

## 03.04.2020r. „Wiosenne zabawy ruchowe”

### 1. STONOGA

Zabawa, do której potrzebujemy całej rodziny. Wszyscy stają gęsiego jeden za drugim, kładąc ręce na ramionach poprzedzających osób. Pierwsza osoba zostaje mianowana głową stonogi podnosi, więc obie ręce w górę. Wszyscy posuwają się do przodu w rytm piosenki/wierszyka.

**„Idzie, idzie stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga hej”**

Zabawa rytmiczna, w której ważna jest prawidłowa koordynacja ruchów, poruszenie się w rytm muzyki z uwzględnieniem zmian tępa. Wówczas modelujemy dowolnie słowa:

**„Biegnie, biegnie stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga hej”** (wszyscy biegną gęsiego)

**„Skacze, skacze stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga hej”** (wszyscy skaczą na prawej nodze, na lewej lub na dwóch)

**„Wlecze się, wlecze stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga hej”** (wszyscy zwalniają tempo)

**„Maszeruje stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga hej”** (wszyscy maszerują)

Podczas wypowiedzania ostatniego słowa piosenki „**hej**”, wszyscy uczestnicy powinni podskoczyć i opaść na podłogę z szeroko rozstawionymi nogami. Dziecko będące głową stonogi, przechodzi na czworakach pod rozsuniętymi nogami wszystkich uczestników na koniec. Kolejna osoba zostaje głową stonogi.

### 2. Zabawy muzyczno ruchowe do piosenek:

<https://www.youtube.com/watch?v=bSvnVcfC3-s>

<https://www.youtube.com/watch?v=351fw50UOn8>

<https://www.youtube.com/watch?v=7IaZC3DvH54>

### 3. Masażyk

IDZIE PANI (dziecko zwrócone jest do rodziców plecami)

**Idzie pani: tup, tup, tup,**

(Stukamy plecy malucha opuszkami palców)

**dziadek z laską: stuk, stuk, stuk,**

(Teraz stukamy w plecy zgiętym palcem)

**skacze dziecko: hop, hop, hop,**

(Opieramy dłoń na przemian to na przegubie to na palcach)

**żaba robi długi skok.**

(Klepiemy dwie odległe części ciała dziecka stopy i potem głowę)

**Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu,**

(Dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka)

**kropi deszczyk: puk, puk, puk,**

(Stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami)

**deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup,**

(Klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki)

**a grad w szyby lup, lup, lup.**

(Stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści)

**Świeci słońko,**

(Palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy)

**wieje wietrzyk,**

(Dmuchamy we włosy dziecka)

**pada deszczyk.**

(Znowu stukamy opuszkami palców)

**Czujesz dreszczyk?**

(Leciutko szczypiemy w kark)

#### **4. Wiosenne karty ruchowe – naśladowaj zwierzątka**



**LATAJ JAK  
MOTYLEK**



**SKACZ  
JAK ŻABKA**



**ĆWIERKAJ  
JAK PTAK**



**PEŁZAJ  
JAK WĄŻ**

Materiał opracowały:

Zuzanna Bielicka

Monika Jaszczułt