedź nauczycielki : „sufit,” dzieci stają na palcach z uniesionymi rękoma w górę i próbują dotknąć sufit. Na zapowiedź podłoga, dzieci wykonują przysiad podparty | dzieci w rozsypce              |
| 3.  | Zabawa bieżna „Dogonić panią”                         | Na sygnał dzieci biegną na wprost. Po przebiegnięciu do wyznaczonego po drugiej stronie miejsca, dzieci zatrzymują się                                                    | powtarzamy 2 razy              |
| 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.  | Marsz uspokajający                                    | Dzieci maszerują z woreczkiem pod brodą i wrzucają je w ustalone miejsce                                                                                                  |                                |

# ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 41

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                      | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                   | Środki dydaktyczne, uwagi                                   |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa „Ptaki”         | Na hasło „hop” dzieci zatrzymują się, wykonują kilka podskoków obunóż i wykonują przysiad.                                                            | dzieci biegają po sali i naśladują przeloty ptaków          |
| 2.  | Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Ziarenko”     | Dz. wróbelki chodzą po sali. Na sygnał wykonują przysiad i stukają palcem o podłogę – zbierają ziarenka. Na kolejny sygnał wstają, prostują się       | dzieci w rozsypce                                           |
| 3.  | Ćwiczenia tułowia – skrety” Ptaki kołyszące się” | Dzieci wykonują rytmiczne skłony tułowia w prawo i w lewo – „ptak kołysze się na wietrze.” To samo w siadzie skrzyżnym – „ptak kołysze się na gałęzi” | dzieci stoją w lekkim rozkroku ramiona w bok                |
| 4.  | Zabawa z elementem równowagi „Gałązka”           | Dzieci – ptaki starają się przejść po gałęzi (rozłożonej szarfy), ramiona wysunięte w bok dla zachowania równowagi                                    | dzieci w siadzie skrzyżnym, czekając na swoją kolej, szarfy |

|    |                                                                     |                                                                                                         |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 5. | Zabawa prowadzona metodą R.Labana „Taniec”. Wyczucie własnego ciała | Dzieci tańczą w rytm muzyki. Na zapowiedź: tańczą same ręce, same nogi, tańczy głowa, tańczy całe ciało | żywa, wesoła muzyka |
| 6. | Marsz uspokajający.                                                 | Dzieci maszerują w parach na zewnętrznych krawędziach stóp                                              |                     |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 42

| LP. | 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                                                                                                                          | woreczki                                                                       |
| 2.  | Ćwiczenia tułowa – 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. Ćwiczenie powtarzamy 4 razy.                                                                                                                                 | dzieci siadają skrzyżnie                                                       |
| 3.  | Ćwiczenie równowagi                                      | Na zawołanie nauczycielki: „Połóżcie woreczki na stopie. Idźcie ostrożnie, opierając się na pięcie i uważajcie, ażeby 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 ręcznikiem, a kiedy nauczycielka zawoła: „pociąg” – ustawiają się według 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 | przed rozpoczęciem zabawy nauczyciel wyznacza szarfą, miejsce postoju pociągów |
| 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                                                        |

## ZESTAW ĆWICZEŃ PORANNYCH NR 43

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                   | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                              | Środki dydaktyczne, uwagi                      |
|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno – porządkowa „Spacer”     | Na sygnał dzieci dobierają się w pary i spacerują z kolegą                                                                                       | dzieci swobodnie biegają w różnych kierunkach. |
| 2.  | Zabawa z elementem czworakowania „W wodzie”   | Dzieci wchodzą do wody czworakując. Na zapowiedź: „jest głęboko” dzieci kładą się na dywanie i naśladują ruchem pływanie                         | czworakowanie w różnych kierunkach             |
| 3.  | Ćwiczenie tułowia – skręty „Kaczki na wodzie” | Dzieci wykonują przysiady, podnoszą wymaginowany kamień i naśladują „puszczenie kaczki na wodzie”                                                | rzuty prawą i lewą ręką                        |
| 4.  | Zabawa skoczna „Zanurzamy się”                | Dzieci wykonują kilka sprężystych podskoków obunóż w miejscu i przysiad podparty – zanurzają się w wodzie                                        | dzieci w rozsypce                              |
| 5.  | Zabawa wg Orffa                               | Nauczycielka pyta dzieci śpiewając na swoją melodię np.: „przyszło do nas lato i co nam przyniosło”. Dzieci po kolei odpowiadają także śpiewając | dzieci siedzą w kole                           |
| 6.  | Marsz uspokajający                            | Dzieci maszerują z wysoko uniesionymi kolanami                                                                                                   |                                                |

## 5.2 Zabawy ruchowe<sup>16</sup> (dla dzieci młodszych)

### ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 1

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia             | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                          | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Marsz                                   | Marsz po obwodzie koła: na palcach, na piętach, zew. i wew. krawędziach stóp.                                                                                                                                | szarfy                    |
| 2.  | Zabawa orientacyjno-porządkowa „Myszki” | Nauczyciel rozkłada na podłodze szarfy- norki. Dzieci – myszki siedzą w norkach, na hasło nauczyciela wyskakują z norek i cicho biegają. Na zawołanie „Kot idzie” – myszki chowają się do najbliższej norki. | szarfy                    |
| 3.  | Zabawa z elementem                      | Dzieci zamieniają się w bociany chodzą, wysoko podnosząc kolana,                                                                                                                                             |                           |

<sup>16</sup> Zebrał i opracował zespół nauczycielek przy CWDNEP przy Przedszkolu Miejskim nr 19 w Słupsku

|    |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |
|----|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|    | równowagi „Bocian szuka żabek”       | na hasło nauczyciela, co pewien czas zatrzymują się, stają na jednej nodze i mówią : Kle, kle, kle, żabki mi się chce                                                                                                                                                                                                               |                       |
| 4. | Zabawa na czworakach „Tunel”         | Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach w rozkroku, tworząc tunel ze swoich nóg. Ostatnie dziecko przechodzi na czworakach przez tunel i staje na początku kolejki. Każde dziecko kolejno przechodzi przez tunel                                                                                                                       |                       |
| 5. | Zabawa bieżna „Kucyki”               | Dzieci dobierają się parami, każda para otrzymuje szarfę. Jedno dziecko, zakłada szarfę pod pachy- jest konikiem, drugie chwytą za szarfę (lejce), stojąc z tyłu- jest woźnicą. Na polecenie nauczyciela zaprzęgi ruszają z miejsca, jeżdżą w różnych kierunkach sali, unikając kolizji. Po krótkiej zabawie, następuje zamiana ról | szarfy                |
| 6. | Zabawa z elementem celowania „Celuj” | Dzieci ustawione w dwa rzędy, każde dziecko otrzymuje woreczek I czerwone, II zielone. Dzieci celują kolejno woreczkami do obręczy. Rzuty wykonujemy prawą i lewą ręką , na zmianę. Zabawę powtarzamy kilka razy                                                                                                                    | woreczki – dwa kolory |
| 7. | Zabawa z elementami skoku „Żabki”    | Dzieci podzielone na dwie grupy. Jedna skacze, druga dopinguje. Dzieci ustawiają się na wyznaczonej linii. Na hasło „Bocian”- kucają i naśladują skoki żabki. Kto pierwszy doskoczy do mety , jest zwycięzcą. Następnie zamiana grup                                                                                                |                       |
| 8. | Zabawa uspokajająca                  | Dzieci maszerują po obwodzie koła krokiem- <i>dziecka zmęczonego</i> , a potem energicznym, sprężystym krokiem- <i>dziecka wypoczętego</i>                                                                                                                                                                                          |                       |

#### ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 2<sup>17</sup>

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                           | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Marsz                       | Dzieci rytmicznie poruszają się w różnych kierunkach sali zgodnie z akompaniamentem na bębnie | bębenek                   |

<sup>17</sup> Zebrał i opracował zespół nauczycielek CWDNEP przy Przedszkolu Miejskim nr 19 w Słupsku

|    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                     |
|----|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 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 dwuszerogu i wraca ponownie                                                                                                                                                    | piłka               |
| 5. | Zabawa z elementem równowagi           | Dzieci chodzą po sali w różnych kierunkach, niosąc 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 dla i umieszczenie w nich samolotów wg kolorów szarf. Na sygnał lotnicy biegną z rozłożonymi ramionami omijając się zręcznie, 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 3<sup>18</sup>

*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*

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                   | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                   | Środki dydaktyczne i uwagi          |
|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Zabawa równoważna                            | Przechodzenie z misiem po ławeczce. Zeskok na palce                                                                                                                                                                                                                                   | pluszowy miś, ławeczka gimnastyczna |
| 7.  | Jak misie.<br>zabawa elementami czworakowania                 | Maskotkę układamy na dywanie. Obchodzenie na czworakach swojego misia                                                                                                                                                                                                                 | pluszowy miś                        |
| 8.  | Sen misiów<br>Improwizacje ruchowe                            | Siad klęczny - ręce obejmują kolana - misie śpią. Kiedy słyszą muzykę - misie się budzą. W rytm muzyki podnoszą ręce, głowę, prostują się, przeciągają. Kiedy muzyka cichnie - misie zapadają w sen -                                                                                 | pluszowy miś, spokojna muzyka       |

<sup>18</sup> Zebrała i opracowała A. Rabowska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku na podstawie Wychowanie w przedszkolu Nr9/2004

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                           | Środki dydaktyczne i uwagi |
|-----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|     |                             | przechodzą do pozycji wyjściowej. Podczas snu misie chrapią - wciąganie powietrza nosem, wypuszczanie ustami, z jednoczesnym naśladowaniem chrapania          |                            |
| 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 4<sup>19</sup>

*Zadania: kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wyrabianie poprawnych ruchów ciała*

*Przybory: kwiatki z kartonu, tamburino, sznur lub skakanka*

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                     | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                       | Środki dydaktyczne, uwagi                                   |
|-----|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1.  | Słońko świeci – deszcz pada<br>zabawa orientacyjno - porządkowa | Wejście w rytmie tamburina. Na hasło „słońko 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<br>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<br>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<br>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<br>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                                               | Marsz do rytmu tamburina na palcach, zmiana kierunku – na piętach                                                                                                                                         |                                                             |

<sup>19</sup> Zebrała i opracowała A. Rabowska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
|     | płaskostopiu                |                                     |                           |

### ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 5<sup>20</sup>

*Zadania: kształtowanie prawidłowej postawy ciała, wyrabianie poprawnych ruchów ciała,*

*Przybory: woreczki, tamburyn*

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                           | Środki dydaktyczne, uwagi                                                                                                      |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Dzień dobry - Zabawa orientacyjno - porządkowa            | 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.  | Położ woreczek za głowę 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 głowę.                                                               | powtarzamy 3 razy                                                                                                              |
| 6.  | Huśtawka Ćwiczenia oddechowe                              | Dzieci w leżeniu tyłem z ułożonym na brzuchu woreczkiem, ręce ugięte pod głowę. Głęboko oddychając, unoszą leżący na brzuchu woreczek. Wydychając powietrze, opuszczają go                                                                    |                                                                                                                                |

<sup>20</sup> Zebrała i opracowała A. Rabowska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

# ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 6 <sup>21</sup>

| Lp. | rodzaje zabaw                    | treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Środki dydaktyczne, uwagi                                                                         |
|-----|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. Gdy koło jest duże nauczycielka klaszcze w ręce i woła: „Balon pękł”. Dzieci opuszczają ręce i przysiadają. Nauczyciel w trakcie mówi wiersz |                                                                                                   |
| 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 schwycić                                                                                                                                                  |                                                                                                   |
| 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 jednoonóż 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 uklonąć?” - Dzieci siedzą w półkolu. Jedno wychodzi z                                                                                                                                                                                                                                                                              | następuje zamiana osób, które będą                                                                |

<sup>21</sup> Zebrał i opracował zespół nauczycielek CWDNEP przy Przedszkolu Miejskim nr 19 w Słupsku

|  |            |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |
|--|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|  | porządkowa | sali, 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 zbliża <sup>22</sup> | wychodzić z sali i osób wyznaczonych do ukłonu. |
|--|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

## ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH NR 7<sup>23</sup>

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                             | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Środki dydaktyczne, uwagi                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 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: <i>Pułapka się zamyka!</i> 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Pokonanie górą szeregu krzesełek, które są ustawione jedno za drugim (lub dołem, czołgając się między nogami krzesełek)</li> <li>• Przejście po skakance lub linie rozłożonej na podłodze, z ramionami rozłożonymi na boki, próbując utrzymać równowagę.</li> </ul> | pachółki, szarfy<br><br>krzesła<br><br>skakanki<br><br>krzeselko, materac |

<sup>22</sup> K. Wlaźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Warszawa 1976

<sup>23</sup> Zebrała i opracowała B. Antonowicz, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku w oparciu o *Przewodnik metodyczny Tropiciele*, WSiP, Warszawa 2013

|    |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |
|----|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|    |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wejście na krzeselko ustawione przed materacem. Skok z krzeselka na materac na obie nogi, przy asekuracji nauczyciela</li> <li>• Pokonanie szeregu obręczy hula-hop ułożonych na podłodze w odległości 0,5 m od siebie, skacząc obunóż w środek koła i pomiędzy koła.</li> <li>• Po przekroczeniu ostatniego koła hula-hop przejście do biegu na czworakach i powrót na koniec szeregu.</li> </ul> | hula-hop |
| 4. | Odpoczynek | Marsz- wdychanie powietrza nosem, a wypuszczanie ustami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |

### 5.3 Zbiór zabaw ruchowych z „nietypowym” przyborem<sup>24</sup>

#### 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.*<sup>25</sup>
- 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 zamieniają 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.<sup>26</sup>

<sup>24</sup> Zebrała i opracowała Ewa Świebodzińska – Calińska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 15 w Słupsku

<sup>25</sup> K. Włażnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Warszawa 1976, s. 13

<sup>26</sup> S. Owczarek, *Gimnastyka w przedszkolu*, Warszawa 2001, s. 157,

- 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 rymowaną:  
*To jest moja wstążka, daje ją tobie,  
aby ode mnie poszła sobie.*<sup>27</sup>
  - 4) „Układamy figurki” (wstążka lub sznurek)  
Dzieci stojąc w parach próbują palcami stóp ze sznurka ułożyć figurę geometryczną (koło, kwadra, itd.).<sup>28</sup>
- 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.
  - 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.<sup>29</sup>
  - 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 gniazdeka. Na zawołanie nauczycielki: „Zmień gniazdo!” – wszystkie zięby wylatują

<sup>27</sup> K.W.Vopel, *Witajcie nogi, gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz.1*, Kielce 1999, s. 20,

<sup>28</sup> *Ibidem*, s.195,

<sup>29</sup> K. Wlaźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Warszawa 1976, s. 139,

z gniazd i znajdują inne. Kukułka stara się w tym czasie zająć cudze gniazdo. Dziecko, które straciło swoje gniazdo, zostaje kukułką.<sup>30</sup>

**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 butelką w przód i tył. Dzieci podążają za butelką podskakując na jednej nodze.
- 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.<sup>31</sup>

**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) „Przejście po ławeczce” (ławeczka gimnastyczna, butelka plastikowa)  
Nauczyciel ustawia w odległości kroka 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.<sup>32</sup>

**g) Zabawy z elementem skoku i podskoku**

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

<sup>30</sup> K. Wlaźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, Warszawa 1976, s. 139,

<sup>31</sup> K.W.Vopel, *Witajcie nogi...*, op. cit., s. 44

<sup>32</sup> K. Wlaźnik, *Wychowanie fizyczne...*, op. cit., s. 47

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 pojedynczo lub kilkoro jednocześnie na polecenie „skacz” przeskakuje przez zbudowany mur, dzieci mogą stawiać sobie większe poprzeczki dokładać kartony, tworząc większą wysokość.

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.

ZESTAWY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH Z NIETYPOWYM PRZYRZĄDEM  
*butelka plastikowa*<sup>33</sup>

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia          | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                  | Środki dydaktyczne, uwagi                                 |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno-porządkowa       | „Marsz”<br>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”<br>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”<br>Dzieci stają w lekkim rozkroku, unoszą ręce, trzymając brzegi butelki, wykonują skłony boczne w lewą i prawą stronę                                                     | butelka plastikowa                                        |
| 4.  | Ćwiczenie tułowia                    | „Skręty”<br>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”<br>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 |

<sup>33</sup> Zebrała i opracowała E. Świebodzińska-Calińska, Nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 15 w Słupsku

|     |                                     |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                  |
|-----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|     |                                     | odległości ok 1,5 m trzymając nad głową kolegi butelkę, dziecko leżące próbuje ją złapać                                                                                                                                    |                                                                  |
| 6.  | Ćwiczenie z elementem czworakowania | „Turlanie”<br>Dzieci w klęku podpartym, głową turlają butelkę, podążają za nią, powoli przesuując się                                                                                                                       | przesuwamy się idąc na czworakach                                |
| 7.  | Zabawa bieżna                       | „Dookoła butelki”<br>Dzieci biegają swobodnie w różnych kierunkach po sali 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”<br>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”<br>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”<br>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”<br>Marsz przy spokojnej muzyce, odłożenie butelek w wyznaczone miejsce                                                                                                                                              | płyta CD z muzyką relaksacyjną                                   |

#### ZESTAWY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH Z NIETYPOWYM PRZYRZĄDEM gazeta<sup>34</sup>

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia       | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                           | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno-porządkowa    | „Marsz”<br>Marsz po obwodzie koła przy akompaniamencie, rozdanie gazet dzieciom                               | gazeta                    |
| 2.  | Ćwiczenie dużych grup mięśniowych | „Parasolki”<br>Dzieci biegają swobodnie, na dźwięk tamburyna, podnoszą gazety z podłogi i unoszą je nad głowę | gazeta                    |

<sup>34</sup> Zebrała i opracowała E. Świebodzińska-Calińska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 15 w Słupsku

|     |                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                   |
|-----|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 3.  | Wzmacnianie mięśni grzbietu         | „Przede mną”<br>Dzieci ustawiają się w rozsypane, stoją 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”<br>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”<br>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”<br>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”<br>Dzieci stawiają przed sobą gazetę, przykładają do gazety stopę raz prawą raz lewą, wykonują ruchy okrągłe                                                                                                  | gazeta                                                            |
| 8.  | Zabawa bieżna                       | „Spłoszone wróbelki”<br>Dzieci przy dźwiękach wysokich naśladują wróbelki, chodzą na paluszkach, przy dźwiękach niskich, które oznaczają niebezpieczeństwo, siadają na gazecie                                       | gazeta                                                            |
| 9.  | Skręty tułowia                      | „Podaj lunetę”<br>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”<br>Przytrzymanie gazety między kolanami, wykonanie podskoków w przód i tył                                                                                                                           | gazeta                                                            |
| 11. | Zabawa z elementem rzutu            | „Po której stronie?”<br>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 | gazeta                                                            |
| 12. | Ćwiczenie przeciw płaskostopiu      | „Rozwiń kulę”<br>Dzieci stopami próbują rozwinąć kulę z gazety i wygładzić ją                                                                                                                                        | kule z gazet                                                      |
| 13. | Ćwiczenie wyprostne                 | „Gazeta w ruchu”<br>Siad na piętach unoszenie gazety nad                                                                                                                                                             | gazeta                                                            |

|     |                        |                                                                                                            |        |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|     |                        | głowę, prostowanie sylwetki, położenie na podłodze                                                         |        |
| 14. | Ćwiczenie uspokajające | „Góra-dół”<br>Swobodny spacer, przy słownych poleceniach: wysoko, nisko (podnoszenie i opuszczanie gazety) | gazeta |

ZESTAWY ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH Z NIETYPOWYM PRZYRZĄDEM  
worek na śmieci<sup>35</sup>

| LP. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia       | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                      | Środki dydaktyczne, uwagi                                                                         |
|-----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Zabawa orientacyjno-porządkowa    | „Silny, słaby wiatr”<br>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”<br>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 worczka nad głową                             | wrócić uwagę, aby kolana nie ugiwały się                                                          |
| 3.  | Wzmacnianie mięśni grzbietu       | „Za workiem”<br>Dzieci podrzucają worki na śmieci, gdy opadnie, na ziemię nie odrywając stóp od podłogi, wykonują skłon y podnoszą worek i ponownie go podrzucają                                                        | worki na śmieci                                                                                   |
| 4.  | Skłony boczne                     | „Zbieramy śmieci”<br>Nauczyciel rozrzuca po sali papierki, dzieci na polecenie „Sprzątamy” podnoszą śmieci i wrzucają je do worka                                                                                        | śmieci: kartki, papierki itp.                                                                     |
| 5.  | Ćwiczenie mięśni brzucha          | „Mucha na suficie”<br>Dzieci leżą na plecach naprzeciwko siebie z ugiętymi nogami i stopami opartymi o stopy partnera, między stopy wkładamy worki; dzieci przebierają nogami, tak, aby nie upuścić worków <sup>36</sup> | ćwiczenie może towarzyszyć tekst:<br><i>Chodzi mucha po suficie,<br/>A czy wy tak potraficie?</i> |
| 6.  | Ćwiczenie równowagi               | „Do ręki”<br>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”<br>Dzieci zaczepiają worek z tyłu o gumkę od spodenek, na polecenie rozpoczynają bieg, starając się złapać                                                                                                | worek na śmieci                                                                                   |

<sup>35</sup> Zebrała i opracowała E. Świebodzińska-Calińska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 15 w Słupsku

<sup>36</sup> *Ibidem*, s. 221

|     |                                |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |
|-----|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|     |                                | jak najwięcej ogonków. Każdy stara się chronić swój ogon                                                                                                                                                                          |                                                 |
| 8.  | Ćwiczenie tułowia              | „Taniec połamaniec”<br>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 taniec <sup>37</sup>   | ćwiczeniu może towarzyszyć wesoła muzyka        |
| 9.  | Ćwiczenie z elementem rzutu    | „Podrzucić, złap i rzuć”<br>Dziecko palcami stóp podrzuca worek, łapie w dłonie i rzuca w wyznaczonym kierunku                                                                                                                    | czynność powtórzyć kilka razy                   |
| 11. | Ćwiczenie skoczne              | „Skaczące worki”<br>Dzieci wchodzą do worka utrzymują go oburącz i skaczą w dowolnym kierunku                                                                                                                                     | worek na śmieci                                 |
| 12. | Ćwiczenie przeciw płaskostopiu | „Rowerek”<br>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 pedałowaniu <sup>38</sup> | zwrócić uwagę, aby worek nie wypadł spod palców |
| 13  | Ćwiczenie wyprostne            | „Puste worki-pełne worki”<br>Dziecko siada w siadzie skrzyżnym, trzyma za końce worek, 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 Sherborne<sup>39</sup>

( 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 osiągania sukcesu w każdym ćwiczeniu i wspólna satysfakcja z pokonywania trudności.

<sup>37</sup> S. Owczarek, *Gimnastyka..., op.cit., s.189*

<sup>38</sup> *Ibidem*, s. 180.

<sup>39</sup> W.Sherborne [1999]: *Ruch rozwijający dla dzieci*. PWN, Warszawa.

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 1<sup>40</sup>

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenie kolan –chód bociana po okręgu, zmiana kierunku</li> <li>• Zabawa „Grzybobranie” – chód skupiony, z pochYLENIEM ciała „szukanie grzybów”. Od czasu do czasu – przykłęknięcie by zerwać grzyba</li> <li>• Leżenie na plecach, ręce wzdłuż tułowia, na sygnał – podnoszenie rąk do góry, mocne zaciskanie w pięści, rozluźnienie, opuszczenie rąk</li> <li>• Uderzanie o podłogę na przemian stopami i dłońmi, najpierw w rytmie dowolnym, potem próba podporządkowania się podanemu rytmowi</li> </ul> |                           |
| 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”                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wycieczka po Sali na kocu - jedno dziecko leży na kocu, dwie osoby go ciągną. Zmiana.</li> <li>• Huśtanie jednej osoby na kocu przez pozostałych uczestników (wszyscy trzymają krawędź koca i usiłują huśtać)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |
| 6.  | Odpoczynek                                | Leżenie w kole z zamkniętymi oczami „słuchanie ciszy”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
| 7.  | Pożegnanie                                | Powolne „budzenie się”, podnoszenie, spokojne ubieranie kapci, pożegnanie szeptem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |

<sup>40</sup> Zebrały i opracowały A.Bieńkowska,M.Cybula Nauczycielki Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 2

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leżenie na plecach (gwiazda – głowy w środku)</li> <li>• Przewrót na brzuch, podanie sobie rąk</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                           |
|     | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cofanie się na brzuchu, następnie – podciąganie do centrum (kilka razy)</li> <li>• Pojedynczo – ślizganie się w kółko na brzuchu – potem obrót i to samo na plecach</li> <li>• Siad – rozcieranie i poklepywanie kolan</li> <li>• Podciąganie stóp i te same ćwiczenia ze stopami</li> <li>• Ze stania – maszerowanie dookoła, potem bieganie w miejscu z podnoszeniem wysoko kolan</li> <li>• Poznawanie i wyczuwanie twarzy – wytrzeszczanie oczu – rozdziawianie ust i inne miny.</li> </ul> |                           |
| 2.  | Relacje „z”                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciągnięcie za kostki leżącego na plecach po sali</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |
| 3.  | Relacje „Przeciwko”                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pary w siadzie – opieranie się plecami. Następnie całkowite przejmowanie ciężaru partnera</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 4.  | Relacje „Razem”                           | <p>Ćwiczenia w trójkach lub czwórkach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kołysanie</li> <li>• Huśtanie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           |
| 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 3

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                       | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | Leżenie na plecach (gwiazda) podanie sobie rąk w kole                                                                                                                                     |                           |
| 2.  | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Obracanie głowy w kierunku sąsiada, patrzenie sobie w oczy</li> <li>• Wodzenie oczami za dłonią dorosłego – do góry, na dół, na około</li> </ul> |                           |

|    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siad podparty z tyłu, podciąganie kolan (nogi razem, nogi na zmianę)</li> <li>• W takiej samej pozycji – dotykane podłoża palcami stóp, piętami, całą stopą</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 3. | Relacje „z”     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kołysanie się w parach w siedzeniu przodem (trzymając się za przeguby)</li> <li>• Kładzenie się na przemian na plecach</li> <li>• Powstanie, w pozycji twarzą do siebie, trzymanie się za ręce, odchylanie do tyłu (równocześnie i na przemian)</li> <li>• Przechodzenie do siadu i wstawanie równocześnie z trzymaniem się za przeguby</li> <li>• Kołysanie dziecka – siedzenie na podłodze, dziecko między udami drugiego dziecka bądź dorosłego</li> </ul> |  |
| 4. | Relacje „Razem” | Przechodzenie pod mostem z kilku osób będących w klęku podpartym                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 5. | Odpoczynek      | Leżenie w „gwieździe”, odpoczynek, wyhamowanie, zamknięcie oczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 6. | Pożegnanie      | Leżenie w kole na plecach, obroty na brzuch, plecy i powtórka. Zakończenie- podanie rąk w kole                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

#### ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 4

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                         | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | Siad skrzyżny w kole, powitanie przez ukłon. Nawiazanie przy tym kontaktu wzrokowego                                                                                                                                                                                                                        |                           |
|     | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Śmieszne miny” – wytrzeszczanie oczu, wysuwanie języka, oblizywanie się, szczyrzenie zębów, „Smutna Chinka”, „Wesoła Chinka”</li> <li>• Wstawanie z rękami założonymi z tyłu „po napoleońsku”</li> <li>• Napinanie mięśni barków – uniesienie do góry,</li> </ul> |                           |

|    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                     | rozluźnienie mięśni –<br>opuszczenie w dół.<br>Podobnie z mięśniami rąk<br>(ramiona i przedramiona<br>) założonymi z tyłu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 2. | Relacje „Z”         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siad, oparcie się plecami o partnera, kołysanie się razem w przód, w tył, na boki</li> <li>• Dziecko kładzie się na brzuchu, drugie je oklepuje</li> <li>• Dziecko stoi na czworakach ( drugie je oklepuje) i równocześnie wypowiada jakąś samogłoskę – zmiana ról</li> <li>• Pary spacerujące – oboje unoszą wysoko kolana. Zmiana kierunku i sposobu chodzenia np. chód pingwina</li> <li>• Ciągnięcie leżącego dziecka za nogi po sali - zmiana ról</li> </ul> |  |
| 3. | Relacje „Przeciwko” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpychanie się w pozycji stojącej, trącanie biodrami, przejście do siadu i podobne – odpychanie plecami, bokiem, stopami</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 4. | Relacje „Razem”     | „Komórki” – kołysanie jednego dziecka przez dwie osoby, stojące po bokach                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 5. | Odpoczynek          | Oparcie plecami, oczy zamknięte, kołysanie się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 6. | Pożegnanie          | Leżenie na brzuchu, masaż pleców dziecka                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

#### ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 5

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | Ustawienie się w kręgu, powitanie się poprzez „przybicie piątki” partnerom z prawej i lewej strony                                                                                                                                                                                                                                                         |                           |
| 2.  | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Badanie własnego ciała – głowa, szyja, ramiona (dotykanie, głaskanie, „cacy – cacy”, obroty głową)</li> <li>• Łokieć – dotykanie go dłonią, wbijanie prawego łokcia w prawe udo, lewego w lewe udo, dotykanie łokciami własnych kolan</li> <li>• Maszerowanie po okręgu z podnoszeniem kolan wysoko na</li> </ul> |                           |

|    |                     |                                                                                                                                                       |  |
|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                     | „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 biegną do zagrody |  |
| 6. | Odpoczynek          | • W leżeniu na plecach, stopy w centrum koła<br>• 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 6

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                   | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | Leżenie na brzuchu w kole, głowy w centrum, odsuwanie się na zewnątrz koła, przysuwanie z powrotem i podanie sobie rąk w kole                                                                                                                                                                         |                           |
| 2.  | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siad, podkurczenie nóg, kołysanie się na pośladkach, obroty wokół własnej osi na pośladkach</li> <li>• Wyczuwanie głowy: dotykanie czoła raz prawą, raz lewą dłonią, dotykanie czołem kolan złożonych razem i na przemian prawego i lewego kolana</li> </ul> |                           |
| 3.  | Relacje „z”                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Łączenie się w pary w pozycji stojącej plecami do siebie – podrywanie go do góry, tak aby oderwał stopy od podłoża</li> <li>• Leżenie, ręce położone ponad głową, stopy obciągnięte – turlanie dziecka przez partnera</li> </ul>                             |                           |

|    |                     |                                                                                                                                                                                                  |  |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>W parach – dziecko przechodzi do pozycji „na czworaka”, partner przechodzi „nad mostem”, „pod mostem”, naokoło – zmiana ról</li> </ul>                    |  |
| 4. | Relacje „Przeciwko” | <ul style="list-style-type: none"> <li>Łączenie się w pary, siad tyłem, jedna osoba bierze drugą częściowo na plecy, potem powrót do pozycji wyjściowej, napieranie plecami na siebie</li> </ul> |  |
| 5. | Relacje „Razem”     | <ul style="list-style-type: none"> <li>„Dywan”- dzieci kolejno czołgają się przez rząd leżących</li> <li>Kołysanie jednej osoby na kocu (wszyscy trzymają koc). Zmiana kołysanego</li> </ul>     |  |
| 6. | Odpoczynek          | Przejsie do leżenia na plecach w rzędzie – odpoczynek, oczy zamknięte, słuchanie „ciszy”, relaks                                                                                                 |  |
| 7. | Pożegnanie          | Stanie w kole, objęcie się ramionami, „taniec rytualny”: 3 kroki w jedną stronę – 3 kroki w drugą stronę                                                                                         |  |

#### ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 7

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                             | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pozycja stojąca – uderzanie dłońmi o kolana. Najpierw dowolnie, potem- prawa ręka w prawe kolano, lewa ręką lewe kolano</li> <li>Pozycja stojąca – stukanie kolanem o kolano</li> <li>Maszerowanie z wysokim unoszeniem kolan</li> </ul> |                           |
| 3.  | Relacje „Z”                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pozycja siedząca: opierając się o siebie plecami partnerzy „pocierają się o siebie”. Następnie – kładą głowy na swych ramionach, zamykają</li> </ul>                                                                                     |                           |

|    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|----|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                 | <p>oczy, kołyszą się</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia skoczne – dwie osoby wspomagają skaczące dziecko, podtrzymując je za łokcie i dłonie – zmiana ról</li> <li>• „Odklejanie” – jeden z partnerów leży na plecach mocno „przyklejony” do podłogi, zadaniem drugiego jest „oderwanie” leżącego od podłogi – zmiana ról</li> </ul> |  |
| 4. | Relacje „Razem” | <p>„Tunel”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• czołganie się pod tunelem. Grupa tworzy „tunel” stojąc obok siebie na czworakach, reszta czołga się pod tunelem na brzuchu</li> <li>• czołganie się górą po plecach „tunelu”</li> </ul>                                                                                                          |  |
| 5. | Odpoczynek      | Leżenie na plecach, głębokie oddychanie, odpoczynek, odprężenie                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 6. | Pożegnanie      | W pozycji siedzącej „żegnają się ze sobą dłonie, stopy, kolana, głowy, itd.                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

#### ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 8

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stanie w kole, powitanie ogólne przez skinienie głową i spojrzenie w oczy</li> <li>• Powitanie prawymi częściami ciała (dłoń, łokieć, kolano, ucho, ramię, itp.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 2.  | Relacje „z”                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja stojąca w parach, oboje zamykają oczy, jedna osoba pozostaje bierna, druga „ogląda ją” dotykiem: włosy, uszy, twarz, ramiona, kark, przedramiona, palce – zmiana ról</li> <li>• Podanie sobie rąk w parach, jedna osoba na sztywnych nogach wychyla się do tyłu, druga ją przyciąga z powrotem do pionu – zmiana ról</li> <li>• Pozycja siedząca naprzeciw siebie, podanie dłoni „piłowanie drzewa”</li> </ul> |                           |

|    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przejście do leżenia, uniesienie nóg, oparcie stóp o stopy partnera „rowerek”</li> <li>• Leżenie parami na brzuchu, jedna osoba turla się po plecach partnera z lewej na prawa i z powrotem – zmiana ról</li> </ul> |  |
| 3. | Relacje „Przeciwno” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozycja w kucki „walka kogutów”</li> </ul>                                                                                                                                                                          |  |
| 4. | Relacje „Razem”     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utworzenie tunelu, jedna osoba czołga się pod tunelem (kolejno)</li> </ul>                                                                                                                                          |  |
| 5. | Odpoczynek          | Leżenie w kole, głowy w centrum koła, oczy zamknięte, koncentracja, nasłuchiwanie odgłosów z zewnątrz                                                                                                                                                        |  |
| 6. | Pożegnanie          | Leżenie w kole na plecach, obroty na brzuch, plecy i powtórka. Zakończenie- podanie rąk w kole.                                                                                                                                                              |  |

#### ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 9

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | Powitanie ogólne, a następnie lewymi częściami ciała (dłoń, kolano, policzek, itp.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |
| 2.  | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznawanie osób współćwiczących: dwa okręgi. Dziecko opiera się plecami o partnera , najpierw lekko, potem – pchając się. Na sygnał dzieci poodnoszą się i przesuwały o jedno miejsce – to samo aż do powrotu do swojego partnera</li> <li>• Utrzymywanie kontaktu wzrokowego w siadzie naprzeciwko siebie. Na sygnał – dzieci poodnoszą się, biegają po Sali i znów na sygnał siadają naprzeciwko innego dziecka, który stara się utrzymać kontakt wzrokowy</li> </ul> |                           |
| 3.  | Relacje „Z”                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• W leżeniu tyłem, ramiona rozłożone w bok, druga osoba stara się oderwać od podłoża i unieść osobę leżącą(która celowo „oporuje”)</li> <li>• „Domki”: dwie osoby wykonują klęk podparty obok siebie,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |

|    |                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                 | <p>trzecia osoba biega wokół i kładzie się pod nim na określony sygnał</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Potrójny koń”: leżenie na brzuchu, na plecach trzech osób będących w klęku podpartym. Delikatne kołysanie osoba na górze – zmiana ról</li> <li>• Podskakiwanie w trójkach; dwie osoby podtrzymują łokcie dziecka podskakującego między nimi</li> <li>• Podnoszenie jednej osoby przez dwie pozostałe</li> <li>• Siad naprzeciwko siebie w bezpośredniej bliskości, poklepywanie siebie po plecach</li> </ul> |  |
| 4. | Relacje „Razem” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Wycieczka”; czworo lub więcej osób ciągnie jedną na kocu na około Sali</li> <li>• Grupowe łapanie jednej osoby spadającej bezwładnie z ławeczki</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| 5. | Pożegnanie      | Siad, przesuwanie się po sali na pośladkach, żegnanie się przez podanie prawej ręki.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

#### ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 10

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | Powitanie ogólne przez ukłon i spojrzenie w oczy, następnie prawymi dłońmi i prawymi stopami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                           |
| 2.  | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia równowagi- zabawa „w śpiącego bociana”; stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczyma przez 10s.</li> <li>• Chód „stopa za stopa” na odległość 2m</li> <li>• Przejście do pozycji „na czworaka”, następnie kręcenie głowa w lewo i w prawo</li> <li>• W tej samej pozycji – podnoszenie głowy go góry i opuszczanie na dół</li> <li>• Siad, przygięcie kolan do brody i „pchanie ich rękami aż do pozycji leżącej „ nogi oporują”</li> </ul> |                           |

|    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>W leżeniu- uderzanie piętami o podłogę, następnie dotykanie łokciami kolan ( symetrycznie i skrzyżnie)</li> </ul>                                                                                          |  |
| 3. | Relacje „Z”         | <ul style="list-style-type: none"> <li>W parach jedno dziecko w pozycji na czworakach, drugie klęcząc przy nim klepie je po plecach, dzieci wymawiają swoje imię</li> <li>Potrójny koń – kołysanie dziecka leżącego na plecach „konia”</li> </ul> |  |
| 4. | Relacje „Przeciwno” | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stymulacja czucia głębokiego: dziecko w leżeniu tyłem podnosi nogi do góry partner naciska obciążając stopy. To samo na wyciągnięte do góry dłonie, naciskanie na poszczególne części ciała</li> </ul>     |  |
| 5. | Relacje „Razem”     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Powstanie, objęcie się ramionami, kołysanie się, próby zrobienia wspólnie „meksykańskiej fali”</li> </ul>                                                                                                  |  |
| 6. | Odpoczynek          | Oparcie głowami na ramieniu partnera, zamknięcie oczu, ewentualne kołysanie się                                                                                                                                                                   |  |
| 7. | Pożegnanie          | Leżenie w kole na plecach, obroty na brzuch, plecy i powtórka. Zakończenie- podanie rąk w kole                                                                                                                                                    |  |

#### ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 11

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                  | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | Powitanie: <ul style="list-style-type: none"> <li>Uklon</li> <li>Głaskanie prawą ręką po głowie (każdy z każdym)</li> <li>Przybijanie „piątki” prawa i lewą dłonią</li> </ul>                        |                           |
| 2.  | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utrzymywanie równowagi: przejście stopa za stopą na odległość 2m</li> <li>Skoki obunóż do przodu w kierunku środka koła, następnie powrót na swoje</li> </ul> |                           |

|    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                     | <p>miejsce z zamkniętymi oczami. Powrót na swoje miejsce z zamkniętymi oczami</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Orły na śniegu”- leżenie na plecach, nogi wyprostowane. Przesuwanie najpierw rękoma na zmianę, potem obojgiem rąk równocześnie. Następnie – kolejno jedną i drugą nogą, potem obiema nogami równocześnie. Na koniec nogi i ręce razem wykonują orła</li> </ul> |  |
| 3. | Relacje „z”         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dziecko ciągnie partnera po podłodze za nogi</li> <li>• Dziecko stoi na czworakach, partner oklepuje je po plecach, dziecko mówi jakąś samogłoskę albo swoje imię</li> </ul>                                                                                                                                                                      |  |
| 4. | Relacje „Przeciwko” | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stymulowanie czucia głębokiego poprzez: nacisk na stopy uniesione do góry w pozycji leżącej na plecach, nacisk na wyciągnięte dłonie, siadanie na podciągniętych kolanach dziecka</li> </ul>                                                                                                                                                      |  |
| 5. | Relacje „Razem”     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stanie w kole, jedna osoba pokazuje różne wymyślone ruchy rąk (jedna ręka, dwie ręce razem, dwie ręce skrzyżowane), pozostali naśladują</li> <li>• Wszyscy siadają w dwuszeregu plecami do siebie w niewielkim odstępnie, 1 osoba przeciska się w tej uliczce (na pośladkach, czołgając się, na czworakach – do wyboru)</li> </ul>                |  |
| 6. | Pożegnanie          | Powstanie, spleciony krąg. W tej pozycji – kołysanie się, marsz rytmiczny w obie strony                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

#### ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 12

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                 | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy             | Powitanie - najpierw tradycyjne, przez ukłon i patrzenie sobie w oczy, potem lewymi częściami ciała |                           |

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2. | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spacer dookoła sali na różne sposoby: „energiczny sportowiec”, „małe dziecko” (na czworaka bądź na wyprostowanych nogach), „zgarbiona staruszka” i inne</li> <li>Zmiana tempa spaceru zależnie od formy chodzenia</li> <li>Pozycja leżąca – czołganie się na brzuchu dookoła sali</li> <li>Pozycja siedząca, przesuwanie się po Sali na pośladkach (odwiedziny innych par, witanie się, przechodzenie dalej)</li> </ul> |  |
| 3. | Relacje „z”                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jedno dziecko na czworakach, drugie raczkując obiega partnera na około i przechodzi pod jego brzuchem</li> <li>Siedzenie w parach naprzeciwko siebie, zamknięcie oczu, „badanie” dłońmi głowy, twarzy, ramion partnera. Na sygnał szukanie różnych części ciała partnera (np. uszy, palce, kolano)</li> <li>„Rolowanie” dziecka przez dwie osoby. Może to być „Naleśnik” w kocu – zmiana ról</li> </ul>                 |  |
| 4. | Relacje „Razem”                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>„Wahadło” – jedna osoba stoi w środku ciasnego kręgu, „mdleje”, inni – podpierając – nie pozwalają jej upaść – zmiana ról</li> <li>„Tunel” – ze wszystkich uczestników – jedna osoba leżąc na plecach usiłuje się przeczołgać w tunelu</li> <li>„Fala” – dziecko kładzie się na plecach klęczących, którzy kołyszą się delikatnie</li> </ul>                                                                            |  |
| 5. | Odpoczynek                                | Przejsie do leżenia, zamknięcie oczu, relaks                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 6. | Pożegnanie                                | Powstanie, spleciony krąg. W tej pozycji – kołysanie się, marsz rytmiczny w obie strony                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 13

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia               | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy                           | Powitanie – przez ukłon, potem dotykanie głowami, prawym łokciem, lewym łokciem                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
| 2.  | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Powitanie swoich własnych dłoni, a następnie – palców( symetrycznie)</li> <li>• Stanie w kole, skoki obunóż do środka koła, potem powrót tyłem z zamkniętymi oczami</li> </ul>                                                                                                                                                           |                           |
| 3.  | Relacje „z”                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leżenie na brzuchu – naciskanie różnych części ciała z dość dużą ale kontrolowaną siłą. Potem – lekki masaż pleców</li> <li>• Zabawy na czworakach „komórki do wynajęcia”</li> <li>• W trójkach: kołysanie się na boki, w przód i w tył</li> <li>• Podwójny koń – kołysanie dziecka leżącego na brzuchu, następnie na plecach</li> </ul> |                           |
| 4.  | Relacje „Przeciwko”                       | • Obciążanie stawów dziecka leżącego na plecach: kolanowych, łokciowych, skokowych i przegubów                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |
| 5.  | Relacje „Razem”                           | Zabawa w „Zrób to co ja”: jedna osoba demonstruje ruchy rąk i nóg ( zaznaczając za każdym razem jaką to jest strona ciała) pozostali naśladują                                                                                                                                                                                                                                    |                           |
| 6.  | Odpoczynek                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• W leżeniu na plecach, stopy w centrum koła</li> <li>• Próby czołgania się na plecach w stronę zewnętrzną okręgu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |                           |
| 7.  | Pożegnanie                                | Każdy każdego głaszcze po głowie i przybija „piątkę”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |

ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 14

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy             | W kole – siad, przesuwanie się na pośladkach po całej sali, witanie się „każdy z każdym przez podanie prawej ręki” |                           |
| 2.  | Relacje „z”                 | • W parach, siedzenie twarzami                                                                                     |                           |

|    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                     | <p>do siebie, poklepywanie się po ramionach i plecach</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zmiana pozycji na „plecami do siebie”, opieranie się plecami. Na sygnał- szybka zmiana partnera aż do chwili powrotu do swojej pary</li> <li>• Zwrócenie się, twarzami do siebie, nawiązanie kontaktu wzrokowego, podanie sobie skrzyżowanych rąk, „piłowanie drzewa”</li> <li>• Dziecko kładzie się na brzuchu i „przykleja się do podłogi”. Partner stara się leżącego oderwać- zmiana ról</li> <li>• Podskakiwanie w trójkach z podtrzymywaniem za łokcie, podnoszenie do góry</li> </ul> |  |
| 3. | Relacje „Przeciwko” | Pchanie się plecami (kto kogo)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|    | Relacje „Razem”     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• „Potrójny koń” – kołysanie na plecach</li> <li>• Zabawa w „Domki” dwie osoby stoją na czworakach obok siebie, pod ich brzuchami jest „domek”. Dzieci biegają po sali na czworakach, na sygnał chowają się do domku</li> <li>• Tunel z dzieci „na czworakach” – przechodzenie po spodem</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 4. | Odpoczynek          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• W leżeniu na plecach, stopy w centrum koła</li> <li>• Próby czołgania się na plecach w stronę zewnętrzną okręgu</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 5. | Pożegnanie          | Powstanie, objęcie się ramionami, stopniowe zmniejszanie dystansu aż do „ciasnego kręgu”, kołysanie się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

#### ZESTAW ZABAW PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE NR 15

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia           | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                           | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Powitanie grupy<br>Powitanie piosenką | Powitanie piosenką – zwrócenie uwagi na daną osobę<br>Ustawienie w kole, wspólne śpiewanie i naśladowanie ruchem słów piosenki pt. „Witaj” do |                           |

|    |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                     |
|----|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|    |                                                                   | melodii Panie Janie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |
| 2. | Ćwiczenia świadomości ciała i przestrzeni<br>„Bajka o moim ciele” | <p>Pozycja siedząca, nazywanie różnych części ciała z jednoczesnym wykonywaniem konkretnego ruchu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• poznaje swoje ręce</li> <li>• ręce witają się z nogami</li> <li>• palce spacerują dalej i spotykają kolana</li> <li>• po kolanach spotykamy brzuch- głaszczmy go</li> <li>• idą palce dalej i witają się z szyją, kręcimy nią- raz w jedną stronę , raz w drugą stronę</li> <li>• poznajemy buzię, oczy, nos, brodę</li> <li>• paluszki- wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy</li> <li>• poprawiamy fryzurę</li> </ul> |                     |
| 3. | Relaks<br>„Usypiamy misia”                                        | Relaks przy muzyce. Podczas słuchania muzyki prowadzący spokojnym głosem opowiada jak zasypia miś. Jak zasypiają jego części ciała.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Spokojna muzyka     |
| 4. | Relacje „z”<br>„Naleśniki”                                        | Rolowanie po podłodze- jedno dziecko klęczy na podłodze przy leżącym na plecach dziecku, które ma wyciągnięte ręce w pozycji za głową. Dziecko klęczące stara się powoli i lekko obrócić – przetoczyć dziecko na brzuch.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                     |
| 5. | Relaks                                                            | Odpoczynek –leżenie na plecach spokojne oddychanie – głębokie oddechy.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                     |
| 6. | Relacje „Przeciwno”<br>„Skała”                                    | Ćwiczenie w parach. Jedno dziecko staje stabilnie w małym rozkroku lub siedzi mocno podparty na podłodze, drugie dziecko próbuje przesunąć „skałę”, pchając w różnych kierunkach. Zamiana ról.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                     |
| 7. | Relaks                                                            | Taniec przy muzyce. W rytm muzyki i instrukcji prowadzącego tańczą poszczególne części ciała.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | muzyka relaksacyjna |
| 8. | Relacje „Razem”<br>„Piłowanie drzewa”<br>„Prowadzenie ślepego”    | Zabawa w parach. Pozycja – siad w rozkroku, zwrócone przodem, trzymanie za dłonie. Nogi jednego dziecka znajdują się pod nogami drugiego dziecka. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                     |

|     |                    |                                                                                                                                           |                                       |
|-----|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|     |                    | za ręce.                                                                                                                                  |                                       |
| 9.  |                    | Dziecko trzyma drugie dziecko (które ma zasłonięte oczy), prowadzi je – zamiana ról.                                                      |                                       |
| 10. | Relaks „Kołysanka” | „Bajka isierki”. Dzieci siedzą w kole na dywanie w siadzie skrzyżnym i kołyszą się na boki. Prowadzący nuci utwór lub odtwarza z płyty CD | utwór J. Porazińskiej „Bajka isierki” |

### 5.5 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych z elementami kinezylogii edukacyjnej<sup>41</sup>

#### ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 1 Z ELEMENTAMI KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ<sup>42</sup> (dla dzieci starszych)

Zadanie: Wyrabianie skoczności, zręczności, zwinności

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                                    | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Środki dydaktyczne, uwagi                                                                                             |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Część wstępna<br><br>Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe                      | Powitanie dzieci: „Isierka”<br>Kolejne odliczanie<br>Określenie samopoczucia: Jakim jesteś dziś kolorem?<br>Przygotowanie organizmu: woda<br>punkty na myślenie<br>ruchy naprzemienne<br>pozycja Dennisona<br>Rozdanie dzieciom piłek: dowolna zabawa z piłkami, rzuty piłką w miejscu                                                                           | W tle muzyki:<br>Bacha – w rytmie allegro<br>Dzieci wykonują ruchy naprzemienne:<br>szybkie – Mozart i wolne – Brahms |
| 2.  | Część główna<br>„Leniwa ósemka”<br><br>Ćwiczenie tułowia<br><br>Ćwiczenia stóp | Dzieci trzymając przed sobą piłeczkę rysują „Leniwą ósemkę”<br>Stojąc w rozkroku skłon tułowia w przód; toczenie piłki między nogami po torze „Leniwej ósemki” – wyprost z ramionami uniesionymi do góry i głęboki wdech,<br>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<br>wykonanie pełnego cyklu oddechu                                                              |
| 3.  | Ćwiczenie zręczności:<br><br>„Oddychanie brzuszkiem”                           | 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<br><br>metafora: wyobraż                                                         |

<sup>41</sup> *Twórcza kinezylogia w praktyce*, Praca zbiorowa pod red. J. Zwolińskiej, Warszawa 2002

<sup>42</sup> Zestawy opracowała na podstawie kursu z zakresu kinezylogii edukacyjnej I i II stopnia A. Rabowska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                   | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Środki dydaktyczne, uwagi                                                                                                                       |
|-----|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Ćwiczenie mięśni brzucha                      | Leżenie tyłem - palce rąk stykają na brzuchu - wykonanie głębokiego oddechu - trzy razy.<br>Siad prosty: położyć piłkę między stopami; przejdź do leżenia tyłem, ręce są wyprostowane za głową i przenieś piłkę za głowę podając ją do rąk – położyć nogi lekko na podłodze; przejdź do siadu prostego                                  | sobie, że między brwiami leży kwiat, poczuj jego zapach - jaki to jest kwiat i jakiego jest on koloru podczas ćwiczenia „oddychanie brzuszkiem” |
| 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”<br>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 leżąc- 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.<br>W pozycji wyjściowej pięta z tyłu jest uniesiona, a ciężar ciała spoczywa na nodze przedniej.<br>Dziecko przenosi ciężar ciała na tylną nogę dociskając piętę do podłogi | koordynacja ćwiczenia z oddechem.<br>Powtórne powtórzenie ćwiczenia z uwzględnieniem zmiany nóg.                                                |

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                 | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                 | Środki dydaktyczne, uwagi                           |
|-----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 13. | Część końcowa<br>„Kapturek myśliciela       | Wykonywanie „kapturek myśliciela” z jednoczesnym mrueniem                                                                                                                                           | regulowanie oddechu                                 |
| 14. | „Pozycja Dennisona ”                        | W leżeniu na plecach dzieci wykonują „pozycję Dennisona”.<br>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?<br>Mając do dyspozycji swoich 10 palców pokaż na ile podobały Ci się zajęcia.<br>Podziękowanie: podanie sobie rąk w kręgu - przesłanie promyczka - „dziękuję”. |                                                     |

ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 2 Z ELEMENTAMI KINEZJOLOGII EDUKACYJNEJ<sup>43</sup> (dla dzieci starszych)

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

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                                                                                                | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Środki dydaktyczne, uwagi                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Część wstępna<br><br>Ćwiczenia organizacyjno – porządkowe                                                                                  | Powitanie dzieci – śpiewanie piosenki i wykonywanie ruchów naprzemiennych<br>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.<br>Ćwiczenie kończy się przyjęciem pozycji w siadzie z podkurczonymi nogami, stopy równolegle oparte o podłogę, palce dłoni dotykają się czubkami. | Dowolna piosenka<br>Opowiadanie nauczyciela przy muzyce:<br>zamknijcie oczy i przenieście się do ogrodu marzeń...<br>Jesteście spokojne i bezpieczne.<br>Malujecie płotek.<br>Pomagają wam letnie, promyki...<br>Dodają blasku kwiatom, ozdabiają skrzydła motyli... |
| 2.  | Część główna<br>„Przygoda z motylem” – ćwiczenia w parach:<br>Ćwiczenia energetyzujące: punkty przestrzeni, punkty ziemi, punkty równowagi | - Dzieci wybierają motyle w ulubionych kolorach i ćwiczą w parach na zmianę:<br>- 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<br>- jedna ręka na pępku palcami w dół,                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |

<sup>43</sup> Zestawy opracowała na podstawie kursu z zakresu kinezylogii edukacyjnej I i II stopnia A. Rabowska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                                   | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Środki dydaktyczne, uwagi                                                                                                                                                                                  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | „Leniwe ósemki”                                                               | druga – palec wskazujący i środkowy na brodzie, wzrok skierowany w dół<br>– partner trzyma motyla nad ziemią<br>- 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<br>- dziecko trzymając motyla jedną ręką (potem drugą, obiema) kreśli w powietrzu leniwą ósemkę, wodząc oczami za motylem |                                                                                                                                                                                                            |
| 3.  | Ćwiczenie zręczności:<br><br>„Oddychanie brzuszkiem”<br><br>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:<br>Leżenie tyłem - motyl na brzuchu - wykonanie głębokiego oddechu - 3 x<br>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.<br>metafora: wyobraź sobie, że między brwiami leży kwiat, poczuj 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                                                                                                                                                                      |

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia        | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                            | Środki dydaktyczne, uwagi                                                                     |
|-----|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                    | 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. <i>dzyń, dzyń</i> | Koordynacja ćwiczenia z oddechem. Powtórne powtórzenie ćwiczenia z uwzględnieniem zmiany nóg. |
| 12. | Część końcowa „Kapturek myśliwiec” | 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. Labana<sup>44</sup> (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.

#### ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 1 Z ELEMENTAMI GIMNASTYKI TWÓRCZEJ R. LABANA<sup>45</sup>

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

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej   | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|-----------------------------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Ćwiczenia                   | Wejście w rytmie muzyki marszowej. Na | Nagranie                  |

<sup>44</sup> W.Gniewkowski, K.Właźnik , „Proces wychowania fizycznego w klasach początkowych”, WSiP, Warszawa 1991r.

<sup>45</sup> Zebrała i opracowała A.Rabowska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                       | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                               | Środki dydaktyczne, uwagi            |
|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|     | organizacyjne                                     | przerwę w muzyce dzieci wykonują ukłon i pozostają w bezruchu aż muzyka zacznie grać                                                                                                                                                                                                              | 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 fujarce                                                                        | 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.<br>W różnych pozycjach wyjściowych wykonywanie dowolnych ruchów nogami, to samo w rytmie muzyki.<br>W różnych pozycjach wyjściowych wykonywanie dowolnych ruchów ciałem, to samo w rytmie muzyki | muzyka                               |
| 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<sup>46</sup>

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

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                                         | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                      | Środki dydaktyczne, uwagi                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                                                               | Dzieci dobierają się w pary                                                  |
| 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 „Przejdziecie po leżącym pniu drzewa”             | Dzieci ostrożnie wchodzi 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                                   |

<sup>46</sup> Zebrała i opracowała A.Rabowska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                   | Środki dydaktyczne, uwagi                  |
|-----|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 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. LABANA<sup>47</sup>

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                                                   | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Środki dydaktyczne, uwagi        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.  | „Powitanie”                                                                   | Ustawienie parami. Taniec swobodny przy muzyce, przerwa w muzyce – witają się poszczególne części ciała                                                                                                                                                                                                                                                                             | Swobodny taniec<br>Wesoła 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.<br>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 wycucia własnego ciała i przestrzeni „Przechodzimy przez strumyk” | Przechodzenie przez strumyk – zabawa z elementem skoku. Dzieci naśladowują 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”           | Ślalom między rozrzuconymi na dywanie kwiatkami                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | dowolna muzyka                   |
| 6.  | Adaptacja o                                                                   | Zabawa w parach. Pierwsze dziecko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |

<sup>47</sup> Zebrała i opracowała A. Bieńkowska, Nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku w oparciu o *Przewodnik metodyczny Razem w przedszkolu czterolatka*, WSiP, 2011

|    |                                                            |                                                                                                                 |  |
|----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | ruchów własnych do ruchów partnera i grupy „Ja i mój cień” | maszeruje po dowolnej ścieżce wykonując dowolne „akrobacje”, zadaniem partnera jest naśladowanie ruchu partnera |  |
| 7. | Zakończenie                                                | Swobodny marsz po kole                                                                                          |  |

### 5.7 Zestawy ćwiczeń gimnastycznych według A.M. Kniessów <sup>48</sup> ( 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<sup>49</sup>

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Środki dydaktyczne, uwagi              |
|-----|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1.  | Marsz                       | Marsz po obwodzie koła <ul style="list-style-type: none"> <li>• na palcach</li> <li>• na piętach</li> <li>• zewnętrznych krawędziach stóp</li> <li>• wewnętrznych krawędziach stóp</li> </ul>                                                                                                                                              |                                        |
| 2.  | Ćwiczenia rytmizujące       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• marsz z grzechotkami, marsz po kole, rytmiczne uderzanie grzechotką:</li> <li>• przed sobą</li> <li>• nad głową</li> </ul> Przysiad i rytmiczne uderzanie grzechotką o podłogę <ul style="list-style-type: none"> <li>• z prawej strony</li> <li>• po środku</li> <li>• z lewej strony</li> </ul> | grzechotki                             |
| 3.  | Ćwiczenia kształtujące      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• siad rozkroczny rytmiczne uderzanie na zmianę o podłogę przed sobą i nad głową</li> <li>• pozycja w rozkroku, skłon i uderzenie 4x o podłogę- wyprost i uderzenie 4x nad głową</li> </ul>                                                                                                         | grzechotki                             |
| 4.  | Improwizacja ruchowa        | Dowolny taniec z grzechotkami do słyszanej muzyki                                                                                                                                                                                                                                                                                          | grzechotki<br>dowolna rytmiczna muzyka |

<sup>48</sup> *Gimnastyka rytmiczna Kniessów* / Wacław Gniewkowski // *Życie Szkoły*. - 1987, nr 11, s. 634-641.

<sup>49</sup> Zebrała i opracowała Alina Bieńkowska, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

|    |                                               |                                                                                                                                                                                                             |                 |
|----|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 5. | Ćwiczenia oddechowe „Muzyka i oddech”         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• w rytm melodii wznoszenie obu rąk jednocześnie do góry przed sobą – głęboki wdech</li> <li>• opuszczanie obu rąk jednocześnie przed sobą głęboki wydech</li> </ul> | 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>• złożenie przyborów do pojemnika</li> <li>• leżenie na dywanie, słuchanie spokojnej muzyki</li> </ul>                                        |                 |

#### ZESTAW ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH NR 2 WEDŁUG A.M. KNIESSÓW

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Środki dydaktyczne, uwagi             |
|-----|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1.  | Marsz                       | Swobodny marsz w dowolnym kierunku, podczas marszu każde dziecko bierze po dwie wstążki (szarfy)                                                                                                                                                                                                                                                              | wstążki lub szarfy                    |
| 2.  | Ćwiczenia wprowadzające     | Ustawienie- w kole w siadzie na dywanie,<br>wykonywanie łagodnych , płynnych ruchów rękoma w rytm muzyki z lekkim potrząsaniem wstążką lub szarfą: <ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne skłony w przód i w tył</li> <li>• unoszenie rąk do góry i na dół na przemian</li> <li>• łagodne kołysanie</li> </ul>                                      | wstążki lub szarfy<br>spokojna muzyka |
| 3.  | Ćwiczenia rozgrzewające     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• siad na piętach i wyprost z rytmicznym potrząsaniem puszkami szmerowymi</li> <li>• pajac w bok z rytmicznym wyrzutem rąk i nóg</li> <li>• szybkie podskoki z rytmicznym uderzaniem puszek szmerowych</li> </ul>                                                                                                      | puszki szmerowe                       |
| 4.  | Improwizacja ruchowa        | Taniec z wstążką – wg pomysłu dzieci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | wstążki<br>dowolna rytmiczna muzyka   |
| 5.  | Ćwiczenia korekty stóp      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• siad skulny podparty, puszki leżą przed stopami- ustawianie stopami puszek</li> <li>• pozycja stojąca stopy złączone. Przeskakiwanie przez szarfy, w dowolny sposób ułożone na podłodze: <ul style="list-style-type: none"> <li>• obunóż</li> <li>• na prawej nodze</li> <li>• na lewej nodze</li> </ul> </li> </ul> | puszki szmerowe<br>szarfy             |

|    |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                  |
|----|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|    |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>przeskakując z nogi na nogę</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |
| 6. | Kształtowanie poczucia rytmu | Pozycja stojąca, płynne taneczne ruchy wg instrukcji nauczyciela lub pomysłu dzieci                                                                                                                                                                                                                                                              | spokojna muzyka                                  |
| 7. | Ćwiczenia uspokajające       | <p>Siad na piętach w kole. Rytmiczne oklepywanie woreczkami z grochem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dłoni</li> <li>nóg</li> <li>stóp</li> <li>brzucha</li> </ul> <p>Pozycja stojąca –płynne ruchy wstażkami:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>unoszenie i opuszczanie rąk</li> <li>krażenie wokół własnej osi</li> </ul> | wstażki<br>woreczki z grochem<br>spokojna muzyka |

### 5.8 Zestawy zabaw z wykorzystaniem gimnastyki rytmicznej Rytmu według R. Przyborowskiej-Wynimko<sup>50</sup> ( 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<sup>51</sup>

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia                    | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                 | Środki dydaktyczne, uwagi                   |
|-----|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.  | Marsz                                          | Maszerujemy po sali w dowolnych kierunkach, bierzemy po jednej łopatkę i jednym wiaderku i dalej maszerujemy                                        | plastikowe wiaderka łopatki 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                                        |                                             |

<sup>50</sup> R.Przyborowska- Wynimko, *Nowe Rytmu*, Harmonia, Gdańsk 2002

<sup>51</sup> Zebrała i opracowała Wioletta Schweitzer, Nauczycielka Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

|     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |
|-----|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 5.  | Podskoki rozkroczno- 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |
| 10. | Ćwiczenia mięśni grzbietu.<br>Skrętoskłony | Z worków tworzymy „ubrania” do prania.<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• „pierzemy”- stoimy w małym rozkroku i robimy pranie ręczne, wykonujemy skłony w dół z sięganiem do podłogi,</li> <li>• „płuczemy”- wykonujemy zamachy w prawo i w lewo,</li> <li>• „wykręcamy”- skręty dłoni,</li> <li>• „wieszamy”- wykonujemy podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę,</li> <li>• „prasujemy”- worek kładziemy na podłogę, ręką prasujemy z obu stron.</li> <li>• „składamy”- składamy w kostkę</li> </ul> |                 |
| 11. | Relaksacja                                 | Dziękujemy za wspólną zabawę, maszerujemy po całej sali, kłaniamy się sobie wzajemnie, odkładamy przybory.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |

#### ZESTAW NR 2 GIMNASTYKA Z MUZYKĄ- RYTMY

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia     | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                         | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1.  | Marsz                           | Maszerujemy po sali w dowolnych kierunkach, bierzemy po gąbce i dalej maszerujemy                           |                           |
| 2.  | Ćwiczenie zwinności, zręczności | Stojąc rzucamy gąbkę w górę i przed chwytem staramy się wykonać obrót, kłaśnięcie w dłonie, zrobić przysiad |                           |

|     |                                                  |                                                                                                                                                                                                                       |                 |
|-----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|     | Ćwiczenia rytmizujące                            | 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               |                 |
| 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                                                                                                                                              |                 |

ZESTAW NR 3 GIMNASTYKA Z MUZYKĄ- RYTMY

| Lp. | Rodzaj zabawy lub ćwiczenia              | Treść zabawy lub formy ćwiczeniowej                                                                                                                                                                                                                                         | Środki dydaktyczne, uwagi |
|-----|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 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.  | Toczenie 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.                                                                                                                                                                                                            |                           |
| 11. | Ćwiczenia uspokajające                   | Dobieramy się w pary, jedna osoba kładzie się na podłodze, druga wałkuje butelką poszczególne części ciała- zamiana.                                                                                                                                                        |                           |
| 12. | Zakończenie zabawy, odkładanie przyborów | Maszerujemy po całej sali, kłaniamy się sobie wzajemnie, dziękujemy stukając się butelkami, odkładamy butelki.                                                                                                                                                              |                           |

## 5.9 Zestawy ćwiczeń aerobik dla dzieci<sup>52</sup> ( 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 doskonalą poczucie rytmu, koordynację, równowagę. Ponad to 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 rozsypce.

**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 stronie;

„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 górze;

„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;

„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;

---

<sup>52</sup> Zaproponowane zestawy pochodzą z pozycji K.Bayer, A.Wacławski, *Aerobik – Muzyka ćwiczenia dla dzieci*. cz.2, Akord, Poznań 2006- wybrane ze zbioru przez M. Cybulą, Nauczycielkę Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

**„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;  
**„obróć”** – wykonują obrót wokół siebie poruszając przy tym rytmicznie wstążką;  
**„góra”** – ponownie poruszają rytmicznie uniesionymi wstążkami;  
**„obróć”** – ponowny obrót wokół siebie;  
**„rozsyпка”** – 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

##### 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;  
**„obróć”** – drobnymi, szybkimi krokami wykonują obrót wokół własnej osi unosząc przy tym wysoko kolana;  
**„marsz”** – cztery rytmiczne kroki;  
**„obróć”** – obrót w przeciwnym kierunku;  
**„marsz”** – cztery rytmiczne kroki;  
**„obróć”** – ponowny obrót w przeciwnym kierunku;  
**„pary”** – dzieci dobierają się w pary z kolegą lub koleżanką stojącą najbliżej i tańczą w małych kółkach;  
**„klaszczemy”** – dzieci klaszczą rytmicznie raz w swoje ręce, a raz w ręce kolegi;  
**„obróć”** – każde dziecko obraca się wokół własnej osi;  
**„klaszczemy”** – dzieci klaszczą rytmicznie raz w swoje ręce, a raz w ręce kolegi;  
**„obróć”** – każde dziecko obraca się wokół własnej osi;  
**„klaszczemy”** – dzieci klaszczą rytmicznie raz w swoje ręce, a raz w ręce kolegi;  
**„obróć”** – 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;  
**„rozsypka”** – 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;  
**„rozsypka”** – 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;  
**„obróć”** – drobnymi, szybkimi krokami wykonują obrót wokół własnej osi unosząc przy tym wysoko kolana;  
**„marsz”** – cztery rytmiczne kroki;  
**„obróć”** – obrót w przeciwnym kierunku;  
**„marsz”** – cztery rytmiczne kroki;  
**„obróć”** – ponowny obrót w przeciwnym kierunku;  
**„rozsypka”** – 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 rodzinnego festynu rekreacyjno – sportowego „Żyj sportowo, kolorowo”- zorganizowanego z okazji międzynarodowego dnia dziecka, dnia matki i ojca<sup>53</sup>

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:

---

<sup>53</sup> Opracowała D. Kuczma-Markiewicz , Nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 19 w Słupsku

- a) dzieci 3, 4, 5, 6 latnie
- 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
- ✓ grill
- ✓ 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. Rozejście 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 pacholkami – 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<sup>54</sup>

Zabawy rozwijają zainteresowania do aktywności fizycznej na świeżym powietrzu

### 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 od nauczycielki odwróconej twarzą do drzewa. Po kilkunastu sekundach nauczycielka odwraca się i obserwuje

<sup>54</sup> Zebrała i opracowała Ewa Świebodzińska- Calińska, Nauczyciel Przedszkola Miejskiego nr 15 w Słupsku z wykorzystaniem pozycji A.Jałowicz, *Podręcznik gier i zabaw na świeżym powietrzu*, Kielce 2003 oraz K. Wlaźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, WSiP, Warszawa 1976

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

### **Zabawa „Posągi”**

Dzieci biegną 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 „Kraby”**

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 spletają 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 Akademia Małego Sportowca – ćwiczenia ogólnorozwojowe<sup>55</sup>

Akademia Małego Sportowca to wspólny projekt Przedszkola Miejskiego nr 12 „Niezapominajka”, Przedszkola Miejskiego nr 19 i SOSiR. Przedszkolaki, drugi rok uczestniczą w bezpłatnych zajęciach sportowych, w trakcie których w niekonwencjonalny sposób zaspakajana jest ich wrodzona potrzeba ruchu, a duch dobrze pojętej rywalizacji, zgodnej z zasadami fair play staje się wszechobecny. Pomysł powołania Akademii Małego Sportowca to okazja do promowania zdrowego stylu życia wśród najmłodszych. Udział dzieci w Akademii Małego Sportowca to czas, który dzieci wspólnie z trenerem, wykorzystują na podnoszenie sprawności fizycznej poprzez udział w różnego typu zajęciach ruchowych na terenie hali Centrum Lekkoatletycznego.

Przedszkolaki poznają różne dyscypliny sportowe oraz wykorzystywane do nich akcesoria np. oszczep, drążek. Systematyczne zajęcia dają przedszkolakom wymierne efekty: stają się oni zdyscyplinowani, chętnie współpracują w grupie i oczywiście podnoszą swoją sprawność ruchową.



### 6.4 Międzyprzedszkolna Olimpiada Sportowa<sup>56</sup>



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. Od 2003 roku Przedszkole Miejskie nr 12 „Niezapominajka” w Słupsku corocznie organizuje Międzyprzedszkolne Olimpiady Sportowe. Obecnie odbywają się one na Hali Lekkoatletycznej im. Ryszarda Ksieniewicza, ul. Madalińskiego

<sup>55</sup> Grażyna Keller-Lesik, Monika Jóźwiak, Natalia Matczak, Nauczycielki Przedszkola Miejskiego nr 12 „Niezapominajka”

<sup>56</sup> Grażyna Keller-Lesik, Monika Jóźwiak, Natalia Matczak, Nauczycielki Przedszkola Miejskiego nr 12 „Niezapominajka”

#### Przykładowe konkurencje sportowe:

- 1 wyścigi w parach- uczestniczy po pięć par dzieci z każdej drużyny. Dwoje dzieci tworzy parę, która nie może się rozerwać, biegną 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.
- 5 rzut do celu- start – pachołek, odległość do celu około 5 metrów. Każdy zawodnik rzuca 3 razy woreczkiem do celu (obręcz).
- 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.
- 7 toczenie koła- konkurencja sprawnościowa: drużyny 10 osobowe, zawodnicy ustawiają się gęsiego, pierwszy zawodnik w szarfie, na sygnał podają sobie ringo górą. Gdy ostatnie dziecko otrzyma koło, biegnie z nim na początek. Konkurencję uważa się za zakończoną gdy dziecko w szarfie 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 wyścig na „krowie”- dziecko siada na „krowie” i przesuwają się dowolnym stylem do pachołka, okrąża go i wraca biegnąc z „krową” w dłoni. Przekazuje „krowę” kolejnemu zawodnikowi.
- 10 skoki kangura -dziecko biegnie tyłem do pachołka, okrąża go wkłada między kolana woreczek i skokami obunóż wraca na miejsce.
- 11 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.
- 12 turlanie piłki paletką -dziecko za pomocą paletki toczy dużą piłkę między pachołkami i wraca również slalomem.
- 13 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.
- 14 skoki na piłce- dzieci skacząc na piłce do skakania, okrążają pachołek i biegnąc wracają na miejsce.
- 15 ringo – konkurencja sprawnościowa: dzieci ustawiają się gęsiego, pierwsze dziecko jest w szarfie, na sygnał podają sobie ringo górą. Gdy ostatnie dziecko otrzyma ringo, biegnie z nim na początek. Konkurencję uważa się za zakończoną gdy dziecko w szarfie znowu będzie na początku.
- 16 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).

## 6.5 Trening z *Griffonss Słupsk*<sup>57</sup>



Z okazji Mikołajek doszło do sportowego spotkania dzieci z Akademii Małego Sportowca i zawodników *Griffonss Słupsk*. Po krótkiej prezentacji artystycznej, dzieci wspólnie z zawodnikami rozegrały krótki mecz futbolu amerykańskiego, przeciągały linę, przygotowały drużynowy okrzyk sportowy oraz uczestniczyły w slalomie z „balastem”. Po wspólnej zabawie zawodnicy i przedszkolaki tradycyjnie wymienili się koszulkami. Podczas spotkania rozstrzygnięto również

Międzyprzedszkolny Konkurs Plastyczny „Moja Ulubiona Dyscyplina Sportowa”- dzieci z rąk Zastępcy Prezydenta Miasta Słupska Pana Edwarda Zdzieborskiego otrzymały dyplomy i słodkie upominki. Konkurs zorganizowany został w ramach akcji „Ćwiczyć Każdy Może” ogłoszonej przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, z okazji „Roku Szkoły w Ruchu”. Przedszkolaki otrzymały również od sponsora – *VascoSport Słupsk*, koszulki z logo AMS, aby móc się w nich prezentować podczas imprez sportowych na terenie miasta Słupska. Na zakończenie wszyscy zrobili sobie wspólne zdjęcie. Dla dzieci było to duże przeżycie i doświadczenie sportowe.

## 6.6 Trening z *Energa Czarni Słupsk*<sup>58</sup>

Spotkanie najmłodszych sportowców z Akademii Małego Sportowca z zawodnikami *Energa Czarni Słupsk* odbyło się w ramach cyklicznych mikołajkowych treningów ze znanymi słupskimi sportowcami lub drużynami sportowymi. Na spotkaniu nie zabrakło Mikołaja z prezentami. Nastąpiła również wymiana koszulek. Mini trening z zawodnikami poprowadził Pan Mirosław Witek wraz z córką Marceliną, oboje wielokrotnie reprezentowali nasze miasto w zawodach lekkoatletycznych. Dodatkowo dzieci zostały zaproszone na mecz *Energa Czarni Słupsk* z *Anwil Włocławek*.

Podczas ferii zimowych przedszkolaki brały udział w spotkaniu z drużyną *Energa Czarni Słupsk*. Dzieci interesowały m.in. różnice między grą w kosza a w piłkę nożną, w jaki sposób zdobywa się punkty i co trzeba robić, aby być takim wysokim jak zawodnicy *Energa Czarni*. Po rozmowach przyszedł czas na długo oczekiwane ćwiczenia. Przedszkolaki chętnie



<sup>57</sup> Grażyna Keller-Lesik, Monika Józwiak, Natalia Matczak, Nauczycielki Przedszkola Miejskiego nr 12 „Niezapominajka”

<sup>58</sup> Grażyna Keller-Lesik, Monika Józwiak, Natalia Matczak, Nauczycielki Przedszkola Miejskiego nr 12 „Niezapominajka”

chwyciły piłki do koszykówki i wybiegły z zawodnikami na boisko. Wspólny trening był bardzo ciekawy, choć nieco wyczerpujący dla przedszkolaków.

## 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*<sup>59</sup>. 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 skorzystałyśmy z publikacji E.Gruszczyk-Kolczyńskiej<sup>60</sup>, która uważa, że celem diagnozy przedszkolnej dotyczącej aktywności ruchowej jest ustalenie różnic w obrębie:

- 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.

---

<sup>59</sup> 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)

<sup>60</sup> E.Gruszczyk-Kolczyńska, E.Zielińska. *Nauczycielska diagnoza gotowości do podjęcia nauki szkolnej*. Centrum Edukacji Bliżej Przedszkola, 2012

- 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 :

- umiejętności uważnego słuchania i realizowania poleceń
- skłonności do pomagania innym dzieciom, gdy one tego potrzebują
- 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:

- dojrzałości społecznej- rozumienie i wykonywanie poleceń, współpracowanie z rówieśnikami, pomaganie innym
- 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
- udziału w zespołowych zajęciach ruchowych – radosny, niechętny, rezygnacja

Do ewaluacji programu skorzystałyśmy 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

- Bayer K, Waclawski A., Areobik – muzyka ćwiczenia dla dzieci. Cz.2, Akord, Poznań 2006
- Bielski J., Metodyka wychowania fizycznego i zdrowotnego, Kraków 2005.
- Gniewkowski W., „Gimnastyka rytmiczna”, w „Życiu Szkoły”, 1987r. nr11.
- Gniewkowski W., Gimnastyka rytmiczna A. i M. Kniessów - nie znana w naszym kraju metoda twórcza wychowania fizycznego, w: Wychowanie w Przedszkolu. - 1988, nr 1, s.16-28.
- Gniewkowski W., Gimnastyka twórcza R. Labana w: Wychowanie w Przedszkolu. – 1985, nr 5, s. 250-257.
- Gniewkowski W., Metodyka gimnastyki twórczej R. Labana : przykładowe zajęcia obowiązkowe wychowania fizycznego z 5-6 latkami w: Wychowanie w Przedszkolu. – 1984, nr 7-8, s. 459-462.
- Gniewkowski W., Włażnik K., „Proces wychowania fizycznego w klasach początkowych”, WSiP, Warszawa 1991r.
- Gniewkowski W., Włażnik K., „Wychowanie fizyczne”, WSiP, Warszawa 1985r.
- Gniewkowski W., Włażnik K., Wychowanie fizyczne, Warszawa : WSiP, 1990, s. 173-177:
- Jakóbczak-Drażek K., Życie i twórczość Carla Orfa w: Wychowanie Muzyczne. – 2008, nr 3, s. 4-15 i 20.
- Jałowic A., Podręcznik gier i zabaw na świeżym powietrzu, Kielce 2003.
- K.W.Vopel, Witajcie nogi, gry i zabawy ruchowe dla dzieci w wieku od 3 do 6 lat, cz.1, Kielce 1999, s. 20,
- Konarzewski K., Pedagogika celów czy pedagogika wartości?, „Kwartalnik Pedagogiczny” 1988, nr 2.
- Konarzewski K., Podstawy teorii oddziaływań wychowawczych, wyd. 2, Warszawa 1987.
- Moliere S., „Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu”, PZWS, Warszawa 1972r.
- Nowakowska K., Metoda gimnastyki twórczej C. Orffa z elementami metody R. Labana w: Wychowanie w Przedszkolu. – 1984, nr 7-8, s. 462-465.
- Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Warszawa 2001. Demel M.,
- Owczarek S., Gimnastyka w przedszkolu, Warszawa 2001, s. 157,
- Pedagogika, red. B. Milerski, B. Śliwerski, Warszawa 2000.
- Przyborowska- Wynimko R., Gimnastyka z muzyką. Rytm i Harmonia, 1998<sup>1</sup> Przyborowska- Wynimko R., Nowe Rytm i Harmonia, Gdańsk 2002
- Sherborne W. [1999]: Ruch rozwijający dla dzieci. PWN, Warszawa
- Sherborne W. [1999]: Ruch rozwijający dla dzieci. PWN, Warszawa.
- Śliż M., Aktywizacja ruchowa dzieci według metody Kniessów w: Wychowanie w Przedszkolu. - 1988, nr 5, s. 296-298.
- Twórcza kinezyjologia w praktyce, Praca zbiorowa pod red. J. Zwolińskiej, Warszawa 2002 s. 146-149.
- Hannaforde C., Zmysłne ruchy, które doskonalą umysł. Podstawy kinezyjologii edukacyjnej. 1998r s. 121-128
- Twórcza kinezyjologia w praktyce, Praca zbiorowa pod red. J. Zwolińskiej, Warszawa 2002
- Włażnik K., Przewodnik metodyczny dla nauczycieli”, JUKA, Łódź 1996r.



## Netografia

<http://www.swietlica59.pwii.pl/prace-182.htm>