



Ruch

w przedszkolu

Formy i metody aktywności ruchowej
w przedszkolu

Marzenna Kłós

SPIS TREŚCI

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W PRZEDSZKOLU	3
ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM	4
RODZAJE ZABAW I ĆWICZEŃ RUCHOWYCH W PRZEDSZKOLU	8
ĆWICZENIA Z ZASTOSOWANIEM CHODU (MARSZU)	8
ZABAWY ORIENTACYJNO-PORZĄDKOWE	9
ZABAWY I ĆWICZENIA UŻYTKOWE (STOSOWANE)	14
ZABAWY I ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE	17
METODY ZAJĘĆ RUCHOWYCH	29
METODY ODTWÓRCZE	29
METODY TWÓRCZE	31
METODY INTENSYFIKUJĄCE RUCH	32
FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W PRZEDSZKOLU	34
POJEDYNCZE ZABAWY RUCHOWE	35
ZABAWY I ĆWICZENIA PORANNE	36
ZESTAWY ZABAW RUCHOWYCH, ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH	37
POZOSTAŁE FORMY ORGANIZACYJNE UJĘTE W METODYCE	41
ZABAWY I ĆWICZENIA W TERENIE	41
ZABAWY I ĆWICZENIA W ŚNIEGU	41
ZABAWY I ĆWICZENIA W WODZIE	41
ORGANIZACJA ZABAW RUCHOWYCH	42
PROFILAKTYKA WAD POSTAWY	45
PODSUMOWANIE	47
INSPIRUJĄCE LEKTURY	48
PRZYKŁADY ZABAW I ĆWICZEŃ	49



„Najważniejsze potrzeby związane są m.in. z ruchem”.

Rudolf Laban

Wstęp

Ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym i naturalną formą działania. Ruch jest głównym czynnikiem biologicznym stymulującym rozwój i sprawność fizyczną. Doskonalą czynności i funkcje pracujących narządów, wzmacnia organizm, kształtuje i usprawnia wszystkie układy: ruchowy, nerwowy, wegetatywny, dokrewny. Ruch stymuluje życie psychiczne, sprzyja znacząco wychowaniu moralnemu, estetycznemu i społecznemu.

Cele

Cel główny wychowania fizycznego: **przygotowanie wychowanka do życia**, czyli pomoc w adaptacji organizmu do zmieniających się warunków zewnętrznych.

Szczegółowe cele:

- ▶ doskonalenie samodzielności,
- ▶ promocja zdrowia, w tym aktywności ruchowej, higieny i zdrowego żywienia,
- ▶ budowanie wrażliwości dziecka, w tym wrażliwości estetycznej w odniesieniu m.in. do ruchu,
- ▶ kształtowanie psychomotoryki,
- ▶ kształtowanie i doskonalenie cech motoryki,
- ▶ wzbogacenie zasobu umiejętności ruchowych,
- ▶ doskonalenie sposobów wykonania różnych czynności,
- ▶ wyrabianie wydolności i odporności organizmu.

Cele wychowawcze:

- ▶ zamiłowanie do ruchu,
- ▶ wytwarzanie nawyków higieniczno-zdrowotnych,
- ▶ kształtowanie cech charakteru, postaw moralno-społecznych,
- ▶ wyrabianie samodzielności, inicjatywy, współdziałania w zespole.

ROZWÓJ FIZYCZNY DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM



Budowa ciała i układ ruchowy to podstawowe wskaźniki rozwoju fizycznego. Wraz z rozwojem fizycznym doskonalą się motoryka, czyli zdolność wykonywania ruchów (słownik PWN). Jej cechy to: szybkość, wytrzymałość, moc, siła. Sprawność ruchową jak każdą inną zdobywa się poprzez ćwiczenia.

Charakterystyka rozwoju fizycznego dziecka w wieku przedszkolnym



Trzylatek, czterolatek:

Kośćciec zbudowany z tkanki chrzęstnej.

Duża głowa.

Nie są wykształcone naturalne krzywizny kręgosłupa.

Słabe dłonie.

Długi tułów, krótkie kończyny.

Słabe stopy.

Słabe mięśnie.

Słaby układ ruchowy.



Pięcioletek, sześciolatek:

Zmiany proporcji w budowie ciała.

Postępuje proces kostnienia.

Wzmocnione dłonie.

Wzmocnione mięśnie.

Ustalane są naturalne krzywizny kręgosłupa.

Wzmocniony układ ruchowy.

Wysklepienie się łuków stóp.

Sprawność motoryczna dziecka w wieku przedszkolnym

Motoryczność człowieka – całokształt zachowań, możliwości i potrzeb ruchowych człowieka.

Aktualnie wyróżnia się **4 główne cechy motoryczne**:

- ▶ **szybkość** (zdolność do przemieszczania całego ciała lub jego fragmentów w określonym czasie),
- ▶ **wytrzymałość** (odporność ciała na wysiłek),
- ▶ **moc**, zwana inaczej skocznością (zdolność do celowego wyzwolenia maksimum siły w jak najkrótszym czasie),
- ▶ **siła** (zależy od siły skurczu mięśnia rozwijanej przez mięśnie).



Wyróżnia się również:

- **zręczność** (wg Z. Gilewicz, *Teoria wychowania fizycznego. Sport i Turystyka* – te ruchy, które odbywają się w płynnym rytmie i są w swoim wykonywaniu ekonomiczne),
- **zwinność** (zdolność do sterowania ruchami, koordynacja),
- **skoczność** (zdolność do chwilowego poruszenia masy ciała w celu przemieszczenia jej jak najdalej lub jak najwyżej),
- **gibkość** (zdolność do wykonywania dużej amplitudy w wykonywanym ruchu).

3-latek

- wysoka ruchliwość,
- nieporadny, powolność ruchowa, niezręczny,
- słaba koordynacja, rozrzutność ruchowa (przewaga procesów pobudzenia),
- nie potrafi wykonać łącznie kilku form ruchu, np. idąc podzuchać woreczek.

4-latek

- wchodzi i schodzi swobodnie po schodach, stawia nogi na przemian, nie trzyma się poręczy,
- samodzielnie się rozbiera i z pomocą ubiera,
- wrzuca piłkę do kosza z odległości 1,5 m,
- stoi na jednej nodze z otwartymi oczami przez 15 sek.,
- 3 razy podskoczy w miejscu obunóż.

5-latek pierwsze apogeum motoryczne – tzw. skok rozwojowy.

- udoskonalenie czynności motorycznych (siła, szybkość, zwinność, zręczność i wytrzymałość),
- biegnie do góry po schodach,
- stawia nogi na przemian,
- nie trzyma się poręczy,
- skacze na 1 nodze na odległość 5 m,
- samodzielnie się ubiera,
- chodzi na palcach na odległość 3 m,
- trafia piłką w kwadratową tarczę o wym. 25 cmx25 cm z odległości 1 m zawieszoną na wysokości piersi dziecka.

6-latek

- dalszy postęp, mniejsza podatność na zmęczenie,
- ruchy bardziej celowe, ulegające automatyzacji, co powoduje większą ich płynność, precyzję, koordynację i swobodę,
- zbiega po schodach, stawia nogi na przemian, nie trzyma się poręczy, nie przeskakuje stopni,
- stoi na jednej nodze z zamkniętymi oczyma przez 15 sek.,
- zeskakuje z wysokości 30 cm bez podparcia rękami o podłogę,
- przeskakuje sznur na wysokości 20 cm, odbijając się z miejsca obiema nogami,
- łapie jedną ręką małą piłkę rzuconą z odległości 1 m na hasło *uwaga łap*.



Według Stefana Szumana 3-latki to czysta ekspresja ruchowa, wypełnia ona 70% aktywności a mowa tylko 15%. U 7-latka występuje równowaga między ekspresją ruchową a mową, potem przewaga mowy.

Przyczyny braku opanowania skoordynowanych i precyzyjnych ruchów u dzieci

- ▶ **Nieukończony proces mielinizacji włókien nerwowych** – dziecku łatwiej wykonywać ruchy obszerne, silne i szybkie niż drobne i precyzyjne.
- ▶ **Nieukończony proces innerwacji mięśni szkieletowych**, tj. wrastania zakończeń nerwowych w poszczególne włókna mięśniowe, stąd brak należytej kontroli i panowania nad ruchami, synkinezja, ruchy nie dostosowane do potrzebnego tempa i rytmu pracy.
- ▶ **Nieukończony proces kostnienia ręki wraz z nadgarstkiem**, dlatego ręka jest słaba i niewydolna, mało odporny kościec jest podatny na działanie czynników deformujących.
- ▶ **Rozwój wrażeń stawowo-mięśniowych tzw. propriocepcji**. Centralny układ nerwowy jest informowany o zmianach napięcia poszczególnych grup mięśniowych i o położeniu ciała względem siebie. Ma to znaczenie dla doskonalenia precyzji i koordynacji ruchów.
- ▶ **Przewaga procesów pobudzania nad procesami hamowania**.



RODZAJE ZABAW I ĆWICZEŃ RUCHOWYCH W PRZEDSZKOLU

Aby organizować aktywność ruchową w przedszkolu, należy poznać rodzaje zabaw i ćwiczeń ruchowych. Różne rodzaje zabaw stanowią podstawę do tworzonych przez nauczyciela zestawów ćwiczeń gimnastycznych i ćwiczeń porannych.

W metodyce wyróżniamy następujące rodzaje zabaw i ćwiczeń ruchowych:

- ćwiczenia z zastosowaniem chodu (marszu),
- zabawy i ćwiczenia orientacyjno-porządkowe,
- zabawy i ćwiczenia użytkowe (stosowane),
- zabawy i ćwiczenia kształtujące,
- ćwiczenia uzupełniające: zabawy i gry ruchowe, ćwiczenia muzyczno-ruchowe, pląsy, tańce.

Ćwiczenia z zastosowaniem chodu (marszu)

Ten rodzaj ćwiczeń wyróżnia Stanisława Moliere w: *Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu*.

- Elementarne ćwiczenia dyscyplinująco-porządkowe.
- Wyrabianie poczucia rytmu i estetyki ruchów.
- Kształtowanie stóp i kończyn dolnych.

Umiejętności dzieci wynikające ze stosowania ćwiczeń:

- przystosowanie swoich ruchów do podanego tempa (po ok. 10 akcentach dziecko gubi rytm),
- akcentowanie kroków (klaskanie lub tupanie),
- chodzenie z wysokim unoszeniem kolan, stąpanie głośne (na całych stopach) i ciche (na palcach),
- reagowanie na sygnał (zmieniający kierunek marszu, zatrzymywania się, podskakiwania),
- zmienianie kierunku marszu z zatrzymaniem lub z podskokiem,
- chodzenie w korowodach ze śpiewem.



Zabawy orientacyjno-porządkowe

Cele zabaw orientacyjno-porządkowych:

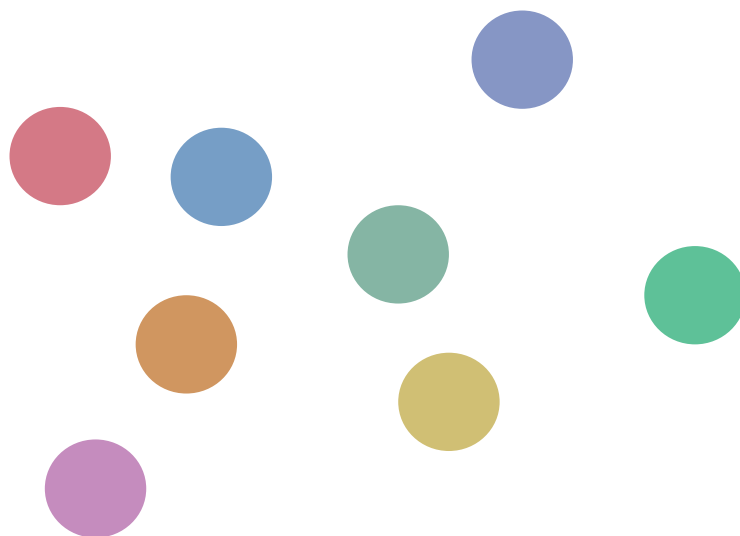
- ▶ przygotowują do innych zabaw,
- ▶ ćwiczą indywidualne cechy: spostrzegawczość, orientację, szybkość reakcji na bodźce słuchowe, wzrokowe,
- ▶ wyrabiają orientację w przestrzeni,
- ▶ uczą oceny odległości i kierunku,
- ▶ uczą takich umiejętności jak: zapamiętanie swojego miejsca, swojej pary,
- ▶ usprawniają bieg i chód,
- ▶ uczą wymijania się i pokonywania przeszkód,
- ▶ u starszych uczą współzawodnictwa,
- ▶ wdrażają do porządku, podporządkowania się ustaleniom,
- ▶ dyscyplinują grupę,
- ▶ uczą form ustawień.

Formy ustawień wykorzystujemy podczas zbiórek, do prowadzenia zabaw ruchowych oraz ćwiczeń gimnastycznych.

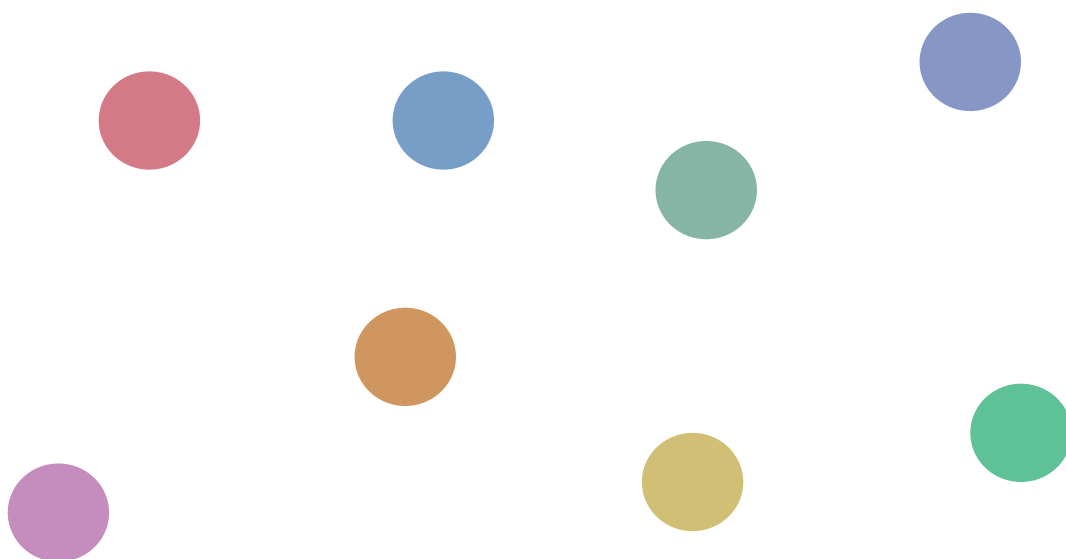
Wyróżniamy następujące formy ustawień:

- gromadka (luźne ustawienie stosunkowo blisko nauczyciela),
- rozsyпка (luźne ustawienie w odległości gwarantującej miejsce do ćwiczeń),
- szereg (płotek),
- rząd (jeden za drugim, kolejka),
- koło,
- pary,
- na wyznaczonych liniach.

Formy ustawień



gromadka



rozsyпка

Formy ustawień

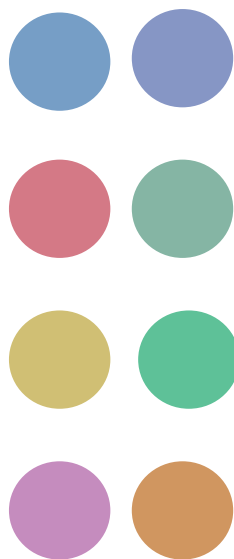


szereg

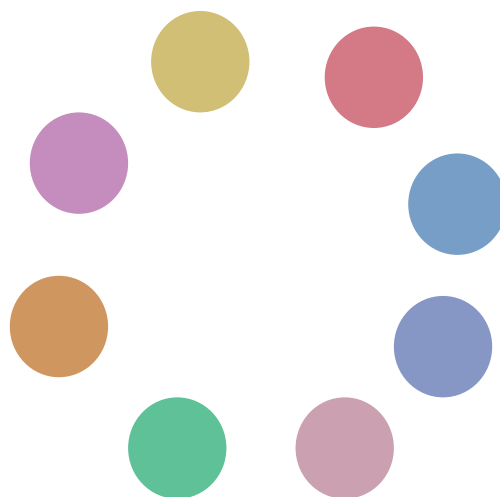


rząd

Formy ustawień

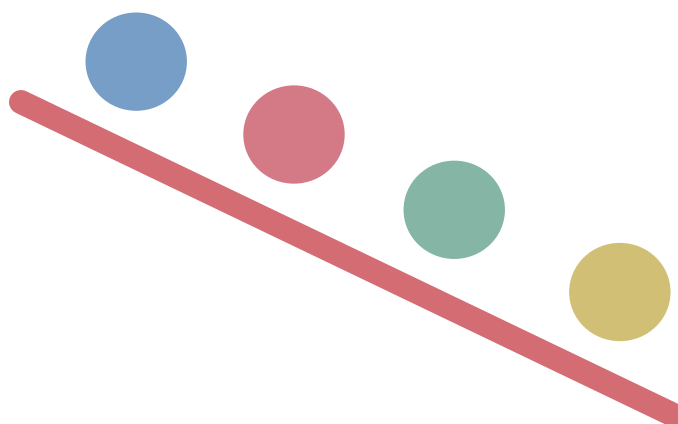
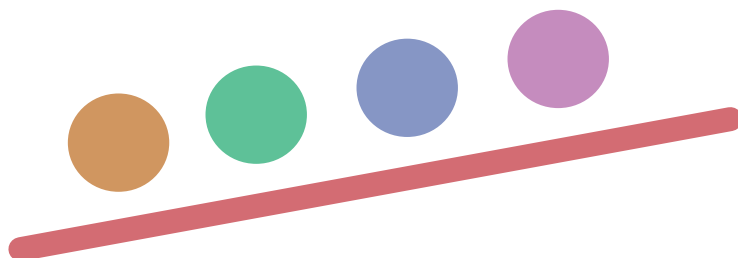


pary



koło

Formy ustawień



na wyznaczonych liniach

Zabawy i ćwiczenia użytkowe (stosowane)

Cele zabaw i ćwiczeń użytkowych (stosowanych):

- ▶ rozwijają podstawową sprawność ogólną,
- ▶ ćwiczą i doskonalą podstawowe formy ruchu: bieg, chód, skok, rzut, chwyt, pełzanie, wspinanie, czworakowanie, zwisy, ćwiczenia równoważne, mocowanie itp.,
- ▶ rozwijają podstawowe cechy motoryczne: siłę, szybkość, zręczność, wytrzymałość, równowagę,
- ▶ wpływają na koordynację ruchową,
- ▶ zawierają duży ładunek emocjonalny.

Rodzaje zabaw i ćwiczeń użytkowych:

▶ Bieżne:

- samoistna zabawa dająca poczucie swobody,
- cechy właściwej postawy oraz reakcji podczas biegu (wymijanie, zatrzymanie, wybieganie na sygnał).

Rodzaje:

- masowe zabawy bieżne,
- zabawy z elementem orientacji,
- zabawy z pościgiem,
- bieg w rozsypce, ze zmianą kierunku, wahadłowy, wężykiem,
- wyścigi (dla starszej grupy wiekowej).

▶ Z podskokami oraz skoki:

- obunóż (piłeczki, pajacyki) – w miejscu, w przód i dookoła na jednej nodze,
- skok w przód,
- w miejscu, z przesuwaniem się,
- na jednej nodze – 4-latki,
- cwał (podskoki dostawne),
- skoki naprzemienne,
- skoki żabie i zajęcze,
- skoki dosiężne (uderz w dzwonek),
- zawrotne (ławeczka),
- zeskoki w głąb, do przysiadu podpartego,
- skok w dal i wzwyż – 5, 6-latki.

▶ **Z elementem równowagi i ćwiczenia równowagi:**

- kształtują funkcje statyczne, umiejętność utrzymania równowagi,
- uczą chodu po zawężonej powierzchni,
- ćwiczą przekraczanie płaskich przedmiotów,
- ćwiczą wymijanie, przenoszenie przedmiotów po wyznaczonej drodze,
- doskonalą chód stopa za stopą, chód na wysokości, stanie na jednej nodze wchodzenie na podwyższenie, przeskoki z miejsca na miejsce.

▶ **Rzutne, z celowaniem i z toceniem:**

- opanowanie rzutu,
- ćwiczenia siły i zręczności,
- uczą posługiwania się przyborami: woreczki, szyszki, kasztany, kule papierowe, śnieżki, piłki (5, 6-latki), obręcze do toczenia,
- toczenie dużej piłki (kilkoro dzieci jedną) po opanowaniu rzutu woreczkiem,
- rozwijają umiejętność chwytu,
- kształtują prawidłowy rzut i chwyt,
- rzuty oburącz w przód i w górę,
- rzuty prawą i lewą ręką na odległość,
- rzuty w górę, do celu (kosz, zawieszona obręcz, ruchomy przedmiot),
- przerzucanie przyborów.



Z dziećmi 3-letnimi należy przeprowadzić łatwiejsze ćwiczenia, aby nie doprowadzić do kostnienia nadgarstków.

▶ **Ćwiczenia na czworakach, z pełzaniem i przewroty** (wg St. Moliere, *Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu*, K. Właźnik, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*):

- oddziałują na duże grupy mięśniowe, ćwiczą siłę,
- kształtują i regulują postawę ciała (część lędźwiową i pas barkowy),
- czworakowanie na czterech punktach podparcia (stopy i dłonie),
- przewrót w przód.

▶ **Z pokonywaniem przeszkód, z zastosowaniem wspinania:**

- wzmacniają pas barkowy, mięśnie tułowia, siłę ramion,
- wyrabiają cechy charakteru: odwagę, silną wolę, szybkie podejmowanie decyzji,
- ważne są 3 punkty podparcia (trzy kończyny mają podparcie, jedna się przesuwa),
- ruchy dostawne (3-latki),
- ruchy naprzemienne (dzieci starsze),
- wykorzystuje się przyrządy: ławeczki gimnastyczne, krzesetka, duże klocki, pieńki, skarpy, schodki, ścianki wspinaczkowe, zjeżdźalnie, przeplotnie, drabinki, itp.

▶ **Ćwiczenia zwinności, zręczności, odwagi** (A. Grzęska, *Zajęcia ruchowe w przedszkolu*):

- tylko dla dzieci starszych,
- zdolność do sterowania ruchami,
- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, np.:
 - szybki powrót z przysiadu do pozycji stojącej,
 - z klęku przez przysiad do stania, z leżenia tyłem do siadu, z leżenia tyłem do leżenia przodem, obroty w leżeniu, kołyska,
 - toczenie piłki lekarskiej,
 - chodzenie slalomem między linami.



Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Cele zabaw i ćwiczeń kształtujących:

- ▶ sprzyjają rozwojowi układu mięśniowego i kształtowaniu prawidłowej postawy,
- ▶ oddziałują na duże grupy mięśniowe podtrzymujące kręgosłup,
- ▶ usprawniają i wzmacniają mięśnie i stawy, które zazwyczaj mało pracują,
- ▶ rozciągają przykurczone grupy mięśniowe i skracają rozciągnięte,
- ▶ kształtują aparat ruchowy,
- ▶ doskonałą precyzję ruchu,
- ▶ równomiernie rozwijają obie strony ciała,
- ▶ sprzyjają profilaktyce wad postawy.

Rodzaje zabaw i ćwiczeń kształtujących:

- ▶ ćwiczenia dużych grup mięśniowych (tułowia i grzbietu) wieloznaczne i wyprostne,
- ▶ ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha,
- ▶ ćwiczenia tułowia,
- ▶ ćwiczenia nóg i przeciwdziałające płaskiej stopie,
- ▶ ćwiczenia ramion,
- ▶ ćwiczenia szyi.

Stosowane są w formie zabawowej lub zadaniowej, z przyborami i bez.



Uwagi:

- Wszystkie rodzaje zabaw powinny zostać uwzględnione w tygodniu.
- Planujemy najpierw zestaw zabaw ruchowych lub zestaw ćwiczeń gimnastycznych.
- Zabawy, które nie wystąpiły w zestawie uwzględniamy w ćwiczeniach porannych i pojedynczych zabawach ruchowych.

Pozycje wyjściowe

Pozycje wyjściowe mają zasadnicze znaczenie dla skuteczności ćwiczenia. Pomagają umiejscowić ruch, stopniować jego intensywność, kontrolować poprawność wykonania ćwiczenia.

- Wysokie



Postawa zasadnicza/stanie proste



Stanie rozkroczne – stanie w rozkroku wąsko i szeroko

• Niskie – klęki, siady i pozycje leżące



Przysiad podparty



Klęk prosty



Kłęk podparty (wysoka Klappa)



Kłęk podparty – ukłon japoński (niska Klappa)



Klęk jednonóż



Siad płaski podparty



Siad rozkroczny podparty



Siad ugięty



Siad skulny (skulony)



Siad skrzyżny



Siad kłęczny



Siad równoważny



Czworakowanie zwykłe – nogi zgięte w kolanach



Czworakowanie wielbłądzie – nogi proste w kolanach



Leżenie przodem – ręce wzdłuż tułowia



Leżenie przodem – ręce pod brodą lub czołem



Leżenie tyłem



Leżenie bokiem



Leżenie przewrotne



Pozycje wyjściowe powinny być przyjmowane bez naprężania mięśni, bez wysiłku. Stosowanie różnych pozycji w czasie ćwiczeń, ich przeplatanie sprzyja uaktywnieniu wszystkich grup mięśni.



METODY ZAJĘĆ RUCHOWYCH

Metody organizowania aktywności ruchowej powinny uwzględniać możliwości i potrzeby dzieci.

Wyróżniamy następujące metody zajęć ruchowych:

- odtwórcze,
- twórcze,
- intensyfikujące ruch.

Metody odtwórcze

Pokaz przez nauczyciela lub wybrane dziecko, odwoływanie się do doświadczeń dzieci, ich obserwacji i spostrzeżeń.

● **Metoda zabawowo-naśladowcza:**

- dziecko uczy się ilustrowania ruchem jakiejś treści, przy czym ruchy nie muszą być dokładnym odtworzeniem obserwowanych zjawisk,
- opieramy się na wyobrażeniu zdobytym przez obserwację bezpośrednią, bądź też na wykonaniu ruchów według obrazu stworzonego w bujnej wyobraźni,
- dajemy dzieciom dużo swobody, nie hamujemy inicjatywy i fantazji.

Przykłady:

- stać jak żołnierz na warcie, jak lalka w pudełku,
- idzie małe dziecko, żołnierz, mama z dzieckiem, babcia,
- machanie ręką, ucieczka przed muchą, latanie jak ptak,
- ptak pije wodę,
- jazda na rowerze, kołyska,
- rąbanie drzewa, kaczka nurkuje (w klęku),
- zbieranie owoców, szukanie grzybów,
- w leżeniu przodem gra na flecie, patrzenie przez lornetkę.

● **Bezpośredniej celowości ruchu (zadaniowa) – twórca Romuald Czyżewski:**

- stawianie dziecku określonych zadań do wykonania,
- uzyskanie sprawności ruchowej i dobrej postawy przez wykonanie określonego zadania ruchowego, np. przełożenie woreczka pod kolanami podczas stania jednonóż; siad skrzyżny bez pomocy rąk,
- poleceniu wykonania zadania u dzieci młodszych towarzyszy pokaz,
- obejmuje ruchy proste, łatwe, zrozumiałe, nie wymagają dłuższych wyjaśnień, np.: rzuć, złap, przeskocz, dogoń.

● **Ściśła – najstarsza z metod w wychowaniu fizycznym, obecnie krytykowana:**

- ruch odwzorowany z pokazu lub instrukcji słownej, musztrujący,
- wykonują wszyscy na komendę lub liczenie, np. podskoki w rytm bębna,
- wymaga dokładności wykonywanego ruchu,
- nieodzowna jednak w realizacji zadań ściśle określonych, których celem jest opanowanie techniki ruchu (np. przewrót w przód, skok zawrotny), wzmocnienie grup mięśniowych lub korekcja wad postawy, przy nauczaniu rzutów, chwytów, ćwiczeń równoważnych czy tańców.



Metody twórcze

● **Opowieść ruchowa – twórca J. G. Thulin:**

- odtwarzanie ruchem treści opowiadania,
- ilustrowanie ruchem czynności ludzi, sposobów poruszania się zwierząt,
- sprzyja rozwojowi fantazji,
- wymaga starannego przygotowania,
- musi opierać się na zasadach wszechstronności ruchu, stopniowania wysiłku i zmienności pracy mięśniowej,
- dla dzieci młodszych.

● **Metoda ekspresji twórczej R. Labana** (popularyzacja W. Gniewkowski):

- pozwala na różne formy ruchu i ekspresji: ćwiczenia muzyczno-ruchowe, zabawy, taniec, opowieść ruchowa, inscenizacja, improwizacja ruchowa, pantomima itp.

● **System C. Orffa:**

- łączy kulturę ruchu, rytmu i słowa,
- zabawy ruchowo-muzyczno-słowne,
- nawiązuje do tańców, muzyki, legend, porzekadeł, poezji, itp.

● **Gimnastka rytmiczna A. i M. Kniessów:**

- bazuje na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym,
- zasadnicze elementy to ruch, muzyka, rytm, przybory.

Metody intensyfikujące ruch

- Wykorzystanie czasu na ruch.
- Nowoczesne rozwiązania organizacyjne.

● **Metoda stacyjna** (odwód ćwiczebny):

- dla dzieci 5–6 letnich,
- organizujemy kilka stanowisk,
- na każdej stacji dzieci wykonują znane zadania ruchowe z przyborami,
- zespoły kilkuosobowe,
- zmiana stacji następuje na sygnał,
- czas ćwiczeń na każdej stacji określa nauczyciel (1–3 minuty),
- na stacjach dzieci wykonują ćwiczenia proste, znane, nie wymagające asekuracji,
- nauczyciel asekuruje dzieci na jednym stanowisku, np. przewrót w przód, przeskok zawrotny przez ławeczkę.

● **Metoda zadań dodatkowych:**

- tam, gdzie dzieci czekają na swoją kolej,
- intensyfikacja zajęć,
- doskonalenie już nabytych umiejętności ruchowych,
- ćwiczenia proste, znane, nie wymagające asekuracji, nie obciążające tych grup mięśniowych, które są zaangażowane w zadaniu głównym.



● Tor przeszkód (ścieżki zdrowia w terenie naturalnym dla 5–6 latków):

- tor przeszkód ćwiczący pokonuje pewną przestrzeń i ustawioną na niej określoną liczbę przeszkód naturalnych lub wykonanych z przyrządów lub przyborów,
- 6–10 przeszkód,
- 80–100 m na terenie,
- przeszkody muszą być dziecku znane, ćwiczenia opanowane,
- dzieci pokonują tor po kolei bez przerwy, w określonej kolejności,
- liczba powtórzeń toru zależy od: jego długości, liczby przeszkód, stopnia trudności i liczby dzieci,
- usprawnia cechy motoryczne: szybkość, zwinność, siłę, skoczność, wytrzymałość, kształtuje postawę społeczną, wdrażając do dyscypliny, współzawodnictwa i przestrzegania zasad.

● Ścieżki zdrowia (powstały z idei toru przeszkód):

- trasy biegowe z urządzeniami do ćwiczeń.

● Współzawodnictwo indywidualne i zespołowe:

- indywidualne w grach lub pochwały, którymi nauczyciel wyróżnia poszczególne dzieci,
- zespołowe, czyli zabawy bieżne i gry ruchowe, w których występują pravidła,
- podnosi atrakcyjność zajęć,
- motywuje do działania, uaktywnia,
- działa wychowawczo.

FORMY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W PRZEDSZKOLU

Realizacja treści programowych z zakresu rozwijania sprawności ruchowej następuje poprzez:

- ▶ Realizację tematów kompleksowych ukierunkowanych na zdrowie i bezpieczeństwo.
- ▶ Realizację innych tematów.
- ▶ Sytuacje okolicznościowe.
- ▶ Planowe formy aktywności ruchowej.

Planowe (obowiązkowe) formy aktywności ruchowej w przedszkolu:

- pojedyncze zabawy ruchowe,
- ćwiczenia poranne w zestawach,
- zestawy zabaw ruchowych,
- zestawy ćwiczeń gimnastycznych,
- zabawy i ćwiczenia na powietrzu, w terenie,
- zabawy w wodzie i z wodą,
- zabawy ze śniegiem i na śniegu,
- spacer i wycieczki.



Organizując zajęcia ruchowe w przedszkolu, należy uwzględnić następujące **zasady**:

- **wszechstronności oddziaływania** (wpływanie na wszystkie funkcje organizmu),
- **stopniowania trudności**,
- **zmienności pracy mięśniowej** (uaktywniamy różne grupy mięśniowe, na zmianę łatwiejsze i trudniejsze ćwiczenia, znane i nowe, żywe i spokojne),
- **krzywej natężenia ruchu**.

Pojedyncze zabawy ruchowe

Wybieramy zabawę z katalogu zabaw użytkowych lub kształtujących lub prowadzimy:

- zabawy w terenie,
- zabawy na śniegu i lodzie,
- zabawy w wodzie lub z wodą.

Cele:

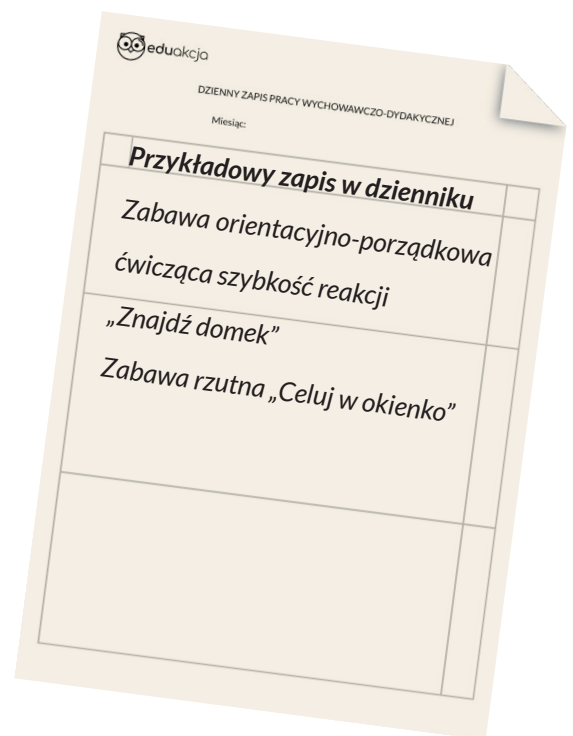
- ▶ zaspokojenie potrzeby ruchu,
- ▶ odprężenie,
- ▶ ożywienie,
- ▶ wypełnienie czasu oczekiwania.

Dobór zabaw uzależniony od:

- potrzeb danej grupy,
- sprawności manipulowania przedmiotami i przyborami,
- doskonalenia wybranej formy ruchu, np. chodu, biegu, skoku.

Kiedy organizujemy:

- między zajęciami a obiadem oraz po odpoczynku,
- po siedzeniu przy stoliku,
- w czasie wyczekiwania, np. na toaletę, na posiłek,
- gdy dzieci „szaleją”, tracą pomysły do swobodnych zabaw.

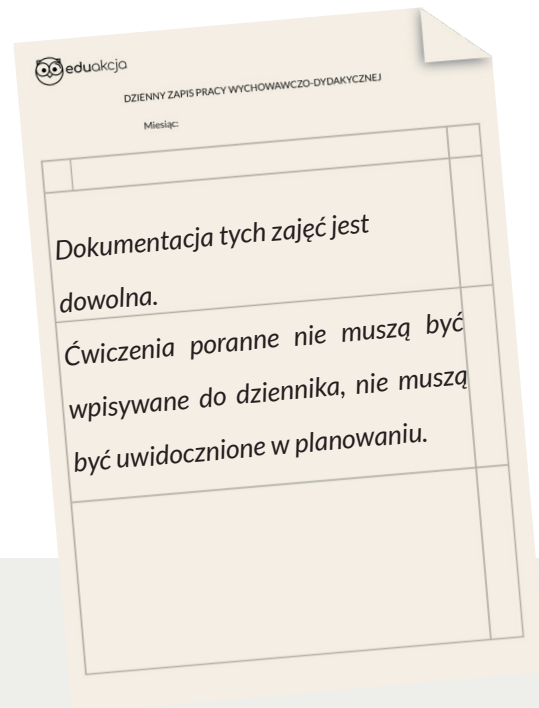


- Uczymy 1-2 nowych zabaw w tygodniu.
- Powtarzamy zabawy lubiane przez dzieci.
- Prowadzimy je także podczas zajęć dowolnych na boisku.
- Możemy zarówno z dziećmi mniej sprawnymi ruchowo, jak i z wybitną sprawnością, z chętnymi.
- Przeprowadzamy 2 zabawy w ciągu dnia.
- 8-12 zabaw w tygodniu (8-10 młodsze dzieci; 10-12 starsze dzieci).

Zabawy i ćwiczenia poranne

Cele:

- ▶ organizacja grupy,
- ▶ zdyscyplinowanie grupy,
- ▶ wprowadzenie w dobry nastrój,
- ▶ pobudzenie organizmu,
- ▶ kształtowanie postawy,
- ▶ hartowanie.



- Zabawy i ćwiczenia znane dzieciom.
- Stosujemy przyswojone formy ruchu.
- Przeprowadzamy przed śniadaniem.
- Maksymalnie 5–6 min.
- Dzieci ćwiczą w ubraniach, lecz nauczyciel kontroluje ubiór dzieci.
- Należy przewietrzyć salę.
- 1 zestaw prowadzimy przez 3 do 5 dni.

3-latki

Zabawa orientacyjno-porządkowa, bieżna, skoczna, z elementem czworakowania lub ilustrowanie ruchem piosenki lub wierszyka.

4-latki

Łatwe zestawy zabaw lub ćwiczeń.

5, 6-latki

Zestawy zabaw lub ćwiczeń.

Schemat zestawu ćwiczeń porannych dla dzieci starszych:

- zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe,
- ćwiczenie kształtujące o charakterze wieloznacznym,
- zabawa lub ćwiczenie użytkowe,
- zabawy lub ćwiczenia uspokajające (marsz rytmiczny, ze śpiewem, korowód).

Zestawy zabaw ruchowych lub ćwiczeń gimnastycznych

Cele:

- ▶ korygowanie nieprawidłowości rozwojowych,
- ▶ opanowanie podstawowych form ruchu i ich kombinacji,
- ▶ wyrabianie cech motoryki,
- ▶ panowanie nad ciałem,
- ▶ aktywizowanie i usamodzielnianie dzieci,
- ▶ wpływanie na postawę ciała poprzez ćwiczenia kształtujące,
- ▶ nauczanie czynności związanych z uprawianiem sportu dziecięcego.

Budowa zestawu:

I część wstępna:

- zorganizowanie grupy, rozgrzanie, zdyscyplinowanie,
- zabawy znane.

II część główna:

- wyższe ruchowe, duża intensywność ruchu,
- ćwiczenia kształtujące na zmianę z ćwiczeniami użytkowymi.

III część końcowa:

- uspokojenie organizmu, rozluźnienie,
- ćwiczenia rytmiczne, korowody, poprawa postawy.



Zestaw jako jednostka metodyczna powinien **bawić, kształtować** ciało, **ćwiczyć** sprawność ruchów i **usprawniać**.

3, 4-latki

ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH
dla dzieci młodszych

Schemat zestawu zabaw ruchowych wg K. Właźnik:

- 1 Zabawa orientacyjno-porządkowa: reagowanie na polecenia i sygnały, zapamiętanie miejsca, oceny kierunku i odległości, wyczucia rytmu, zbiórek.
- 2 Zabawy i ćwiczenia o charakterze kształtującym (rozgrzanie):
 - ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśniowe,
 - ćwiczenia mięśni szyi, grzbietu, brzucha itp.
- 3 Zabawy i ćwiczenia o charakterze użytkowym, doskonalące podstawowe formy ruchu: chód, bieg, skok, rzut, pokonywanie przeszkód.
- 4 Zabawy i ćwiczenia mniej intensywne: marsz, korowód, ilustracja ruchowa piosenki.



- 10–20 minut.
- 2–3 razy w tygodniu.
- Wybieramy zabawy i ćwiczenia proste, nie wymagające precyzji ruchów.
- Nowy zestaw obowiązuje przez ok. dwa tygodnie (potem pewna zmiana, np. utrudnienie lub nowy element).
- Metody prowadzenia ćwiczeń: zabawowo-naśladowcza i bezpośrednio celowości ruchu.
- Stroje gimnastyczne wprowadzamy u 4-latków.
- Nauczyciel w razie potrzeby demonstruje ćwiczenia.



5, 6-latki

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE dla dzieci starszych

Schemat zestawu ćwiczeń gimnastycznych wg K. Właźnik:

I część wstępna (pobudzanie, zdyscyplinowanie):

- Zabawa lub ćwiczenie orientacyjno-porządkowe.
- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych (kształtujące).

II część główna – intensywna (kształtowanie, usprawnianie):

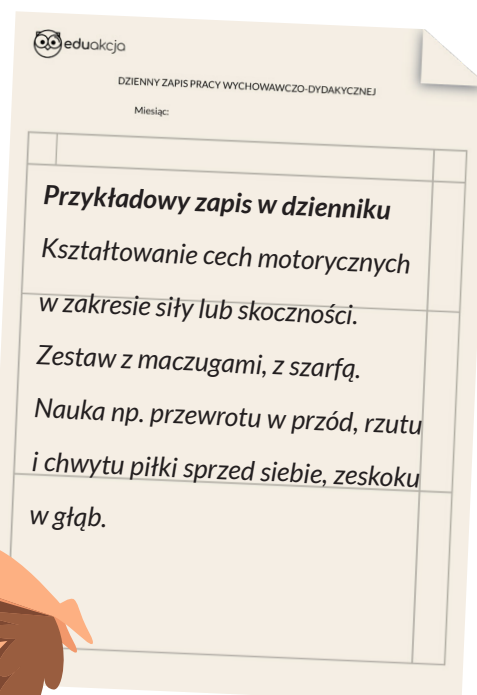
- Ćwiczenie lub zabawa z elementem równowagi (użytkowe).
- Ćwiczenia kształtujące mięśnie tułowia w wybranej płaszczyźnie (kształtujące).
- Zabawa bieżna lub skoczna (użytkowe).
- Ćwiczenia kształtujące i wzmacniające mięśnie grzbietu lub brzucha (kształtujące).
- Zabawa lub ćwiczenie z elementem rzutu, celowania, wspinania, zwinności (użytkowe).

III część końcowa (uspokojenie):

- Ćwiczenia przeciw płaskiej stopie (kształtujące).
- Ćwiczenia wyprostne (użytkowe).
- Zabawa lub ćwiczenie o małym natężeniu ruchu.
- Ćwiczenia rytmizujące.

5 latki – 5-7 ćwiczeń.

6 latki – 7-10 ćwiczeń.





- Czas trwania 20–35 minut.
- 2–3 razy w tygodniu.
- Nowy zestaw obowiązuje przez ok. dwa tygodnie.
- Nauczyciel może korzystać z gotowych zestawów, bądź układać je samodzielnie. Ważne, aby w nowym zestawie były zabawy znane dzieciom oraz jedna nowa zabawa lub ćwiczenie.
- Nauczyciel ćwiczy z dziećmi, przebrany w strój sportowy.
- Dzieci ćwiczą w strojach gimnastycznych i boso.
- Nauczyciel zwraca uwagę na poprawność wykonania ćwiczenia.
- Ćwiczenia możemy organizować na dworze w strojach sportowych, jeżeli temperatura powietrza sięga 18 °C (w dresach mogą ćwiczyć przy temperaturach niższych).





Zabawy i ćwiczenia w terenie:

- zabawy i ćwiczenia kształtujące wzrok, słuch, dotyk,
- zabawy i ćwiczenia kształtujące spostrzegawczość,
- zabawy i ćwiczenia wyrabiające umiejętność pokonywania trudności w terenie (tory przeszkód: 30–50 m, mogą być przeszkody ustawione z przyborów),
- zabawy wyrabiające umiejętność krycia się i tropienia,
- wymagają dobrej znajomości terenu lub jego przygotowania.



Zabawy i ćwiczenia na śniegu:

- przygotowanie terenu i sprzętu,
- kontrola ubioru dzieci przed wyjściem i w czasie zabaw,
- swobodne chodzenie po lodzie, ślizganie się,
- jazda na sankach.



Zabawy i ćwiczenia w wodzie:

- uzgodnienie z rodzicami,
- baseny w terenie (brodzenie, czerpanie wody, polewanie, zabawa zabawkami pływającymi),
- kąpiele, osvajanie z wodą, nauka pływania.



Teren, miejsce ćwiczeń

● Sala gimnastyczna lub sala zabaw:

- czysto, bez kurzu,
- zabezpieczone meble,
- zestawianie stolików z pomocą dzieci – miejsce do ćwiczeń,
- odkładanie ubrań na wyznaczone miejsce.

● Ogród, plac zabaw:

- kontrola terenu, nawierzchni,
- sprzęt stały i przenośny, certyfikowany.

Bezpieczeństwo podczas zajęć

- dbałość o zdrowie dzieci,
- kontrola nawierzchni, terenu,
- sposób rozłożenia i wykorzystania przyborów,
- dobór ćwiczeń,
- dobór metod,
- przemyślana organizacja,
- asekuracja nauczyciela przy zadaniach tego wymagających,
- dyscyplina na zajęciach,
- hartowanie emocji,
- ćwiczenie powściągów,
- właściwy strój do ćwiczeń.

Rola nauczyciela

- nauczyciel ćwiczy w stroju,
- aktywny udział i pokaz nauczyciela,
- znajomość zabaw, zestawu,
- sposób rozdawania i zbierania przyborów,
- tempo zajęć,
- motywowanie do ćwiczeń,
- samodzielność dzieci,
- pomoc przedmedyczna.

Przygotowanie dzieci

- ubranie, które nie krępuje ruchów lub strój gimnastyczny,
- zawiązane sznurowadła lub w ciepłym pomieszczeniu ćwiczenie boso,
- bez biżuterii,
- bezpieczna fryzura,
- samodzielność w przebieraniu się,
- znajomość zabaw.

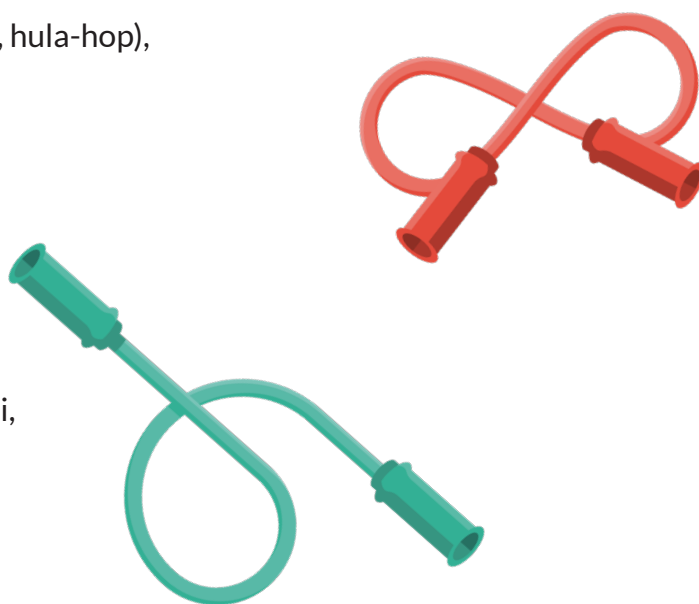


Przybory i przyrządy

- dobór przyborów i przyrządów,
- dobór ilości (najczęściej wybieramy 1 przybór na zestaw ćwiczeń),
- atrakcyjność zabaw i ćwiczeń.

Przykładowe przybory typowe:

- szarfy w czterech kolorach (niebieskie, zielone, żółte, czerwone),
- woreczki gimnastyczne (4 kolory),
- krążki (4 kolory),
- laski gimnastyczne (4 kolory),
- obręcze małe i duże (serso, hula-hop),
- piłki różnego rodzaju,
- piłki lekarskie 1 kg,
- skakanki,
- kółka ringo,
- rolery,
- lina,
- znaczniki orientacyjne i otoki,
- chorągiewki, pachołki.



Przybory nietypowe:

- kocyki,
- gąbki,
- chusteczki cyrkowe,
- butelki plastikowe,
- kręgle,
- wstążki,
- pudełka.



Przyrządy gimnastyczne:

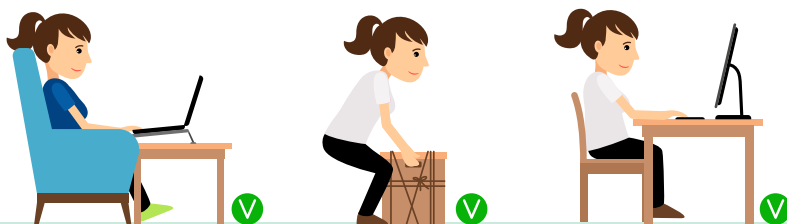
- ławeczki gimnastyczne,
- materace,
- drabinki,
- bramki,
- przepłotnie.

PROFILAKTYKA WAD POSTAWY

W przypadku zaobserwowania wad postawy, takich jak: skrzywienia kręgosłupa, koślawość (X) lub szpotawość (O) nóg, płaskostopie – należy zasugerować rodzicom konsultację u specjalisty.

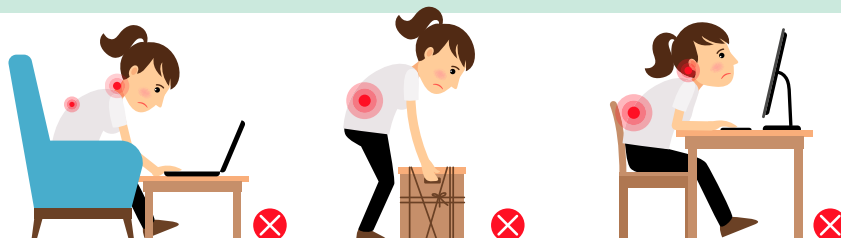
W przypadku, gdy nauczyciel zauważy błędy postawy, czyli nieznaczne odchylenia od normy, organizuje zajęcia ruchowe z uwzględnieniem ćwiczeń korekcyjnych i koryguje postawę dziecka.

Zalecane



- meble dostosowane do wzrostu dzieci,
- kontrolowanie pozycji przyjmowanej przez dziecko podczas siedzenia przy stoliku i w trakcie zabaw dowolnych,
- organizowanie ćwiczeń siłowych i kształtujących, bowiem wzmacniają układ mięśniowy,
- ćwiczenie na bosy,
- stanie na 1 nodze.

Zakazane



- siadanie z podwiniętą nogą, na jednym pośladku,
- siadanie w kucki,
- siedzenie przy stole, gdy jedna ręka spoczywa na stole, a druga jest opuszczona,
- leżenie na boku podczas leżakowania,
- siad klęczny z udami i stopami na zewnątrz (często podczas zabaw dowolnych),
- podnoszenie barków, gdy „dziecko się stara”,
- zbyt długie stanie czy siedzenie na krzeselku,
- monotonne, długie spaceru,
- zbędne zbiórki,
- posługiwanie się zawsze jedną kończyną podczas rzucania, ślizgania, celowania, kopania.



Art. 28 Ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. **Prawo oświatowe** wskazuje, że przedszkola, oddziały przedszkolne w szkołach podstawowych oraz inne formy wychowania przedszkolnego są obowiązane do prowadzenia zajęć rozwijających sprawność fizyczną dzieci poprzez zapewnienie udziału w zajęciach ruchowych, grach i zabawach.

Uwagi metodyczne

Powyższy zapis znajduje rozszerzenie w **podstawie programowej wychowania przedszkolnego**. Odnajdziemy w tym dokumencie zadania przedszkola w zakresie organizacji aktywności ruchowej dziecka. Podstawa formułuje też osiągnięcia dziecka w zakresie fizycznego obszaru rozwoju, a także wskazuje warunki i sposób realizacji zadań i celów.

Wybrany przez nauczyciela **program wychowania w przedszkolnego** uszczegóławia treści ujęte w podstawie programowej.

Realizacja treści wyszczególnionych w programie wychowania przedszkolnego następuje m.in. poprzez **planowe formy aktywności ruchowej**.

Formy aktywności ruchowej w przedszkolu:

- **Ćwiczenia poranne w zestawach** – codziennie rano.
- **Pojedyncze zabawy ruchowe** – dwie w ciągu dnia.
- **Zestawy ruchowe** – organizowane w formie zajęć dydaktycznych 2-3 razy w tygodniu.
- **Zabawy i ćwiczenia na powietrzu** – ze zorganizowaną aktywnością ruchową – codziennie.
- **Zabawy w wodzie i z wodą.**
- **Zabawy ze śniegiem i na śniegu.**

Aby organizować aktywność ruchową w przedszkolu należy poznać rodzaje zabaw i ćwiczeń ruchowych.

PODSUMOWANIE

Przeprowadzenie zajęć dydaktycznych o charakterze ruchowym wymaga zaplanowania, przygotowania merytorycznego i organizacyjnego. Przygotowanie merytoryczne, czyli dobranie odpowiednich zabaw i ćwiczeń.

Proponowana dokumentacja nauczyciela z zakresu edukacji ruchowej:

- zabawy poranne zaplanowane na miesiąc,
- ćwiczenia poranne,
- zestawy zabaw ruchowych lub ćwiczeń gimnastycznych.

Przykłady wydarzeń przedszkolnych propagujących aktywność ruchową:

- Dzień sportu.
- Olimpiada – zawody przedszkolne.
- Spotkania ze sportowcami.
- Festyny sportowe z udziałem rodziców, rodzinne rozgrywki sportowe.
- Współdziałanie ze szkołą podstawową – turnieje sportowe dla dzieci w wieku przedszkolnym organizowane przez szkołę.
- Mistrzostwa o charakterze sportowym, np. Mistrzostwa Tańca Towarzyskiego, Przeglądy taneczne czy gimnastyczne.
- Dzień talentów sportowych.

„Nie mózg dziecka chodzi do szkoły, lecz ono całe”.

prof. Marcin Kacprzak

INSPIRUJĄCE LEKTURY

- Demel M., Skład A., *Teoria wychowania fizycznego*, PWN, Warszawa 1976.
- Dudkiewicz K., Kamińska K., *Edukacja zdrowotna. Program przeznaczony dla przedszkoli*, Warszawa 2001.
- Franus E., *Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975.
- Frątczakowie E.J., *Edukacja zdrowotna dzieci przedszkolnych*, Toruń 1992.
- Gniewkowski W., *Gimnastyka rytmiczna*, [w:] „Życiu Szkoły”, 1987 r. nr 11.
- Gniewkowski W., Właźnik K., *Wychowanie fizyczne*, WSiP, Warszawa 1985.
- Grzęska A., *Zajęcia ruchowe w przedszkolu*, WSiP, Warszawa 1975.
- Kaja B., *Zarys terapii dziecka*, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Bydgoszcz 1998.
- Karski J. (red.), *Promocja zdrowia*, Wydawnictwo IGNiS A.J. Prószyński, Warszawa 1999.
- Karwowska-Struczyk M., *Metody aktywne w przedszkolu* [w:] „Studia Pedagogiczne”, t. X1VII/85.
- Lipiejko M., seria: *Zajęcia ruchowe w przedszkolu*, PWN, Warszawa 2016.
- Moliere S., *Metodyka wychowania fizycznego w przedszkolu*, wyd.2, Warszawa 1997.
- Nitecka-Walerych A., *Zajęcia ruchowe w edukacji wczesnoszkolnej*, Athenae Gedanenses, Gdańsk 2014.
- Noga E., Wasilak A., *Stare i nowe zabawy podwórkowe*, KLANZA, Lublin, 2002.
- Owczarek S., *Gimnastyka przedszkolaka*, WSiP, Warszawa 2001.
- *Pedagogika przedszkolna*, pod red. M. Kwiatkowskiej, Z. Topińskiej, WSiP, Warszawa 1978.
- Trzeźniowski R., *Gry i zabawy ruchowe*, Sport i Turystyka, Warszawa 1974.
- Właźnik K., *Przewodnik metodyczny dla nauczycieli*, JUKA, Łódź 1996.
- Właźnik K., *Wychowanie fizyczne w przedszkolu*, WSiP, Warszawa 1988.



PRZYKŁADY ZABAW I ĆWICZEŃ

Legenda:

G – Grzęska Anna

M – Moliere Stanisława

W – Właźnik Kazimiera

T – Roman Trześniowski

Ćwiczenia chodu

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia chodu	3	<i>Małe i duże krasnoludki</i> M	Rytmiczny marsz. Szybsze tempo i cicha gra na bębnieku – drobne kroki, wolniejsze tempo i głośnie gra – długie kroki.	bębenek
	4	<i>Marsz</i>	Marsz na przemian z biegiem, podskokami, chodem we wspięciu, z zawrotami.	instrument
	5	<i>Ćwiczenia</i>	Poruszanie się po kole, parami po kole, zmiana kierunku przez podskok ze zwrotem, łatwe korowody; wykonywanie dodatkowych czynności po zatrzymaniu: klaskanie, skandowanie; marsz ze śpiewem.	piosenka
	6		Marsz z podkurczonymi palcami, po kole pojedynczo i parami z chwytem i bez chwytu rąk; marsz z jednoczesnym podrzucaniem i chwytaniem przyboru; ćwiczenia rytmiczne.	

Zabawy i ćwiczenia orientacyjno-porządkowe

Rodzaj zabawy i uwagi	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Zabawy orientacyjno-porządkowe	3	<i>Znajdź swój kolor</i> M	Dzieci poruszają się w rytm akompaniamentu. Rozdane szarfy w dwóch kolorach. Na sygnał <i>stój</i> przykucają, chowając głowę. Na zawołanie <i>znajdź kolor</i> dzieci ustawiają się przy krążku w kolorze szarfy.	szarfy i 2 krążki lub chorągiewki w dwóch kolorach
	3	<i>Słońce świeci - burza</i>	Dzieci mieszkają w swoich domkach (obręcze). Przysiad podparty w domku. Rysunek słońca – idą na spacer, rysunek chmur burzowych – wracają do swojego domku.	obręcze, symbole słońca i burzy
Nowe formy ustawień	4	<i>Rzędy, rozsypka, płotek</i> M	Dzieci uczą się ustawień, uczą się robić <i>wiatraczki</i> w celu poszukania miejsca do ćwiczeń.	kreda lub taśma papierowa
	4	<i>Wiatr i liście</i> M	Rozsypka. Nauczyciel powiewa chorągiewką (wiatrem). Dzieci poruszają się dowolnie, wirują. Na sygnał (opuszczenie chorągiewki) zatrzymują się i przykucają lub układają na podłodze.	patyk z folią lub chorągiewka
Zabawy orientacyjno-porządkowe	4	<i>W zagrodzie</i>	Dzieci mają znaczki zwierząt gospodarczych. Nauczyciel wywołuje poszczególne grupy. Dzieci naśladują ruchem i głosem wskazane zwierzęta.	znaczki orientacyjne dla dzieci – zwierzęta gospodarcze
	4	<i>Na łące</i>	Dzieci mają znaczki owadów i zwierząt. Nauczyciel wywołuje poszczególne grupy. Dzieci naśladują ruchem i głosem wskazane owady i zwierzęta: motyl, pszczoła, zając, bocian, żaba.	znaczki orientacyjne dla dzieci – zwierzęta i owady
Reagowanie na różne znaki i sygnały; sprawne zmiany miejsc i form ustawień, np. w kilku rzędach, w rzędach naprzeciw siebie, w małych kółkach, w kole współśrodkowym	5	<i>Wiewiórki w dziupli</i> M	Trójki, dwie osoby tworzą dziuplę, trzecie stoi w środku. Jedno dziecko – wiewiórka nie ma dziupli. Dzieci wiewiórki poruszają się w rytm akompaniamentu. Na akcent wiewiórki chowają się do najbliższej dziupli. Zmiana ról.	szarfy dla wiewiórek
	5	<i>Co zostało schowane</i> M	Dzieci siedzą w kole. Wewnątrz znajduje się kilka przedmiotów. Na sygnał dzieci zamykają oczy, a nauczyciel chowa jeden przedmiot. Dzieci odgadują, czego brakuje.	różne przedmioty

Zabawy i ćwiczenia orientacyjno-porządkowe

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Zabawy orientacyjno-porządkowe	5	<i>Zabawy nad wodą</i>	Dzieci poruszają się zgodnie z akompaniamentem w różnych kierunkach, nie dotykając innych. Na sygnał wskakują do koła – wody.	koło ułożone z liny
	5-6	<i>Zbiórka</i> T	2 kolory szarf. Oznaczone miejsce zbiórki. Na sygnał dzieci ustawiają się we wskazany sposób: koło, pary, szereg, rząd, siad skrzyżny.	szarfy w dwóch kolorach; chorągiewki
	5-6	<i>Figurki</i> T	Dzieci na czworakach, cichutko podchodzą do prowadzącego, który stoi tyłem. Kiedy prowadzący się odwraca dzieci powinny się zatrzymać i stać bez ruchu. Jeśli dziecko się ruszy, musi wrócić na linię startu. Dziecko, które dotrze do prowadzącego jako pierwsze, prowadzi kolejną zabawę.	oznaczenie linii startu (kreda, papierowa taśma, lina)
	5-6	<i>Kolory</i> T	Dzieci stoją w kole lub szeregu. Nauczyciel po kolei rzuca piłkę do każdego dziecka. Wypowiada nazwy kolorów. Dziecko otrzymuje punkt za prawidłowy chwyt i odrzut. Na hasło czarne dziecko nie może złapać piłki. Gdy złapie siada lub traci punkty.	piłka
	5-6	<i>Znajdź parę</i> W	Wstążki w dwóch–czterech kolorach. Dzieci poruszają się zgodnie z muzyką. Na hasło dobierają się parami wg wskazań nauczyciela: taki sam kolor, każdy kolor inny.	wstążki w kilku kolorach dla wszystkich dzieci
	6	<i>Obieganie</i> M	Dzieci podzielone na 4 grupy oznaczone kolorami. Każda grupa stoi w rogu sali. Nauczyciel stoi pośrodku i trzyma odznaki w takich samych kolorach. Podnosi odznakę w jednym kolorze. Wskazana grupa obiega po zewnętrznym obwodzie pozostałe grupy i staje na swoim miejscu.	
	6	<i>Kukułka</i> M	Dzieci siedzą w półkolu. Jedno dziecko ze zawiązanymi oczami siedzi w oddaleniu od grupy. Wskazane dziecko odzywa się głosem kukułki. Dziecko wskazuje skąd dobiega głos.	coś do zawiązania oczu

Zabawy i ćwiczenia użytkowe – bieżne

Rodzaj zabawy i uwagi	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Zabawy bieżne	3	<i>Dogońcie panią</i> M <i>Gonitwa</i> M	Na sygnał dzieci gonią panią. Zatrzymują się w wyznaczonym miejscu. Nauczyciel trzyma linkę z myszką. Dzieci gonią myszkę starając się ją złapać.	myszka na sznurku
<i>Biegają na całych stopach, bez pochylenia tułowia. Biegają całą grupą.</i>	3	<i>Domki</i>	Rozsypka. Woreczki/krażki rozłożone na podłodze. Dzieci biegają między woreczkami. Na sygnał szukają najbliższego domku.	woreczki lub krażki
<i>Bieg tam i z powrotem</i>	4	<i>Obiegnij swoją parę</i> M	Dzieci stoją lub siedzą skrzyżnie w dwóch szeregach na przeciwległych liniach, kilka metrów od siebie. Nauczyciel wywołuje poszczególne dzieci, które obiegają swoją parę i wracają na miejsce. Utrudnienie: wywołanie całego szeregu.	oznaczenie miejsca zbiórki
		<i>Kto złapie piłeczkę</i>	Dzieci stoją w wyznaczonym miejscu sali w grupach max. 6-osobowych. Nauczyciel rzuca małe piłeczki. Dzieci łapią piłeczki. Kto złapie staje z piłeczką trzymaną w górze.	małe piłeczki
<i>Gonitwy i pościgi, gdzie trzeba się pochylić, zrobić unik, przebieganie na sygnał dłuższych odcinków, wyścigi grupowe i parami, łatwe wyścigi rzędów, biegi wahadłowe</i>	5	<i>Berek</i> M	Dziecko – berek ma szarfę. Próbuje złapać dzieci, które uchylają się od goniącego. Złapane dziecko otrzymuje szarfę – zostaje berkiem. Odmiany: kucany, bocian, diabełek – ogonek z szarfą.	szarfy

Zabawy i ćwiczenia użytkowe – bieżne

Rodzaj zabawy i uwagi	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Sztafety, szybkie biegi na 20–40 m, biegi ze zmianą kierunku, z dodatkowymi zadaniami, z przenoszeniem przedmiotów, slalomy, mijanki, z zeskokiem, wyskokiem	6	Złap swoją parę M	Ustawienie w dwurzędzie. Każdy rząd oznaczony innym kolorem szarfy. Nauczyciel wskazuje, która grupa ucieka, a która goni. Na sygnał pościg w parach. Kto dogoni swoją parę, wraca do nauczyciela. Zmiana ról.	
	6	Sadzenie ziemniaków M	Dzieci siedzą w rzędzie. Przed dziećmi ułożone 4 obręcze. 1 dziecko ma 4 woreczki. Na sygnał biegnie i w każdej obręczy kładzie woreczek. Wraca na koniec rzędu. Kolejne dziecko w biegu zabiera woreczki z obręczy i po powrocie przekazuje je koledze. Dzieci na zmianę sadzą i zbierają ziemniaki. Potem wyścigi rzędów.	4 obręcze, 4 woreczki
Zabawy bieżne	6	Kukułka i szpaki	Dzieci – szpaki siedzą w gniazdach (kółka od serso). Jedno dziecko – kukułka nie ma gniazda. Na polecenie <i>zmień gniazdo</i> , ptaki wylatują z gniazd i szukają innego gniazda. Kukułka próbuje zająć gniazdo. Jeśli jej się uda, dziecko bez gniazda zostaje kukułką.	obręcz
	6	Zanieś woreczek	Dzieci siedzą w rzędzie. Przed dziećmi ułożona obręcz. Każde dziecko ma woreczek. Na sygnał dziecko biegnie i w obręczy kładzie woreczek. Wraca na koniec rzędu. Potem wyścigi rzędów.	obręcz, woreczki dla wszystkich dzieci

Zabawy i ćwiczenia użytkowe z podskokami oraz skoki

Rodzaj zabawy i uwagi	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia i zabawy z podskokami oraz skoki	3	Wróbelki M	Dzieci skaczą ze złączonymi nogami wokół krążka (gniazdka). Ćwierkają. Wskazują do gniazdka i przykucają.	krążki, szarfy lub woreczki
	3	Żaby i bocian M	1 dziecko jest bocianem. Dzieci – żabki skaczą po łące i kumkają. Dzieci: <i>panie bocianie, czy chcesz żabkę na śniadanie?</i> Bocian staje na jednej nodze, macha skrzydłami i woła <i>kle, kle</i> . Unosząc wysoko nogi i machając skrzydłami, zbliża się do żabek, a one wskakują do stawu (narysowany kredą).	kreda lub linka otok dla bociana
Zeskoki w głąb, wskakiwanie i wyskakiwanie z obręczy (w przód), podskoki wykroczone, rozkroczone, dostawne	4	Po drabinie	Dzieci we wspięciu na palcach wykonują przeskoki obunóż przez szczeble drabinki leżącej na podłodze.	drabinka trenerska, szarfy lub narysowane szczeble
Połączenie rozbiegu z odbiciem i skokiem, skoki w dal i wwyż; skoki w głąb, skoki podparte; przeskoki podparte na ławeczce i ponad nią z przesuwaniem się do przodu; przeskok zawrotny pośredni i z przeniesieniem nóg	5	Wyszywanie M	Podskoki w przód, w bok, skrzyżnie, obunóż, na jednej nodze wzdłuż ułożonego kształtu.	skakanki, linki lub szarfy
	5	Koszenie trawy M	W luźnej gromadce i w biegu przeskakiwanie rozciągniętej, ciągniętej po podłodze linki trzymanej przez nauczyciela i jedno dziecko.	lina
Cwały w bok i w przód, podskoki zmienne, przeskoki przez skakankę, wyskoki dosiężne	6	Szczur M	Dzieci stoją w kole. Nauczyciel kręci skakanką, na końcu której przywiązany jest woreczek. Dzieci podskakują, aby skakanka nie zawadziła o nogi.	skakanka z woreczkiem

Zabawy i ćwiczenia użytkowe z podskokami oraz skoki

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia i zabawy z podskokami oraz skoki	6	Ćwiczenia	Podskoki wykroczone, podskoki (galop), podskoki zwarto-rozkroczone (pajacyki), podskoki na jednej nodze w różnych kierunkach, podskoki zmienne (raz jedno raz drugie kolano w górze), dostawne (cwały), w bok i w przód (noga goni nogę).	
			Podskoki i przeskoki z użyciem różnych przedmiotów: skakanka, szarfa, woreczek, linki.	skakanka, szarfa, woreczek, linka
			Przeskoki z rozbiegu i z odbicia.	
			Skoki z podparciem: zawrotne, żabie oraz zajęcze.	

Zabawy i ćwiczenia użytkowe z pokonywaniem przeszkód

Rodzaj zabawy i uwagi	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia i zabawy z pokonywaniem przeszkód, z zastosowaniem wspinania i łażenia	3	<i>Rzuć do mnie piłkę</i> M	Nauczyciel toczy piłkę do każdego dziecka. Dziecko odrzuca piłkę do nauczyciela.	piłka
	3	<i>Powódź</i>	Dzieci biegają swobodnie. Na sygnał: <i>Powódź</i> muszą wspiąć się lub stanąć na podwyższeniu.	drabinki, pieńki
	4	<i>Naśladowanie</i>	Zrywanie owoców, wieszanie prania, otwieranie okien.	
	5	M	Wspinanie się do wysokości 2 m (głowa dziecka na tej wysokości); wspinanie się z wykonywaniem dodatkowych czynności po zatrzymaniu się, np. pomachaj ręką, połóż woreczek na szczeblu, zawiąż szarfę; wspinanie się na przeszkody o szerokich powierzchniach; podciąganie się przy pomocy rąk w leżeniu przodem; tory przeszkód.	przybory i przyrządy gimnastyczne
	5-6	<i>Powódź</i>	Dzieci biegają swobodnie. Na sygnał <i>Powódź</i> muszą wspiąć się lub stanąć na podwyższeniu.	drabinki, pieńki
<i>Tory przeszkód</i>	5-6	<i>Ćwiczenia</i>	Wspinanie się do wysokości 2 m (głowa dziecka na tej wysokości); wspinanie się z wykonywaniem dodatkowych czynności po zatrzymaniu się, np. pomachaj ręką, połóż woreczek na szczeblu, zawiąż szarfę; wspinanie się na przeszkody o szerokich powierzchniach, np. stół, skrzynia gimnastyczna; schodzenie z przeszkód, zsuwanie się z pochyłych płaszczyzn; podciąganie się przy pomocy rąk w leżeniu przodem; tory przeszkód.	przybory i przyrządy gimnastyczne

Zabawy i ćwiczenia użytkowe – rzutne, z toceniem i celowaniem

Rodzaj zabawy i uwagi	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia i zabawy rzutne i z toceniem i celowaniem	3	<i>Kto dorzuci do ściany</i> M	W odległości 2–3 m dzieci próbują dorzucić przyborem do ściany.	woreczki lub piłeczki
	4	<i>Przerzucanie przez przeszkody</i> M	Dzieci przerzucają przybory ponad przeszkodą. Dzieci ustawione w odległości 2–5 m od przeszkody. Im przeszkoda wyższa, tym odległość rzutu mniejsza.	sznur lub inne przeszkody
Rzuty piłeczką tenisową. Rodzaje rzutów i chwytów: w górę, odbijanie o ziemię, o ścianę z chwytaniem; rzuty i chwyt oburącz w ruchu; toczenie w wyznaczonym kierunku, z omijaniem przeszkód, łączenie toczenia z biegiem – popychaniem ręką, prowadzeniem stopą, kopnięciem	5	<i>Strąć piłkę</i> M	Dzieci podzielone na kilka rzędów. Przed każdym rzędem w odległości ok. 2 m na krzeselku leży duża piłka. Dzieci kolejno celują w piłkę tak, aby ją rzucić.	woreczki, duże piłki
	6	<i>Zaganianie świnki</i> M	Rysujemy 2 równoległe linie 2–3 m od siebie. Na jednej linii stoją dzieci, każde ma woreczek. Na drugiej linii stoi nauczyciel i toczy piłkę – świnkę po linii, a dzieci celują tak, aby wytoczyła się poza linię.	piłka, woreczki
	6	<i>Przeprowadzka</i>	Dzieci na obwodzie koła. Nauczyciel stoi pośrodku koła. Podaje piłkę do wybranego dziecka, podając jego imię. Rzuca, podaje kozłem. Dziecko chwytając piłkę w ten sam sposób odrzuca piłkę do nauczyciela. Gdy dziecko nie złapie piłki, nauczyciel podaje hasło <i>Przeprowadzka</i> . Wówczas dzieci zamieniają się miejscami.	piłka
Ćwiczenia i zabawy rzutne i z toceniem i celowaniem	5–6	<i>Kto trafi?</i> W	Dzieci dzielimy na grupy 3–4 osobowe. Każde dziecko ma 2 woreczki. Celuje do obręczy raz jedną, raz drugą ręką. Obręcz znajduje się 4–5 kroków od dziecka rzucającego.	obręcz, woreczki
	5–6	<i>Toczenie obręczy</i>	Dzieci stoją w kole. Nauczyciel stoi w środku. Do każdego dziecka toczy obręcz. Dziecko próbuje oddać obręcz nauczycielowi.	duża obręcz

Zabawy i ćwiczenia użytkowe – rzutne, z toceniem i celowaniem

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia i zabawy rzutne i z toceniem i celowaniem	5-6	Ćwiczenia	Dowolne rzuty i chwytów woreczka w miejscu, w marszu, w biegu, rzuty oburącz, na zmianę; rzuty i chwytów do góry jedną ręką, obiema, z wykonaniem obrotu, klaśnięciem; ćwiczenia z piłką jw. oraz odbijanie o podłoże, o ścianę; rzuty materiałem przyrodniczym z rozbiegu; rzuty do celu leżącego, na odległość 2-3 m, do celu zawieszzonego na pewnej wysokości; toczenie oraz toczenie połączone z bieganiem.	
	6	Gonitwa piłek W	Dzieci stoją w kole. Jedno dziecko trzyma piłkę. Jeśli jest dużo dzieci piłki ma dwoje z nich. Dzieci podają sobie piłkę tak, aby nie upadła.	2 piłki

Zabawy i ćwiczenia użytkowe z elementem równowagi

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia równowagi i zabawy z elementem równowagi	3	<i>Nie podepcz grządek</i> M	Na podłodze narysowane grządki. Dzieci ustawione w rzędzie kluczą między grządkami, czasami ją przekraczając.	kreda lub taśma papierowa
	4	<i>Zanieś śniadanie</i> M	Dziecko trzyma krążek z woreczkiem lub klockiem. Na sygnał znosi śniadanie w umówione miejsce.	krążki, woreczki lub klocki
	4	<i>Kto potrafi</i> M	Próby stania równoważnego tj. noga przed nogą, we wspięciu, krok mierniczy, stanie na jednej nodze, przejście po ławeczce z woreczkiem na głowie.	ławeczka, woreczki
	4	<i>Formy zabawowe</i> M	Przechodzenie przez strumień po kamieniach. Wkładanie skarpetki.	kreda, szarfy lub kółka od serso
	5	<i>Formy zabawowe i zadaniowe</i> M	Po biegu zatrzymanie się we wspięciu, chód z zamkniętymi oczami do przodu i do tyłu, przejście po linii ułożonej nieregularnie, mierzenie skakanki, przejście po ławeczce z dodatkowym zadaniem: przeszkoda niska, szeroka, wysoka; przechodzenie przez obręcz, z podrzucaniem woreczka, przejście po odwróconej ławeczce.	
			Chód z zamkniętymi oczami do przodu i do tyłu.	
6	M	Przejście po ławeczce. Utrudnienia: z przekraczaniem przeszkód, zbieraniem przyborów, odbijaniem piłki, przejście nad i pod laską po ławeczce, przejście po ławeczce z dodatkowym zadaniem: przeszkoda niska, szeroka, wysoka.	ławeczka, piłka, woreczek	

Zabawy i ćwiczenia użytkowe z elementem równowagi

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia równowagi i zabawy z elementem równowagi	6	Ćwiczenia	Przejdźcie po odwróconej ławeczce.	
			Chodzenie z podrzucaniem woreczka.	
			Przechodzenie przez obręcz.	obręcz
			W staniu na jednej nodze z dodatkowymi zadaniami: klasnąć pod kolaniem, podrzucić woreczek, zrobić <i>jaskółkę</i> i <i>pistolet</i> .	kred
			Chód z woreczkiem na głowie przysiad lub siad, obrót.	woreczek
			Przejdźcie przez laskę trzymaną przez kolegę.	laski
			Przejdźcie po wąskiej drodze.	
			Przejdźcie „chyłkiem” (w przykucu).	
			Chodzenie po linii, przejdźcie po linii ułożonej nieregularnie, mierzenie skakanki.	linki
			Stanie na jednej nodze, unoszenie jednej nogi ugiętej w kolanie. Przełożenie tej samej ręki pod kolaniem ugiętej nogi i złapanie się za nos.	
	5	Toczenie kłody	Pary. Jedno dziecko leży na podłodze, drugie, idąc w pochyleniu, pomaga w przetaczaniu się.	
6	Ćwiczenia	Nauka przewrotu w przód.		

Zabawy i ćwiczenia użytkowe na czworakach i przewroty

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia na czworakach, z pełzaniem i przewroty – naśladowanie ruchów zwierząt lub formy zadaniowe	3	<i>Kocięta z piłeczkami</i> M i T	Dzieci robią przysiad podparty. Każde ma piłeczkę. Popychając piłeczkę ręką, poruszają się naśladując bawiące się kotki.	piłeczki lub kulki z papieru
	4	<i>Raki</i> M	Czworakowanie tyłem. Z przyborem lub bez, na brzuchu.	woreczek, piłka, krążek
	4	<i>Przejsie przez tunel</i> M	Czworakowanie przez tunel, pod stołami, pod bramką.	tunel lub krzesetka lub bramki
	5	<i>Kotki</i> W	Część grupy tworzy płótek (ustawienie w szeregu szerokim). Druga grupa to kotki. Kotki chodzą między przęsłami płotu. Zmiana.	
	5	<i>Toczenie kłody</i>	Pary. Jedno dziecko leży na podłodze, drugie, idąc w pochyleniu, pomaga w przetaczaniu się. Indywidualnie. Leżenie tyłem, ramiona nad głową, nogi razem. Dziecko może trzymać w rękach przybór (piłka, woreczek). Przetaczanie się.	piłki, woreczki
	5	<i>Zadania</i>	Chód na czworakach w pozycji odwrotnej; kulawy lisek.	kocyki, krążki
			Z przysiadu do leżenia przodem i odwrotnie.	
			Przesuwanie się w przód i w tył w siadzie półskulnym, na krążku, w przysiadzie z rękami lub nogami na krążku.	
Czołganie się, pełzanie – bez pomocy nóg. Zabawy na kocykach.				
6		Nauka przewrotu w przód.	materac, woreczek	

Zabawy i ćwiczenia użytkowe – zwinności, zręczności, odwagi

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia i zabawy zwinności, zręczności, odwagi	5-6	Ćwiczenia	Toczenie piłki lekarskiej po ławeczce, przechodzenie wężykiem w szeregu – slalom między liniami, toczenie piłki tuż przed stopami, wzdłuż linii, między pachołkami, przechodzenie przez linkę, którą wszyscy trzymają w zespole ustawionym w kole.	piłka lekarska 1 kg, linki, ławeczka, pachołki, piłki
		Przejdź przez rzekę	Dzieci stoi na krążku. Drugi krążek ma w ręce. Pokonuje wyznaczony odcinek stając tylko na krążku. Przemieszcza się, przekładając krążki.	po 2 krążki dla dziecka



Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśni tułowia i grzbietu, wieloznaczne i wyprostne	3	<i>Jazda na koniku</i> M	Siad okroczyzny na ławeczce lub krzeselku.	krzeselka lub ławeczki
	3	<i>Zmarznięty ptaszek</i> M	Kolejne kulenie się (przysiad) i wyprost z poruszaniem rękami wyciągniętymi w bok - machanie skrzydłami.	
	4	<i>Rybki na piasku</i>	Leżenie przodem. Dłonie pod brodą. Dzieci unoszą i opuszczają wyprostowane i złączone nogi.	
		<i>Marsz wielkoludów i krasnali</i>	Chód we wspięciu na palcach. Dzieci dołączają wyciągnięte w górę ręce - wielkoludy. Chód w przysiadzie. Ręce ułożone w „skrzydełka”. Tułów prosto - krasnale.	
		<i>Nauka pływania</i>	Leżenie przodem. Naśladowanie ruchów pływania żabką lub strzałką. Nogi razem leżą na podłodze. W leżeniu tyłem wyprostowane ramiona wędrują po podłodze do bioder. Powrót górą nad głowę.	
		<i>Rytm</i>	Leżenie przodem. Ręce zgięte w łokciach na wysokości barków („skrzydełka”). Dzieci dłońmi wystukują rytm podany przez nauczyciela lub wystukują rytm znanego krótkiego wierszyka.	
	6	<i>Przetocz piłkę</i>	Leżenie przodem. Dłonie przy barkach. Dzieci na sygnał unoszą klatkę piersiową i przetaczają piłkę z ręki do ręki pod klatką piersiową.	piłeczki
<i>Balans piłką</i>		Siad prosty podparty. Piłka na stopach. Dzieci unoszą wyprostowane nogi - piłka toczy się do bioder. Podpór tyłem - piłka toczy się do stóp.	piłki	

Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia uruchamiające duże grupy mięśni tułowia i grzbietu, wieloznaczne i wyprostne	6	Ćwiczenia	Leżenie przodem, ręce na materacu, głowa lekko w górze wraz z ramionami.	materac
			Czołganie się pod przeszkodą, przejście na czworakach po ławeczce, przeskoki zawrotne, skoki zajęcze po ławeczce, podciąganie po ławeczce z nogami razem, przesuwanie na kocykach.	ławeczka
			Chwył dosiężny, chód we wspięciu wzdłuż linki z chwytem dosiężnym: stopy do przodu, brzuch wciągnięty, głowa wyprostowana; wspólne podnoszenie linki – dzieci patrzą w górę, przeciąganie linki w parach.	linki, duże obręcze
			Chodzenie z woreczkiem na głowie, siadanie i wstawanie z woreczkiem na głowie, podrzuty i chwyty woreczka.	woreczki
			Przechodzenie pod linką (wygięcie, schowanie pleców) na czworakach, czołganie - z siadu klęcznego.	linka lub pachotek

Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia i zabawy wzmacniające głównie mięśnie brzucha	3	<i>Toczenie się po trawie</i> M	Dzieci naśladują toczenie się po trawie lub śniegu.	
		<i>Przywitanie stopą</i>	Siad skulny podparty w parach naprzeciwko siebie. Dzieci witają się podeszwami stóp.	
		<i>Rysunki</i>	Leżenie tyłem. Dzieci rysują w powietrzu coś. Nogi złożone, wyprostowane, ok. 45 ° nad podłożem.	
	5	<i>Wańka - wstańka</i> M	Siad skrzyżny. Dzieci chwytają palce stóp. Skłony w przód, w tył, na boki. Powrót do pozycji wyjściowej.	
	6	<i>Przetocz piłkę</i> M	Leżenie przodem. Dłonie przy barkach. Dzieci na sygnał unoszą klatkę piersiową i przetaczają piłkę z ręki do ręki pod klatką piersiową.	piłeczki
	6	<i>Przełoż woreczek</i> M	Leżenie tyłem. Nogi wyprostowane, przy stopach woreczek. Odsuwanie i przysuwanie woreczka PN, LN lub obunóż. Chwywanie woreczka stopami, unoszenie w górę, podawanie do rąk, leżenie przewrotne z przeniesieniem woreczka za głowę. Siad płaski. Przekładanie woreczka pod uniesionymi i złożonymi nogami.	woreczki
		<i>Ślimak, ślimak pokaż rogi</i>	Siad klęczny, japoński, głowa schowana, ślimaki wychodzą z domków - dzieci przechodzą do leżenia przodem, nie przesuając kolan. Ręce przy głowie, łokcie w górę - pokazują rogi. Ślimak chowa się do domku w odwrotnej kolejności ruchów.	
		<i>Berek nóg</i>	Pary. Leżenie tyłem z nogami skierowanymi do swojej pary. Nogi uniesione nad podłoże, złożone i wyprostowane. Jedno dziecko wykonuje krążenie stopami - ucieka, kolega próbuje dogonić stopy partnera. Zmiana. Siad prosty podparty - jw. Jedno dziecko przenosi swoje nogi nad nogami partnera. Leżenie tyłem, głowami do siebie. Trzymamy się za ręce na wysokości głowy. Leżenie zawrotne, dotknięcie stóp partnera.	pary

Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia i zabawy wzmacniające głównie mięśnie brzucha	6	Ćwiczenia	Bieg dookoła materaca. Na sygnał siad na materacu z nogami w górze. Dzieci siedzą w kole wokół ułożonej linki. Siad skulny podparty. Przenoszenie nóg do siadu prostego ponad linką. Podawanie piłki w grupie nogami. Siad skulny w parach naprzeciw siebie. Odpychanie piłki stopami.	linka
			Czworakowanie zwykłe i wielbłądzie.	
			Czworakowanie wzdłuż linek lub pomiędzy (jak po drabinie) tak, aby nie dotknąć linek. Stopy w przód NIE w bok.	linki lub zaznaczone linie
			Ślizg na kocu w leżeniu tyłem. Jazda na kocu w siadzie. Odpychanie się rękami i piętami.	kocyki
			Przenoszenie nóg przez laskę w siadzie skulnym. Po jednej lub razem.	laski



Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia tułowia (skłony i skręty) różne płaszczyzny ruchu	4-5	<i>Ptaszek pije wodę</i> M	Siad skrzyżny, skulny lub przysiad podparty. Pochylenie tułowia i głowy, następnie prostowanie się i podnoszenie głowy.	
	4-5	<i>Kwiatki rosną</i>	Siad skrzyżny, tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Hasło <i>kwiatki rosną</i> - wyprost tułowia, ręce jak najwyżej nad głową. Hasło <i>kwiatki więdną</i> - powrót do pozycji wyjściowej.	
	5	<i>Patrzymy przez lornetkę</i> M	Leżenie przodem, ręce pod brodą. Dzieci na sygnał podnoszą głowę i klatkę piersiową, dłonie zwinięte w pięstki, łokcie oparte na podłodze.	
	5	<i>Praca w ogródku</i>	Naśladowanie różnych prac w ogrodzie.	
	5	<i>Waga, Wahadło</i> M	Siad skrzyżny, ramiona w bok. Skłony w bok. Siad skrzyżny, klęczny lub stanie w rozkroku skłony boczne. Ważne: przy skrętach unieruchamiamy miednicę.	
		<i>Kłoda</i>	Leżenie przodem. Dziecko w rękach trzyma piłkę. Przetacza się tak, aby nie dotknąć podłogi. Nogi razem.	piłka
	6	<i>Dotknij czołem podłogi</i> M	Siad skrzyżny, dłonie z boku ciała. Pochylenie w przód, próba dotknięcia głową podłogi.	
		<i>Uchem kolana</i> M	J.w. Prawe ucho do prawego kolana lub w skręcie prawe ucho do lewego kolana.	
	6	<i>Pokaż sufit</i> M	Klęk podparty. Dziecko odrywa jedną rękę od podłogi i przenosząc ją bokiem w górę, pokazuje sufit.	
		<i>Kołyska</i>	Z siadu skulnego przetaczanie się na plecy i powrót do siadu (można z laską pod kolanami).	laska lub szarfa
<i>Nie daj się trafić</i>		Pary. Dzieci stoją naprzeciw siebie, trzymając się za prawe ręce. Próbuja lewą ręką trafić w pośladek kolegi, jednocześnie unikając klapsa. Gramy do 3 punktów.		
<i>Rzuć i złap</i>		Stanie w lekkim rozkroku. Woreczek na stopie. Podrzut woreczka i złapanie go w locie.	woreczki	

Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia tułowia (skłony i skręty) różne płaszczyzny ruchu	6	Ćwiczenia	Bieg z piłką trzymaną w górze (krótko!) lub przed sobą.	piłki
			Toczenie piłki wzdłuż ciała w siadzie klęcznym i w siadzie prostym.	piłki



Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia nóg i ćwiczenia przeciwdziałające płaskiej stopie	4	Ćwiczenia stóp M	Siad skulny. Przesuwanie lub toczenie przedmiotów.	
		Orkiestra	Siad skulny. Nogi uniesione nad podłogę. Dzieci piętami lub palcami stóp wystukują rytm śpiewanej piosenki.	
	4-6	Ćwiczenia stóp	Siad skulny. Przesuwanie lub toczenie przedmiotów.	dowolny przybór
		Ćwiczenia	Chwytywanie przyborów palcami stóp.	dowolny przybór
			Chód skrzyżny we wspięciu na palcach wzdłuż linii.	
			Leżenie tyłem, stopy oparte o ścianę. Chodzenie po ścianie, noga za nogą, ruchem gąsienicy, przesuwanie piłki.	piłka z kolcami
			Przeciąganie laski palcami stóp w parach w siadzie skulnym. Obracanie laski stopami, żeby nie dotknąć ud.	laski
			Siad skulny lub na stojąco. Zwijanie linki. Uwaga! Kolano nogi stojącej NIE może odchyłać się na zewnątrz. Wyskoki z koła utworzonego z linki. „Wyszywanie”.	linka
			Siad skulny. Toczenie piłki stopami w siadzie. Toczenie piłki podczas skakania na jednej nodze.	piłki
			Siad skulny. Woreczek między stopami. Zataczanie stopami koła. Podawanie woreczka stopami w parach lub w zespole. Wrzucanie woreczka stopami do obręczy. Przekładanie woreczka, np. na krzeselko, z obręczy do obręczy.	woreczki

Zabawy i ćwiczenia kształtujące

Rodzaj zabawy	Grupa wiekowa	Nazwa	Opis	Pomoce dydaktyczne
Ćwiczenia ramion	4-6	<i>Wiatraczki</i>	Kłęk prosty lub stanie w lekkim rozkroku. Obszerne krążenia ramion (ręce wyprostowane). Wolne, szybkie, do tyłu, w przód, w jedną stronę i naprzemiennie.	
		<i>Bociany</i>	Chód w ramionami w bok. Wysokie unoszenie kolan.	
		Ćwiczenia	Chodzenie z piłeczkami, woreczkami na wyciągniętych ramionach. Utrudnienie: przejście po ławeczce.	po 2 piłki, woreczki dla dziecka, ławeczka
			Kręcenie serso na ramionach.	serso
Ćwiczenia szyi: skłony głowy w bok, w przód i w tył, skręty, krążenia głowy	5	<i>Rysujemy nosem kółka</i>	Siad skrzyżny lub klęczny. Dzieci rysują kółka nosem przed sobą, z prawej strony, na suficie, na podłodze.	
		<i>Dzień dobry</i>	Siad skrzyżny. Dzieci pochylają głowy na słowa <i>dzień dobry</i> .	
	6	<i>Dotknij uchem ramienia</i> M	Siad skrzyżny, dłonie na kolanach. Ucho do ramienia, broda do szyi, broda do ramienia.	

Zestaw zabaw i ćwiczeń porannych – przykłady

3-latki

Zabawa *Bociany i żaby*

Dzieci – żabki skaczą w wyznaczonym miejscu. Na łące. Na hasło: Uwaga bocian, żabki chowają się w wyznaczonym stawie. Dziecko – bocian chodzi wysoko unosząc kolana. Może także naśladować ruchem ramion klekot ptaka.

4-latki

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe	Marsz i bieg w różnych kierunkach. Na sygnał zatrzymanie.
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych	Rozsyпка. Hasło <i>sufit</i> – dzieci podnoszą ręce do góry. Hasło <i>podłoga</i> – przysiad podparty.
3.	Czworakowanie <i>Kotki</i>	Dzieci czworakują w różnych kierunkach. Robią koci grzbiet, miauczą i wędrują dalej.
4.	Podskoki <i>Wróble</i>	Dzieci podskakują obunóż w różnych kierunkach. Przysiad i pukanie palcem w podłogę (odpoczynek i zbieranie pożywienia).
5.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz ze śpiewem.

4-latki

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe <i>Figurki</i>	Dzieci poruszają się w rytm akompaniamentu w różnych kierunkach. Na sygnał zatrzymanie i przyjęcie dowolnej pozycji.
2.	Ćwiczenie kształtujące (duże grupy mięśniowe) <i>Słońce wschodzi</i>	Rozsyпка. Przysiad podparty. Powoli przechodzą do stania prostego, ręce bokiem do góry. Powrót do przysiadu.
3.	Ćwiczenie użytkowe (bieżne) <i>Pociągi</i>	Dzieci ustawione po 4–5 w pociąg. Trzymają się w pasie. Na sygnał pociągu ruszają. Maszynista naśladowuje ruch kół. Utrudnienie: pociąg jedzie przez most lub tunel.
4.	Ćwiczenie kształtujące (brzucha) <i>Rowerki</i>	Leżenie tyłem. Naśladowanie jazdy na rowerze.
5.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz przy akompaniamencie.

Zestaw zabaw i ćwiczeń porannych – przykłady

5,6-latki

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe Śnieżynki	Dzieci biegają i wirują. Śnieżynki opadają – przysiad podparty.
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych	Rozsyпка. Hasło <i>śnieg pada</i> – dzieci podnoszą ręce w górę i opuszczają je stopniowo w dół, obracają się dookoła i przysiadają.
3.	Toczmy śnieżną kulę	Chód z niskim skłonem tułowia i pracą ramion – naśladowanie toczenie kuli.
4.	Lepimy bałwana	Skłon w dół, obejmowanie śnieżnych brył i ustawianie jedna na drugiej. Wspięcie na palce – dorabianie bałwankowi oczu, nosa.
5.	Rzucamy śnieżkami	Rozkrok, skłon – naśladowanie lepienie kulek śniegowych. Rzucanie przed siebie lewą i prawą ręką.
6.	Tańczymy wokół bałwanka	Koło. Podskoki naprzemienne na obwodzie koła.
7.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz ze śpiewem.

5,6-latki – zestaw z przyborem: krążki

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa Samochody	Krążki rozłożone na podłodze. Na sygnał dzieci wybierają krążek – kierownicę samochodu. Bieg w różnych kierunkach z reakcją na kolor zielony i czerwony.
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych	Rozsyпка. Hasło <i>grzybki</i> – przysiad, krążek na głowie lekko podtrzymywany palcami. Hasło <i>dzieci</i> – wyprost, krążek w dole.
3.	Ćwiczenie tułowia (skręty) Taniec na krążku	Dziecko stoi na krążku, ręce wzdłuż tułowia. Skręty tułowia.
4.	Podskoki	Dzieci podskakują jednonóż wokół krążka. Zmiana kierunku i nogi. Przeskoki obunóż przez krążek przodem i tyłem (dla chętnych).
5.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz wraz z wystukiwaniem rytmu na krążkach.

Zestaw zabaw i ćwiczeń porannych - przykłady

5,6-latki

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa Symbole	Nauczyciel umawia się z dziećmi na symbolikę koloru krążka. Kolor niebieski oznacza, np. siad skrzyżny, kolor żółty – stanie na jednej nodze. Dzieci poruszają się swobodnie. Nauczyciel pokazuje jeden krążek. Dzieci wykonują umówiony ruch. Gdy krążki są opuszczone, poruszają się swobodnie.
2.	Ćwiczenie kształtujące (dużych grup mięśniowych) Taniec liści	Rozsyпка. Hasło <i>liście tańczą na wietrze</i> – dzieci podnoszą ręce w górę i opuszczają je stopniowo w dół, obracają się dookoła i przysiadają.
3.	Ćwiczenie użytkowe (równoważne) Flamingi	Stanie na jednej nodze. Próba stania z zamkniętymi oczami. Zmiana nogi.
4.	Ćwiczenie kształtujące (tułowia) Drogowskaz	Rozkrok. Na polecenie nauczyciela dzieci wykonując skręt tułowia, wskazują to o czym mówi nauczyciel.
5.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz przy śpiewie nauczyciela.



5,6-latki – zestaw z przyborem: woreczki gimnastyczne

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa	Woreczki rozłożone na podłodze. Dzieci szukają woreczka i bawią się nim wg własnego pomysłu. Na sygnał nauczyciela dzieci podczas biegu przekładają woreczek wokół własnej osi. Na kolejny sygnał ćwiczą podrzuty i chwyt woreczka; przekładają woreczek za plecami nad barkiem.
2.	Ćwiczenie kształtujące (tułowia) Skręty i skłony	Dzieci stoją w rozkroku. Przesuwają woreczek po podłodze z ręki do ręki oraz wokół stóp. Wyprost. Przekładanie woreczka z ręki do ręki nad głową. Ramiona proste. Powtórka.
3.	Ćwiczenie użytkowe (na czworakach)	Pełzanie z woreczkiem na plecach.
4.	Ćwiczenie kształtujące (nóg)	Siad kłęczny i wstanie z woreczkiem między kolanami lub siad skulny, podrzuty woreczka stopami (jedną lub obiema).
5.	Ćwiczenie użytkowe (rzutne)	Rzut woreczkiem do celu – obręczy trzymanej przez nauczyciela. Podrzut woreczka o łapanie go w „kosz” utworzony ze splecionych (złączonych) przed sobą rąk.
6.	Ćwiczenie uspokajające	Pary. Marsz tyłem. Od ostatniej pary przejście przodem pod rękoma par idących przed ostatnią parą.



Zestaw zabaw ruchowych dla dzieci młodszych

4-latki

Metoda: zabawowo-naśladowcza

Zadania: nauka ustawień

wzmacnianie mięśni grzbietu i dużych grup mięśniowych

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa Musztra	Muzyka marszowa. Dzieci stoją w dwurzędzie. Ustawiają się stosownie do polecenia: para, kredka, koło.
2.	Zabawa kształtująca (dużych grup mięśniowych) Kwiatki	Siad skrzyżny. Tułów pochylony do przodu, dłonie na podłodze. Hasło <i>kwiatki rosna</i> powolny wyprost, wyciągnięcie rąk jak najwyżej nad głowę. Hasło <i>kwiatki więdną</i> powolny powrót do pozycji wyjściowej.
3.	Zabawa użytkowa (bieżna) Koniki	Dzieci – koniki galopują, chodzą stępem, kłusem. Na hasło <i>przeszkoda</i> przeskakują przeszkodę „na niby”.
4.	Ćwiczenie mięśni grzbietu <i>Patrzemy przez lornetkę</i>	Leżenie przodem. Dłonie zwinięte w rulonik. Łokcie nad podłogą. Patrzemy przez lornetkę.
5.	Ćwiczenie użytkowe Kotki	Dzieci czworakują po sali. Na sygnał odpoczywają w przysiadzie.
6.	Ćwiczenie nóg Zabawy z nogami	Siad skulny podparty. Klaskanie stopami nad podłogą (nogi podniesione). Odpoczynek. Wybijanie rytmu piętami lub palcami stóp.
7.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz zwykły i we wspięciu.



Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z przyborem typowym

5,6-latki

Metoda: zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Zadania: ćwiczenie równowagi

doskonalenie skoku zwarto-rozkrocznego

wzmacnianie mięśni brzucha i tułowia

Przybory: krążki w 4 kolorach

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa Czy znasz swój kolor	Dzieci stoją na krążkach ustawione w dużym kole. Nauczyciel podnosi w górę krążek w wybranym kolorze. Dzieci, które mają ten sam kolor obiegają jak najszybciej koło i wracają na miejsce.
2.	Ćwiczenie kształtujące (tułowia) Ukłon	Siad kłęczny. Krążek przed dzieckiem. Na sygnał skłon do krążka, pięty przy pośladkach. Powrót do siadu.
3.	Ćwiczenie użytkowe (czworakowanie)	Przysiad. Ręce na krążku. Czworakowanie z równoczesnym przesuwaniem krążka dłońmi.
4.	Ćwiczenie kształtujące (grzbietu) Podaj krążek	Leżenie przodem. Krążek trzymany oburącz przed głową, ręce wyciągnięte proste. Podawanie krążka z ręki do ręki z tyłu nad grzbietem.
5.	Zabawa bieżna Znajdź domek	Przysiad podparty na krążku. Na sygnał dzieci poruszają się w różnych kierunkach. Na przerwę stają na wolnym krążku. Kto nie znajdzie krążka siada w wyznaczonym miejscu. Krążki są zabierane po każdej próbie aż zostanie jeden.
6.	Ćwiczenie kształtujące (brzucha)	Siad płaski podparty. Krążek leży pod piętami. Przekładanie złączonych i wyprostowanych nóg z jednej strony krążka na drugą.
7.	Zabawa skoczna (użytkowa) Skoki pajaców	Nauczyciel układa krążki w rzędzie w odstępach. Dzieci wykonują skoki zwarto – rozkroczne między krążkami.
8.	Ćwiczenie kształtujące (skręty tułowia) Twist na krążku	Dziecko staje na krążku. Tańczy twista.
9.	Ćwiczenie użytkowe (równoważne)	Stanie na jednej nodze na krążku. Wolną nogą rysowanie w powietrzu figur.
10.	Ćwiczenie stóp	Siad skulny podparty. Przewracanie krążka stopami.
11.	Ćwiczenie wyprostne i uspokajające	Dzieci do muzyki wystukują rytm na krążku: nad, przed, za... W przerwach podskakują między krążkami. Marsz z krążkiem na głowie. Odłożenie przyborów.

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z przyborem nietypowym

5,6-latki

Metoda: zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Zadania: opanowanie cwału po obwodzie koła

ćwiczenie zręczności i równowagi

wzmacnianie mięśni brzucha i stóp

Przybory: chusteczka cyrkowa, frotki do zaznaczenia lewej ręki, nagranie *Kontredans* lub *Arietta*

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa Cześć hej	Zabawa rytmiczna. Na sygnał nauczyciela wystukiwanie rytmu: przed sobą, nad sobą, prawą nogą, lewą ręką, z kolegą.
2.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych	Sia Stanie w małym rozkroku. Chusteczka schowana w dłoniach. Na polecenie przeniesienie chusteczki oburącz za głowę z łokciami cofniętymi do tyłu w górze, opuszczenie chusteczki za plecami. Skłon w przód, podniesienie chusteczki, pomachanie.
3.	Ćwiczenie kształtujące	Stanie w rozkroku. Ramiona w bok. Chusteczka trzymana w jednej ręce. Skłony boczne, dotknięcie chusteczką podłogi. Pozycja jw. Skręty tułowia z chusteczką w jednej ręce - <i>Wiatraczki</i> .
4.	Ćwiczenie równowagi	Stanie na lewej nodze. Prawa zgięta w kolanie przeniesiona do tyłu ze stopą skierowaną ku górze. Chusteczka w tej prawej ręce co podniesiona noga. Skręt tułowia w prawo, ułożenie chusteczki na stopie nogi zgiętej z tyłu. Utrudnienie: gdy chusteczka leży na stopie, klasnąć w dłonie.
5.	Ćwiczenie mięśni grzbietu	Leżenie przodem. Chusteczka trzymana oburącz przed głową. Dmuchiwanie na chusteczkę. Łokcie w górze.
6.	Zabawa bieżna	Cwał po obwodzie koła z trzymaniem za chusteczki.
7.	Ćwiczenie brzucha Kołyska	Siad skulny. Chusteczka trzymana oburącz pod kolanami. Przejście do leżenia tyłem z ugiętymi nogami. Powrót do siadu skulnego.
8.	Ćwiczenie skoczne	Skoki wokół chusteczki leżącej na podłodze.
9.	Ćwiczenie tułowia	Siad płaski. Leżenie przewrotne, podawanie chusteczki stopami do rąk za głową
10.	Ćwiczenie wyprostne Wycieranie się ręcznikiem	Chusteczka trzymana oburącz za plecami. Naśladowanie wycierania pleców ręcznikiem. Jedna ręka za plecami, druga nad barkiem.
11.	Ćwiczenie przeciw płaskostopiu	W siadzie zwijanie chusteczki palcami stóp: <i>zrób kokardkę, złóż na pół, pomachaj.</i>
12.	Ćwiczenie uspokajające	Zabawa inscenizowana przy utworze <i>Kontredans</i> Chopina lub <i>Arietta</i> . Zebranie przyborów.

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych z przyborem nietypowym

5,6-latki

Metoda: zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Zadania: doskonalenie umiejętności prawidłowego czworakowania

ćwiczenie zręczności

wzmacnianie mięśni ramion i brzucha

Przybory: rolka po ręczniku papierowym

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa <i>Czy znasz swoje ciało?</i>	Rozsyпка. Nauczyciel nazywa i pokazuje różne części ciała. Dzieci wskazują rolką części pokazane przez nauczyciela, który czasami wskazuje inną część ciała niż mówi. Zadaniem dzieci jest wskazanie części ciała, o której mówi nauczyciel.
2.	Ćwiczenie kształtujące (tułowia)	Siad klęczny. Rulon przed kolanami. Odsuwanie dłońmi rolki w przód i przysuwanie jej do kolan.
3.	Zabawa rzutna <i>Kto potrafi?</i>	Podrzut i chwyt rolki oburącz.
4.	Ćwiczenie ramion	Stanie w lekkim rozkroku. Rolka trzymana oburącz przed sobą. Ramiona proste. Przekładanie rolki z przodu do tyłu. Ręce wyprostowane.
5.	Ćwiczenie równoważne	Rulony ułożone w drabinkę. Przechodzenie między rolkami bez potrącania rolek.
6.	Zabawa bieżna <i>Zaprzęgi</i>	Pary. Dzieci tworzą zaprzęgi, trzymanie za rulony. Poruszają się w rytm akompaniamentu. Zmiana ról.
7.	Zabawa na czworakach	Slalom na czworakach między rulonami ułożonymi pionowo.
8.	Ćwiczenie mięśni brzucha	Siad skulny. Rulon leży przed stopami. Przekładanie nóg za rulon i powrót do siadu skulnego.
9.	Zabawa z toczeniem	Próba toczenia rolki.
10.	Ćwiczenie użytkowe (zręczności)	Balansowanie rolką trzymaną na dłoni.
11.	Ćwiczenie przeciw płaskostopiu	Siad skulny. Stawianie rolki stopami.
12.	Ćwiczenie uspokajające	Marsz. Zatrzymanie, dmuchanie przez rulon na dłoń. Zebranie przyborów.

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych metodą stacyjną

5,6-latki

Metoda: stacyjna i zadań dodatkowych, zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Zadania: nauka skoku zawrotnego

ćwiczenie odbicia piłki od podłoża i chwytu,

ćwiczenie reakcji na sygnał

oczekiwanie na swoją kolej

Przybory: wstążki, 2 piłki, taśma lub skakanki, ławeczka, 2 gąbki, drabinka trenerska, małe obręcz, pachołki, woreczki

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Taniec ze wstążką	Improwizacja ruchowa do muzyki.
2.	Zabawa orientacyjno-porządkowa	Dzieci poruszają się w rytm akompaniamentu. Na przerwę dzieci wykonują czynność ustaloną wcześniej: ręka nauczyciela w górze – siad równoważny, ręka nauczyciela na ramieniu – stań na jednej nodze.
3.	Ćwiczenie kształtujące	1. Ćwiczenia szyi: skręty, skłony, przód. 2. Ćwiczenie ramion <i>Wiatraczki</i> . 3. Ruchy naprzemienne. 4. Przysiad podparty, dłonie wędrują do przodu do podporu przodem, nogi wędrują do rąk. 5. Siad skrzyżny. Kłaśnięcia wysoko nad głową, 2 razy o podłogę z boku.
4.	Stacja I	Przejdźcie po dróżce z odbijaniem piłki. Zadanie dodatkowe: skoki z piłką między kolanami.
5.	Stacja II	Przeskok zawrotny przez ławeczkę. Zadanie dodatkowe: chód we wspięciu z chwytem łokci za plecami.
6.	Stacja III	Przenoszenie gąbki za głowę z siadu płaskiego do leżenia przewrotnego. Próba ćwiczenia w parach. Zadanie dodatkowe: przekładanie gąbki stopami.
7.	Stacja IV	Przeskoki przez drabinkę trenerską. Zadanie dodatkowe: przechodzenie przez małą obręcz, kręcenie obręczą na ramionach.
8.	Stacja V	Slalom między pachołkami z woreczkiem na głowie. Próba przejścia tyłem. Zadanie dodatkowe: dowolne rzuty i chwytów woreczka.
9.	Ćwiczenie uspokajające (rytmiczne)	Pląs.
10.		Uporządkowanie przyborów.

Zestaw ćwiczeń gimnastycznych metodą stacijną

5,6-latki

Metoda: stacynna i zadań dodatkowych, zabawowo-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Zadania: nauka przewrotu w przód
ćwiczenie reakcji na sygnał
oczekiwanie na swoją kolej

Przybory: ławeczka, 2 piłki, materac, woreczki, kocyk, guma, pachołki lub chorągiewki

Lp.	Rodzaj zabawy/ ćwiczenia	Opis
1.	Taniec ze wstążką	Improwizacja ruchowa do muzyki.
2.	Zabawa orientacyjno-porządkowa	Dzieci poruszają się w rytm akompaniamentu. Na przerwę dzieci wykonują czynność ustaloną wcześniej: ręka nauczyciela w górze – siad równoważny, ręka nauczyciela na ramieniu – stań na jednej nodze.
3.	Ćwiczenie kształtujące	1. Ćwiczenia szyi: skręty, skłony, przód. 2. Ćwiczenie ramion <i>Wiatraczki</i> . 3. Skoki zwarto – rozkroczone <i>Pajacyki</i> . 4. Ruchy naprzemienne. 5. W parach leżenie tyłem głowami do siebie. Dzieci w parach trzymają się za ręce. Do leżenia przewrotnego – stopy się spotykają i witają.
4.	Stacja I	Przewrót w przód. Zadanie dodatkowe: próba kręcenia krążka jak bączkiem.
5.	Stacja II	Przeciąganie po ławeczce na kocyku. Zadanie dodatkowe: przejście przez szarfę.
6.	Stacja III	Przejście pod rozciągniętą gumą z siadu klęcznego. Powrót - skok przez gumę z rozbiegu. Zadanie dodatkowe: przeniesienie woreczka palcami stóp z jednej obręczy do drugiej.
7.	Stacja IV	Slalom tyłem. Zadanie dodatkowe: przekładanie woreczka lub szarfę z ręki do ręki za plecami (podanie ręką nad ramieniem, druga ręka odbiera od dołu).
8.	Stacja V	Podania i chwyty piłki w parach.
9.	Stacja VI	Skoki na jednej nodze z przesuwaniem gąbki. Zadanie dodatkowe: marsz z gąbką na głowie.
10.	Ćwiczenie uspokajające (rytmiczne)	Pląs.
11.		Uporządkowanie przyborów.

Zabawy ruchowe na miesiąc _____

DZIEŃ M-CA	ORIENT- PORZĄDKOWE	BIEŻNE	Z PODSKOKAMI ORAZ SKOKI	RÓWNOWAGI	RZUT, CELOWANIE, TOCZENIE	NA CZWORAKACH	POKONYWANIE PRZESZKÓD, WSPINANIE	KSZTAŁTUJĄCE
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								
31.								

Tabela do uzupełnienia różnymi rodzajami zabaw.

Ważne, aby zaznaczyć wprowadzenie nowej zabawy.