

## Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci uczęszczających do świetlicy.

Przygotowały: Dorota Karczewska i Milena Trybińska

### 1. Zabawa w ciepło – zimno.

Należy pokazać dziecku co zamierzamy schować, po czym poprosić aby zamknęło oczy i ukryć daną rzecz. Kiedy dziecko zbliża się do przedmiotu mówimy „ciepło”, „cieplej”, a gdy już jest przy przedmiocie mówimy „gorąco”, „parzy”. I odwrotnie gdy się oddala mówimy „chłodno”, „zimno lodowato”.

### 2. Zabawa ruchowa „Wiatraki”

Pomoce: dowolny podkład muzyczny z wesołą muzyką.

Dzieci poruszają się po pomieszczeniu swobodnie w rytmie dowolnego wesołego utworu muzycznego. Na przerwę stają w miejscu i poruszają ramionami jak skrzydła wiatraka (w sposób określony przez prowadzącego)

- porusza się prawe skrzydło do przodu
- lewe skrzydło do tyłu
- prawe skrzydło do tyłu
- lewe skrzydło do przodu
- obydwie skrzydła do przodu
- obydwie skrzydła do tyłu

Na hasło: dzieci (wiatraczki) rozkładają ramiona na boki i wykonują kilka obrotów wokół własnej osi.

Dzieci ponownie rozbiegają się po sali, kiedy zabrzmi muzyka. Zabawę można powtórzyć kilka razy zmieniając polecenia.

### 3. Zabawa ruchowo-naśladowcza „Krecia robota”

Rodzic recytuje rymowankę i wykonuje odpowiednie ruchy, a dzieci go naśladowują

„Krecia robota”

Kret pod ziemią tunel drąży (dzieci kręcą „młynek” dłońmi)  
Cały ranek w kółko krąży (obracają się wokół własnej osi)  
Kopiec wielki usypany (stają na palcach i robią na głowę „daszek”)  
Kret pod ziemią wciąż schowany (kucają i zasłaniają twarz rękami)  
O, dżdżownica! – krzyknął śmiało (udają zaskoczenie)  
Nagle jeść mu się zachciało (mlaskają)  
Teraz w norze odpoczywa (kładą się na dywanie)  
I pod ziemią się ukrywa (zasłaniają głowę dłońmi)

### 4. Gimnastyka z laską – zestaw ćwiczeń gimnastycznych

Pomoce: laska gimnastyczna- może być to kij np. od szczotki

Ćwiczenia mięśni rąk:

- trzymanie laski oburącz w wyprostowanych rękach, unoszenie jej nad głowę do przodu do tyłu
- trzymanie laski w jednej ręce i przekładanie do drugiej
- trzymanie laski w jednej ręce i przekładanie jej pod uniesionym kolaniem do drugiej ręki i na odwrót

Ćwiczenia mięśni nóg:

- trzymanie laski oburącz i przechodzenie najpierw jedną nogą, później drugą
- przeskoki obunóż w tył i w przód ułożoną na podłodze

Ćwiczenia rozwijające zwinność i szybkość:

- ustawienie laski pionowo na podłodze i rozluźnienie chwytu – próba kłaśnięcia trzy razy w dłonie, zanim upadnie
- ustawienie laski pionowo na dłonie i próba utrzymania laski jak najdłużej (ćwiczenie można powtórzyć kilka razy)

## 5. „Robimy porządki” - zabawa naśladowcza

Dziecko słucha wiersza czytanego przez rodzica, a następnie odpowiada na pytania: Jakie czynności wykonujemy podczas sprzątania? Kto sprząta w Waszych domach? Dlaczego warto sprzątać w swoim otoczeniu?

„Robimy porządki”

- Wymieciemy wszystkie kurze, te na dole i na górze.
- ✓ Rozwiesimy całe pranie, żeby wietrzyk powiał na nie.
- Wymyjemy w oknach szyby, tak dokładnie - nie na niby.
- Ułożymy książki na regale, puzzle, auta, lale.
- ❖ I podłogę pościeramy, choć już sił prawie nie mamy.
- A gdy wszystko będzie lśnić, nie będziemy robić nic.

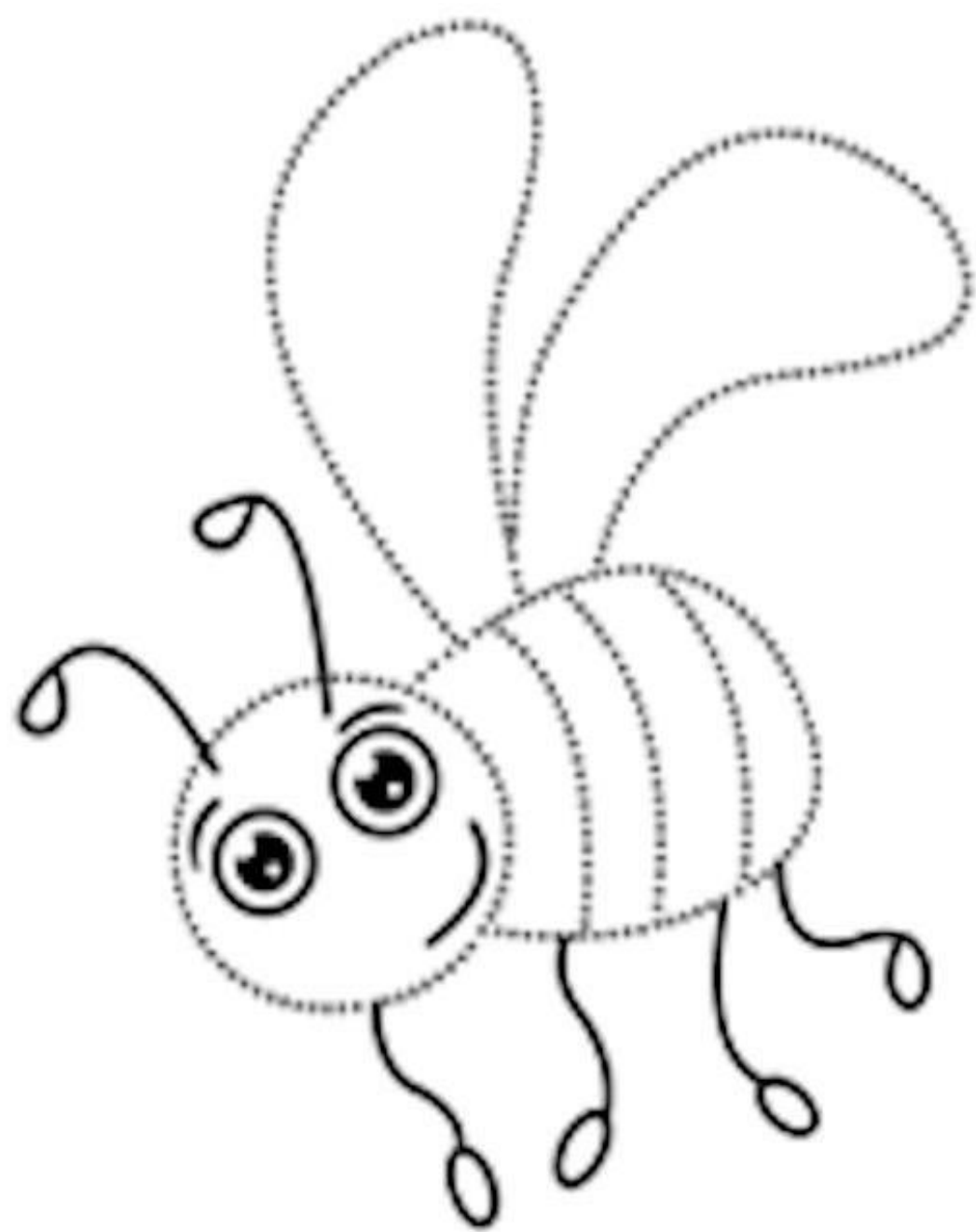
Dzieci stoją w kole. Rodzic recytuje wiersz „Robimy porządki” i wykonuje określone ruchy, dzieci go naśladowują:

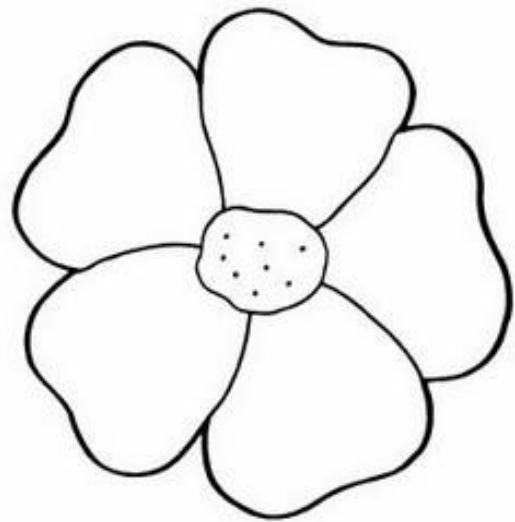
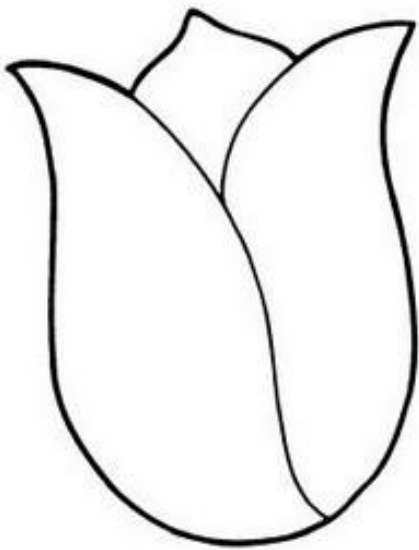
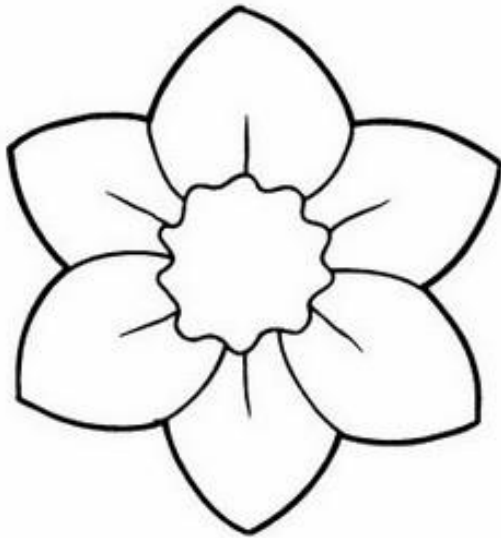
- × Wykonują koliste ruchy dłońmi, najpierw blisko podłogi, a następnie nad głową.
- ✓ Robią skłony, jakby chciały coś podnieść z podłogi, po czym wyciągają ręce przed siebie.
- ❖ Otwartymi dłońmi zataczają coraz większe koła w powietrzu.
- Podskakują cztery razy w miejscu.
- ❖ Poruszają się po całej podłodze na czworaka.
- Układają się na dywanie, z rękoma założonymi pod głowę.

Karty pracy do druku - Wiosna



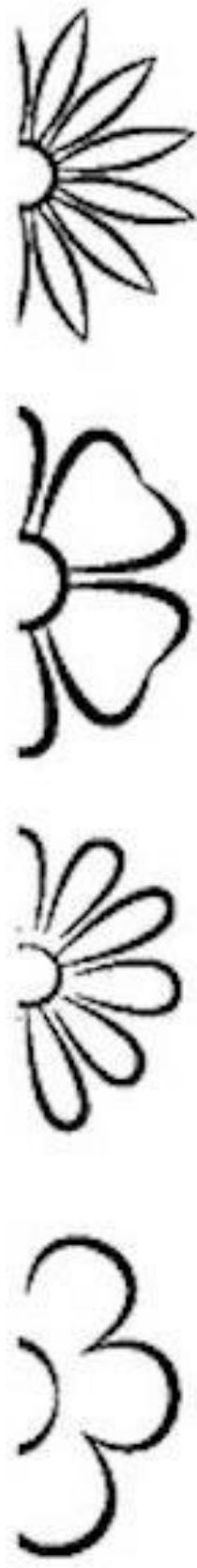
Wszystkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie i rozpowszechnianie bez zgody wydawcy jest zabronione. Wydrukowano w Polsce. © 2015 Wydawnictwo Edukacyjne "Wiedza i Mądrość".

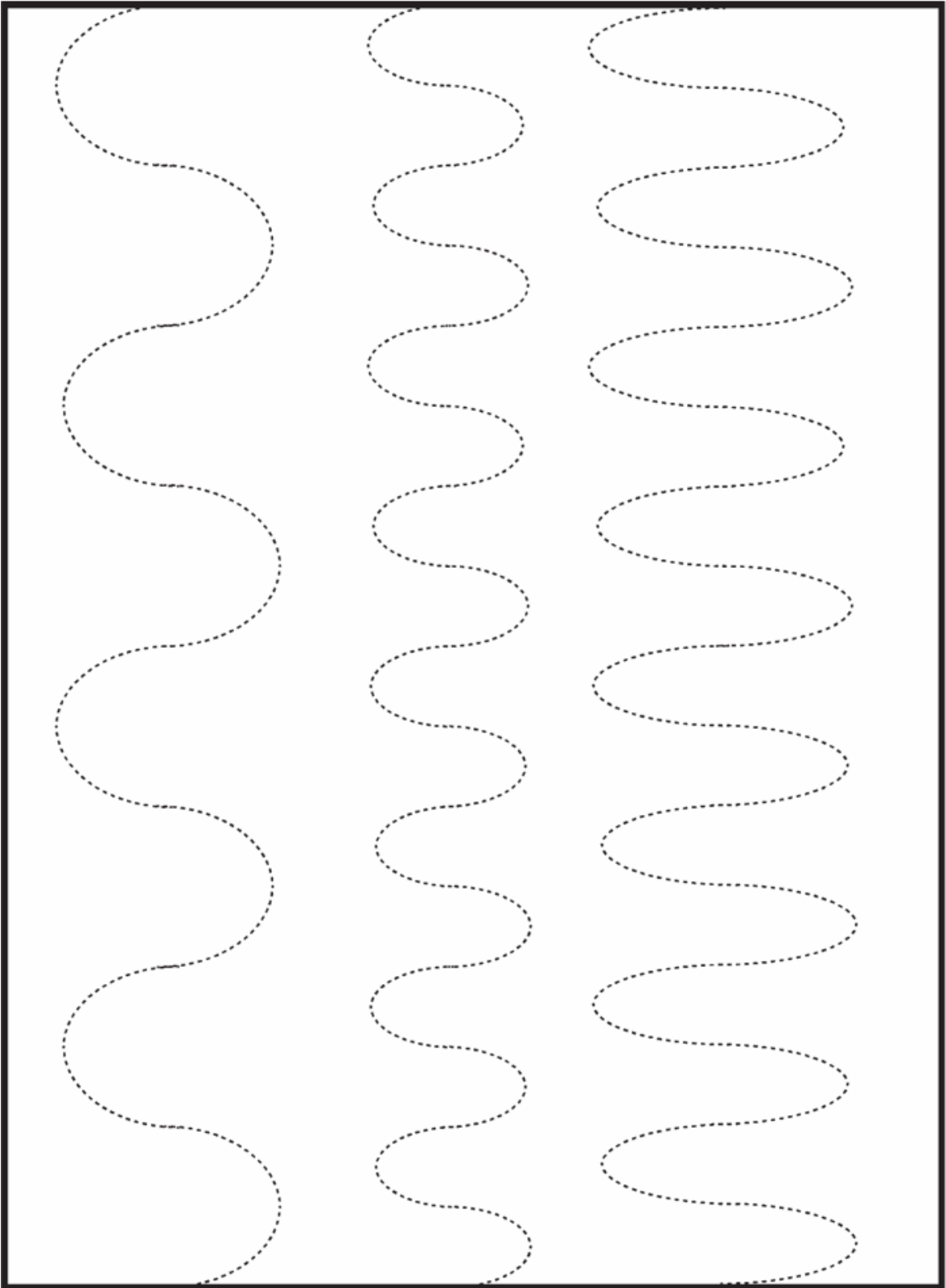




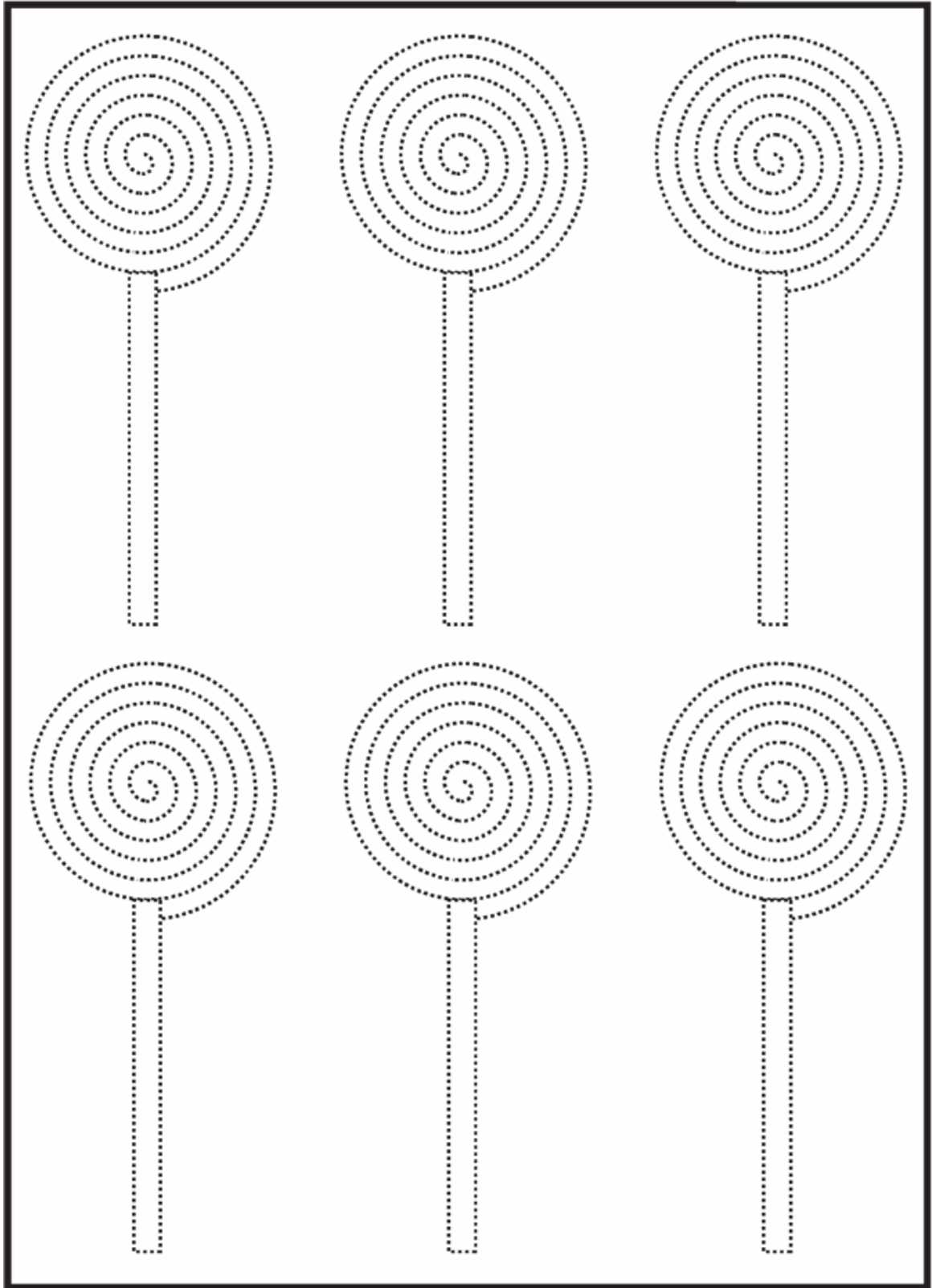


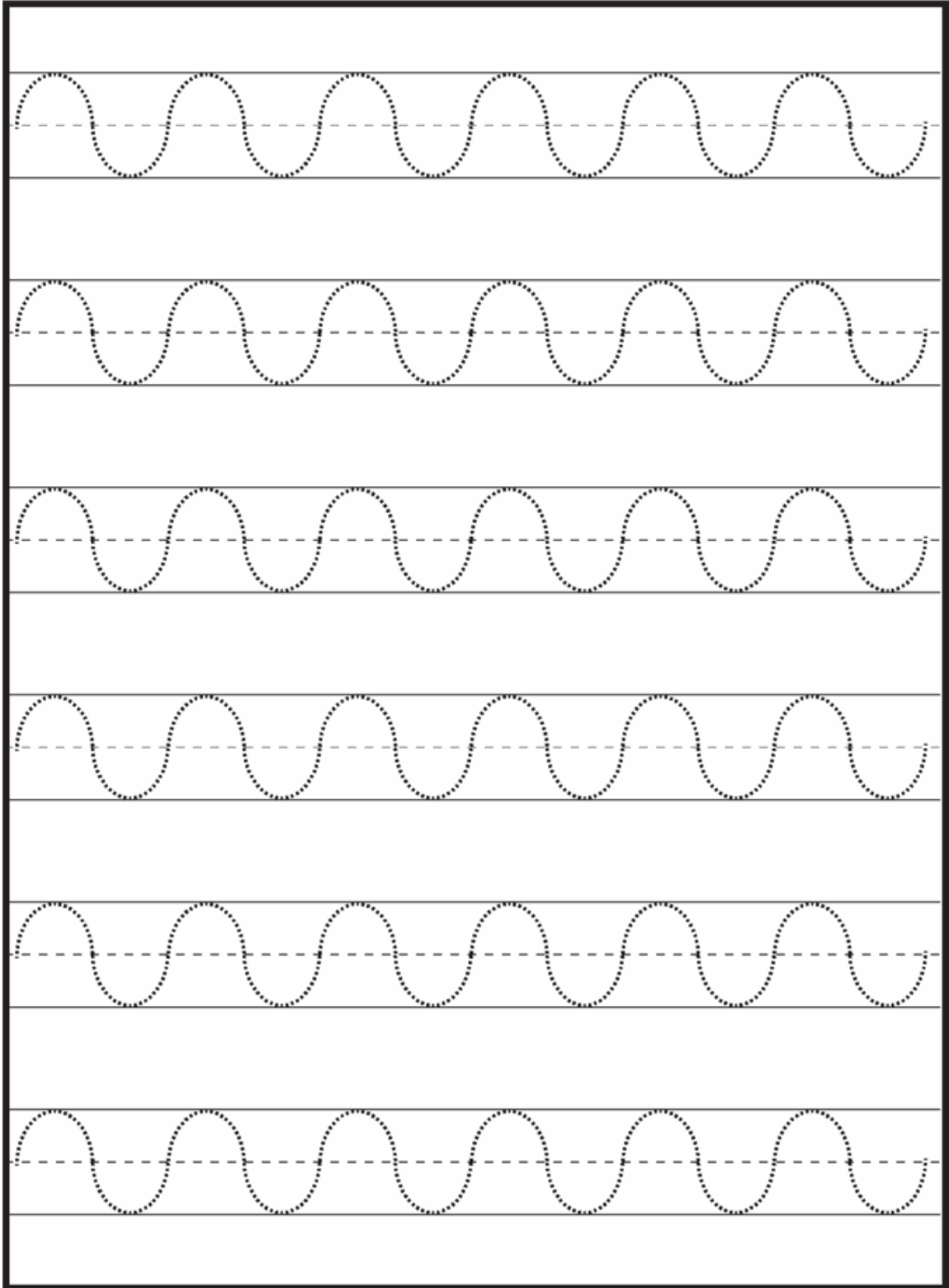
Polecenie: Połącz połowy kwiatów. Pokoloruj je – każdy kwiat na inny kolor.

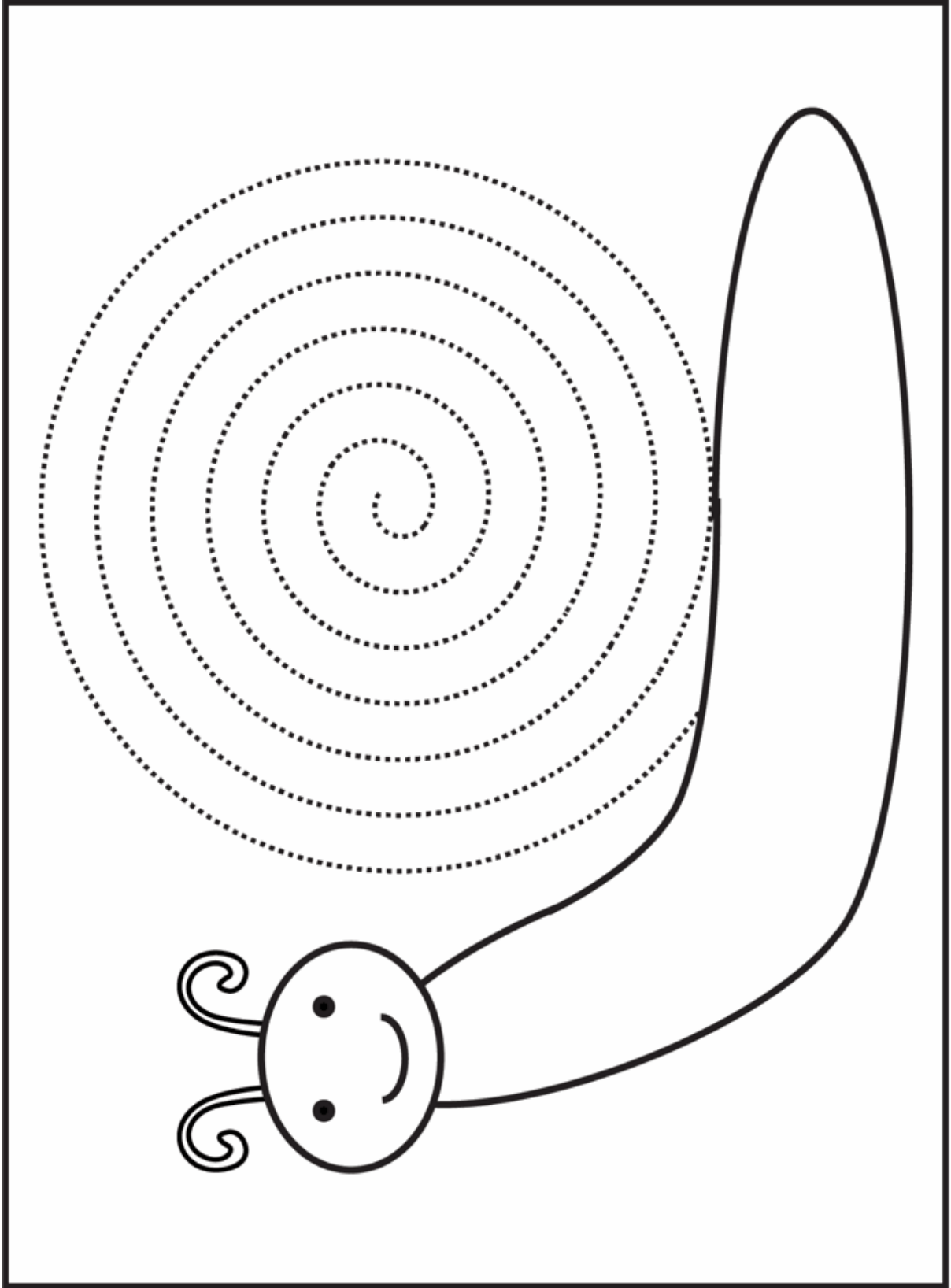


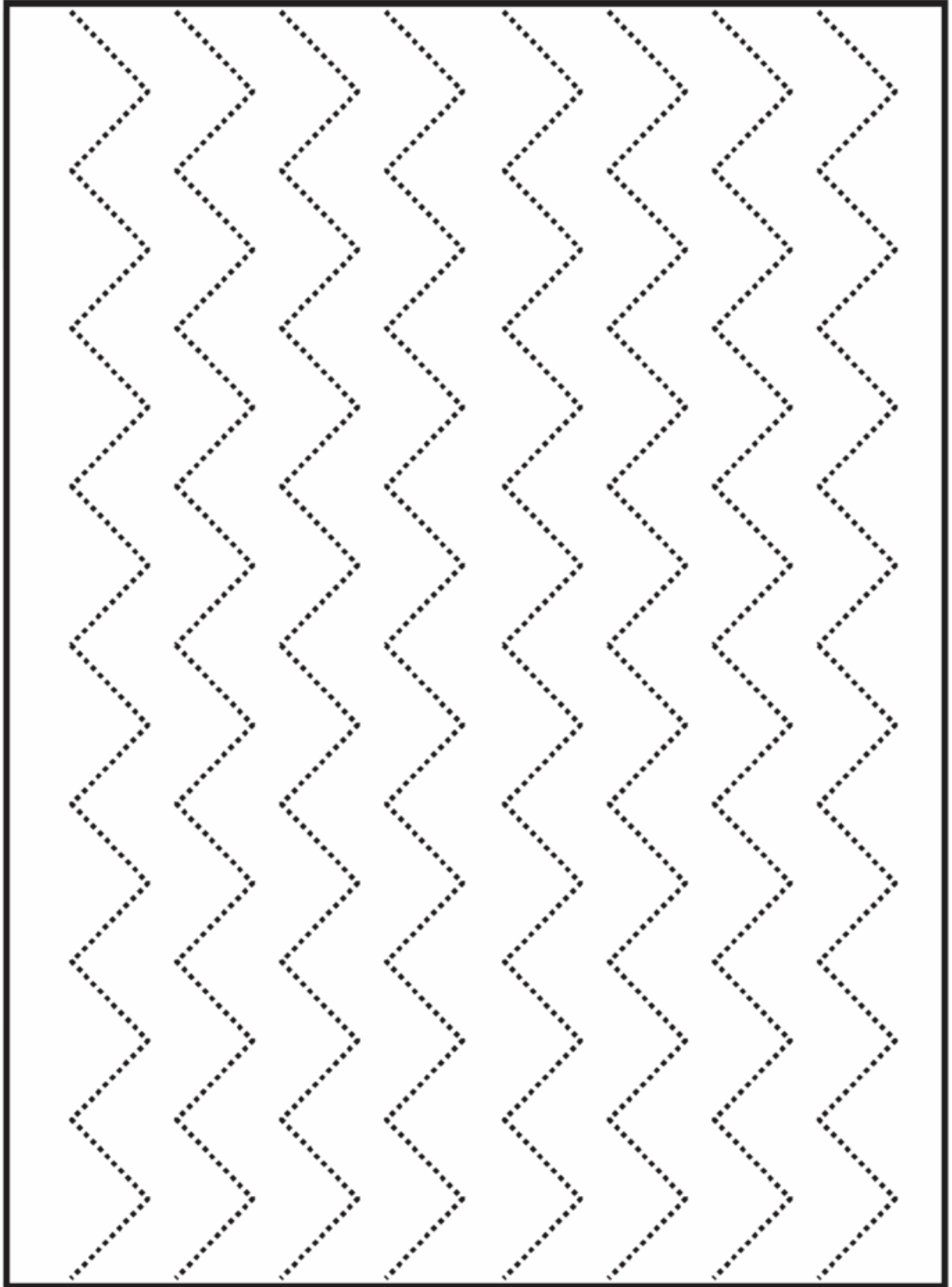


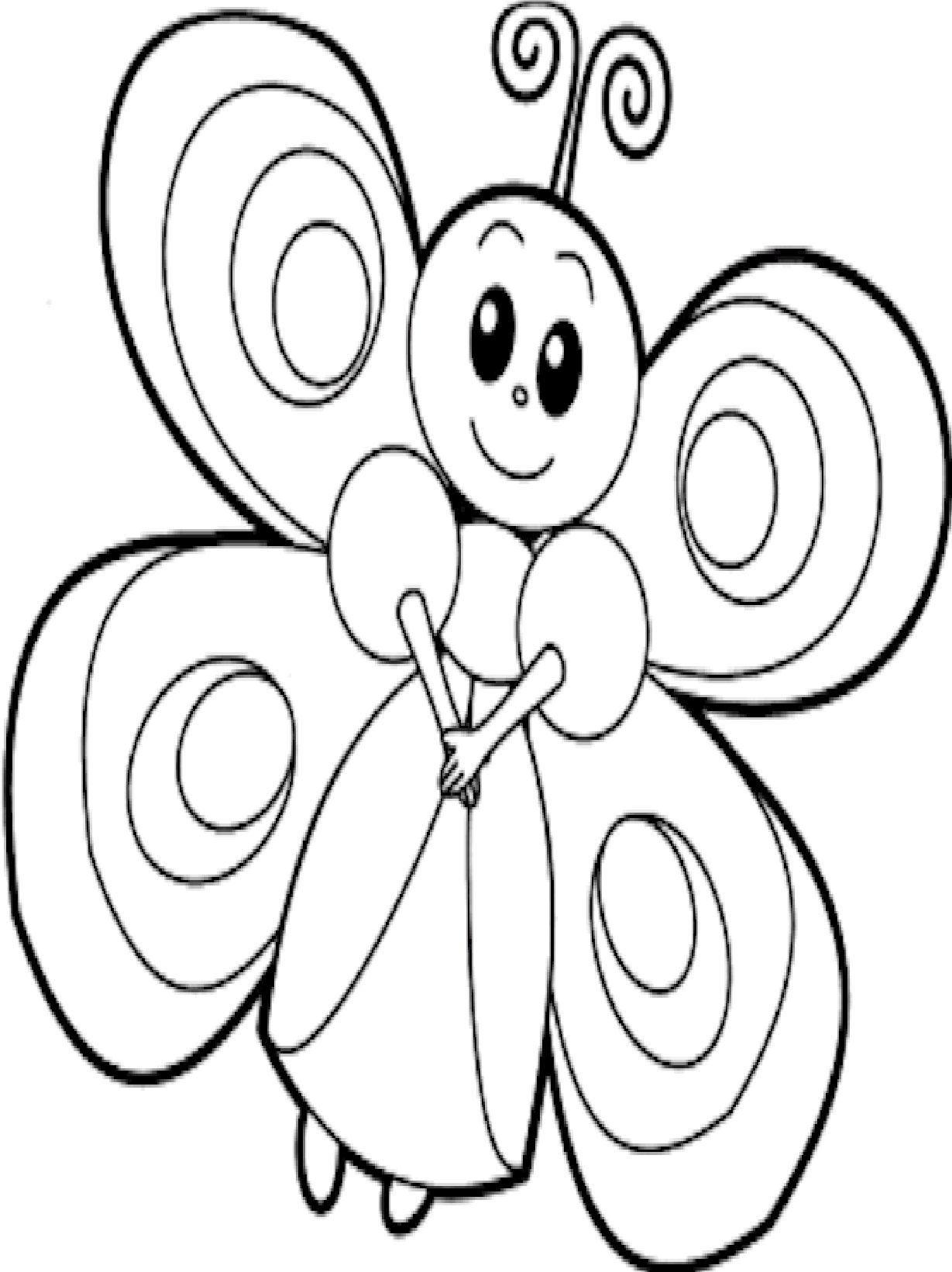






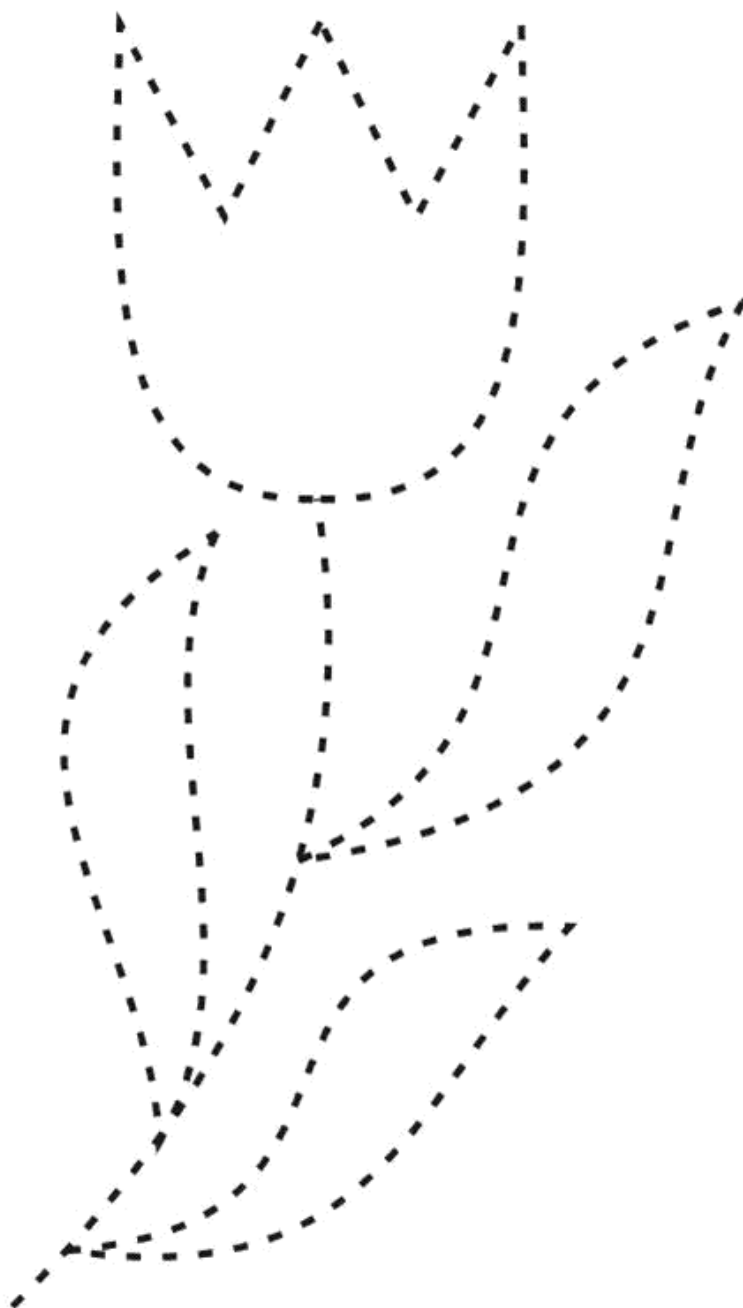






Rysuj po śladzie.

Pokoloruj rysunek.



Połącz w pary takie same obrazki.



Wiosna piosenki dla dzieci (poniżej link do piosenek):

<https://www.youtube.com/watch?v=1BxzTaIp9G4>