

W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH ZABAWY Z PIŁKAMI I KOLOROWYMI KRAŻKAMI

Adresaci: dzieci pięcioletnie

Cele:

- doskonalenie koordynacji wzrokowo – ruchowej,
- wyrabianie nawyku prawidłowej postawy w siadzie skrzyżnym,
- nauka przestrzegania zasad gier i zabaw,
- wspieranie wiary w swoje umiejętności.

Przebieg zabaw i ćwiczeń można znaleźć tutaj: <https://youtu.be/1Dlt7fJ6BdE>

Drodzy Rodzice i Dzieci!

Utrzymanie formy nie jest łatwym zadaniem, ale mam pewien pomysł, który pozwoli nam aktywnie spędzić czas i zadbać o nasze zdrowie, bo *"w zdrowym ciele, zdrowy duch !"*. Dziś do zabawy proponuję wykorzystać piłki o różnej wielkości, koszyk na zabawki i papierowe krążki wykonane z kolorowej tektury lub kolorowego bloku technicznego. Zaprosicie do zabawy więcej osób – im więcej, tym lepiej!

Jak wyczarować papierowe krążki?

Przygotuj:

- kilka kolorowych (grubszych) kartek w dwóch odcieniach, np. czerwone i zielone,
- 1 szklankę lub mały talerzyk,
- ołówek i nożyczki.

Na kartkach postaw szklankę (mały talerzyk), odrysuj kształt i ostrożnie nożyczkami wytnij kilkadziesiąt krążków. Najlepiej około 30 sztuk.

Mam dla Was jeszcze kilka wskazówek, o których należy pamiętać:

- przed rozpoczęciem zabaw porządkujemy miejsce do ćwiczeń (zbieramy zabawki, klocki, pluszaki itp.),
- wietrzymy pokój,
- zakładamy wygodny strój (ćwiczymy boso),
- zwracamy uwagę na bezpieczne odległości między ćwiczącymi, a także różnymi przedmiotami,
- ćwiczenia wykonujemy dokładnie i bez pośpiechu,
- ćwiczymy około 20 – 30 minut.

Do dzieła!

Rozkładamy wspólnie przygotowane krążki w niewielkich odległościach na podłodze.

Następnie **przeprowadzamy krótką rozgrzewkę** :

- przebiegamy między krążkami dookoła pokoju (tak aby nie dotknąć krążków),
- przechodzimy po krążkach na drugą stronę pokoju,
- przychodzimy tylko po czerwonych krążkach,
- przechodzimy tylko po zielonych krążkach,
- przechodzimy między krążkami jak "pingwin", czyli na piętach, palce uniesione,
- przechodzimy po krążkach jak "pająk" (pilnujemy uniesionych kolan, głowa "patrzy" do przodu).

A teraz czas na zabawy według poniższej kolejności:

1. Zabawa "Celne oko" w siadzie skrzyżnym.

Przebieg zabawy:

Układamy krótki pasek z krążków, za którym ustawiamy w niewielkiej odległości koszyk (ok. 1,5 m). Uczestnicy zabawy siadają w siadzie skrzyżnym przed "paskiem" i po kolei oddają rzuty.

Zabawę możemy zamienić w grę, jeśli wprowadzimy pewne zasady, np.:

I wariant: Ustalamy kolejność rzutów. Każdy oddaje po np. 5 rzutów. Za każde celne umieszczenie piłki w koszu, osoba otrzymuje 1 punkt. Wygrywa osoba z największą ilością punktów.

II wariant: Ustalamy kolejność rzutów. Każdy po kolei oddaje po jednym rzucie. Za każde celne trafienie piłką otrzymujemy punkt. Kto zdobędzie pierwszy 5 punktów wygrywa.

2. Zabawa "Kwiatek".

Przygotowanie:

Na środku pokoju ustawiamy koszyk. Dookoła koszyka rozkładamy kolorowe krążki. Najlepiej naprzemiennie, tzn. raz czerwony, a raz zielony krążek. Ilość użytych krążków zależy od dostępnej powierzchni.

Przebieg zabawy:

Dziecko staje na wybranym krążku z piłką w rękach. Oddaje rzut do kosza, po czym przesuwa się zgodnie z ruchem wskazówek zegara o jedno pole dalej. Jeśli w zabawie uczestniczy więcej osób, wtedy ustalamy kolejność rzutów. Po przejściu dookoła "kwiatka" próbujemy trafiać do koszyka idąc w drugą stronę.

3. Gra "Kwiatek".

Przygotowanie:

Korzystamy ze wcześniejszego ustawienia kosza i krążków. Ilość graczy powinna odpowiadać ilości piłek i krążków w dwóch kolorach (tzn. 4 graczy to minimum 4 krążki czerwone i 4 zielone). Przed zabawą wybieramy sędziego, który wskazuje pole oddania rzutu, np. czerwony krążek. Wówczas każdy zawodnik ustawia się na wybranym czerwonym krążku i oddaje rzut. Celne trafienie to jeden punkt. W każdej rundzie ustalamy również ilość rzutów, po których kończy się zabawa, np. 5, 7 lub 10. Wygrywa osoba z największą liczbą punktów.

4. Zabawa "Celne oko".

Przygotowanie:

Kilka piłek różnej wielkości i ciężaru, koszyk na zabawki i kilka krążków (jako wyznaczenie linii rzutów).

Przebieg:

Ustalamy kolejność rzutów. Po kolei oddajemy rzuty do kosza różnymi piłkami. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie. Możemy zmieniać pozycję rzutów, np. próbujemy trafić siedząc,

stojąc lub rzucając za siebie.

A na koniec **wspólnie porządkujemy miejsce zabawy** i ładnie sobie dziękujemy.

Dodatkowe źródła gier i zabaw ruchowych:

1. Gąsienica: <https://youtu.be/Bn885IXP-tE>
2. Zabawy z gumą do skakania: <https://youtu.be/CBwfn4y2oFQ>
3. Gra w gumę: https://youtu.be/VDJW_owwoA4

Opracowanie autorskie
Agnieszka Murak