

## ZESTAW ZABAW RUCHOWYCH

**Realizacja** od....do.....

**Uczestnicy:** dzieci czteroletnie

**Cele:** doskonalenie sprawności w zakresie wykonywania podskoków oraz chodzenia na czworakach

**Przybory:** woreczki

**Metody:** Odtwórcza – zabawowo – naśladowcza, zadaniowa, ścisła

Lp.	Rodzaj i nazwa ćwiczenia lub zabawy	Forma ustawienia	Pozycja wyjściowa	Przebieg zabawy lub ćwiczenia	Uwagi
1.	Zabawa orientacyjno-porządkowa „Słonko świeci, pada deszcz”	rozsyпка	Wysoka – stanie zwykłe	Na hasło: „Słonko świeci” dzieci maszerują swobodnie po sali, na hasło „Pada deszcz” biegną pod ścianę i stają prosto.	
2.	Na czworakach – „Koty”	rozsyпка	średnia - na czworakach	Dzieci poruszają się na czworakach w różnych kierunkach, na dźwięk tamburyna zatrzymują się, kładą się na plecach i przebierają „łapkami”	
3.	Zabawa bieżna „Dzieci w lesie”	rozsyпка	Wysoka - stanie zwykłe	Dzieci stają obok swojego woreczka - drzewa. Przy akompaniamencie tamburyna biegają po „lesie” omijając woreczki - drzewa. Na hasło „do drzewa” każde biegnie do najbliższego woreczka	
4.	Zabawa z podskokami „Ptaszki”	rozsyпка	Wysoka - stanie obunóż	Dzieci podskakują obunóż w miejscu lub po całej sali przy akompaniamencie tamburyna, kiedy instrument milknie dzieci przysiadają i zbierają ziarenka( pukają zgiętym palcem wskazującym w podłogę)	
5.	Ćwiczenie dużych grup mięśniowych	rozsyпка	Wysoka – stanie zwykłe	Na zapowiedź: „Sufit” dzieci stają i podnoszą ręce w górę, na zapowiedź: „Podłoga” dzieci wykonują przysiad	

				podparty	
6.	Ćwiczenie uspokajające	koło	Wysoka- stanie zwykłe	Dzieci formują koło i maszerują do rytmu tamburyna.	