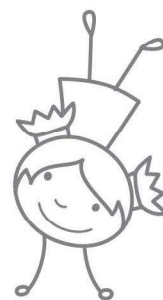




ĆWICZENIA PORANNE i GIMNASTYCZNE



Spis treści



wiosna

dzieci młodsze

Wycieczka rowerowa • 3

Przygody Calineczki • 5

Misie w przedszkolu • 11



wiosna

dzieci starsze

W trawie • 19

Poranek z piosenką • 23

Segregujemy śmieci
z Ekoludkiem • 25

Nietypowa gimnastyka oczu,
uszu i języka • 33



lato

dzieci młodsze

Podróże małe i duże • 35

Letnia wyprawa • 37

Butelkowe slalomy • 39

Ćwiczenia gimnastyczne
z gmiotkami • 43



lato

dzieci starsze

Piracka wyprawa • 48

Wakacyjne spotkanie
ze zwierzętami • 51

W ogrodzie bawimy się w wodzie • 55

Wesołe zabawy z kocykiem • 61



jesień

dzieci młodsze

Listek • 67

Wiewiórki • 70

Pan i pies • 73

Koszyk z owocami • 75



jesień

dzieci starsze

Czarodziejskie sztuczki

Koła w butach • 78

Zabawy z kostką • 84

Co w lesie piszczy? • 88

Wycieczka do parku • 90



zima

dzieci młodsze

Zmarznięte wróbelki • 96

Wesołe kotki • 98

Elfy Świętego Mikołaja • 99

Zima, zima biała • 101



zima

dzieci starsze

Zimowy pląs • 104

Jedziemy po choinkę • 108

Bawimy się z balonami • 110

Rozpoczynamy
białe szaleństwo! • 116



Wycieczka rowerowa

Anna Pawlos-Wiśniewska

ćwiczenia poranne

Miejsce:	sala zabaw
Liczba uczestników:	dowolna
Pomoce dodatkowe:	gwizdek

Przebieg

Zaproponuj dzieciom wiosenną przejażdżkę rowerami. Nie pytaj, kto umie jeździć, a kto nie. W tej zabawie wszyscy wiedzą, jak się to robi. I to jest super!

- 1. Zbiórka!** – Na gwizdek zebraj wszystkie dzieci na dywan, niech sprawdzą swoje rowery, czy są sprawne: *Mają koła? Mają! Mają kierownicę? Mają! Mają siodełka? Mają! To wyruszamy!*
- 2. Do jazdy gotowi? Start!** – Jedziemy, jedziemy, droga jest prosta, bez dziur, zakrętów i pagórków, możemy jechać całkiem szybko (*dzieci w pozycji leżenia tyłem z nogami ugiętymi w biodrach i w kolanach, uniesionymi nad podłogę wykonują dynamiczne krążenia*). Nie mamy czasu rozglądać się na boki. Ale co to? O, droga wiedzie pod górkę, trzeba zwolnić (*dzieci pedałują wolniej*), a niektórzy muszą nawet zejść z rowerów, bo opadli z sił (*część dzieci może przestać pedałować, opuszcza nogi na podłogę i tupie, uderza stopami o podłogę, naśladuje chodzenie*). Ale się zmęczyliśmy, na szczycie górki można wreszcie odpocząć (*wszyscy przestają pedałować, siadają w siadzie skrzyżnym*), odetchnąć głębiej (*wykonują kilka głębokich oddechów: wdech nosem, wydech ustami*), napić się czegoś (*naśladują picie wody*) i znowu wsiąść na rowery. Z górki jedzie się bardzo szybko! (*dzieci kładą się i pedałują najszybciej jak potrafią*). Uwaga, uwaga! Przed nami pierwszy poważny przystanek. Zejdźmy z rowerów i chodźmy tam, gdzie jest błękitna sadzawka (*dzieci przestają pedałować, siad skrzyżnym*). Ojej! Ile tu wspaniałych rybek! Kolorowych! Błyszczących! Popatrzcie, jak one zwinnie pływają (*dzieci naśladują czynność pływania, kładą się na brzuchu, głowę unoszą nad podłogę, ramionami wykonują ruchy, jak podczas pływania „żabką”*). O! A tu tyle małych żabek! Jak skaczą dookoła nas, chyba chcą się z nami bawić (*dzieci wykonują przysiad podparty i skaczą, jak żabki*). Ale, ale... chyba zbliża się niebezpieczeństwo. Żabki, hop do wody (*dzieci wyskakują wysoko do góry*), bocian jest tuż, tuż (*dzieci spacerują po sali, wysoko unoszą kolana, stoją na jednej nodze*), chyba musi obejść się smakiem (*dzieci kręcą głowami na boki*). Popatrzmy, która jest godzina? (*dzieci zerkają na zegarki na swoich rękach*) Czas jechać dalej! Wskakujemy na rowery (*dzieci poruszają się ostrożnie swobodnym biegiem z ramionami wyciągniętymi do przodu, naśladują trzymanie kierownicy*) i jedziemy dalej z górki, pod górkę, z górki, pod górkę! A co to takiego? (*dzieci zatrzymują się i przykładają dłoń do czoła w geście wypatrywania*) Ciemny las. W lesie jest chłodno i przyjemnie, trzeba się po nim przespacerować. Udajmy się na polankę (*dzieci spacerują w różnych kierunkach, ostrożnie się omijają*). Popatrzcie, norka lisa, może zajrzemy do środka. Dzień dobry, małe liski! (*dzieci przyjmują pozycję na czworakach, poruszają się na krótkich odcinkach*) A tu? Jakież ślady! Chodźmy cicho, cichutecznie (*dzieci idą na palcach*), zobaczymy, kto się skrył za drzewem? (*skłon tułowia raz w lewo,*



wiosna



raz w prawo) Jaki piękny ptaszek! Skacze na jednej nóżce i szuka jedzenia (dzieci podskakują na jednej nodze, potem na drugiej, wykonują przysiad i palcem wskazującym uderzają rytmicznie w podłogę). O! Odleciał, tam wysoko! (dzieci unoszą głowy do góry i wypatrują ptaszka wśród gałęzi, przykładają dłoń do czoła) Ojej! Słońce już wysoko na niebie! Trzeba wracać do domu, mama czeka z obiadem i chłodno się robi. Jedźmy szybko, szybciućko, górka, z górki, górka, z górki... (dzieci w leżeniu tyłem pedałują raz powoli, raz szybko).

Wskazówka: Jeśli macie czas i dzieci nie straciły zainteresowania zabawą, można powrót do domu odtworzyć według tych samych etapów, ale w odwrotnej kolejności. Niech dzieci spróbują sobie przypomnieć, jak przebiegała trasa przejażdżki.



Przygody Calineczki

Anna Pawlos-Wiśniewska

ćwiczenia poranne

Miejsce:	sala zabaw
Liczba uczestników:	dowolna
Przybory gimnastyczne:	szarfy
Pomoce załączone:	<ul style="list-style-type: none">zał. 1: Calineczkazał. 2–4: postaci z bajki „Calineczka” (ropucha, motyl, chrabąszcz, pająk, mysz, kret, jaskółka)
Pomoce dodatkowe:	<ul style="list-style-type: none">nagranie ze spokojną, nastrojową muzykąodtwarzacz CD

Uwaga: Warunkiem przeprowadzenia zestawu ćwiczeń jest wcześniejsze zapoznanie dzieci z baśnią „Calineczka” H.Ch. Andersena.

Przebieg

Zaproponuj dzieciom wyprawę śladami Calineczki. Powiedz przedszkolakom, że spotkają podczas zabaw wszystkich bohaterów bajki i razem z nimi prześlędzą przygody małej dziewczynki z krainy elfów.

- 1. Znajdź!** – Rozmieść obrazki przedstawiające bohaterów bajki w różnych miejscach sali i zachęć dzieci do odszukania postaci, której nazwę wymienisz. Przedszkolaki spacerują swobodnie po sali. Na hasło: „Calineczka” wszystkie podchodzą do miejsca, w którym znajduje się ilustracja przedstawiająca główną bohaterkę bajki. Poproś dzieci, aby głośno wypowiedziały jej imię, klaszcząc jednocześnie w ręce. W ten sposób odszukajcie wszystkich bohaterów bajki, a ich nazwy wypowiedzicie, wyraźnie dodając ruch lub gest: klaskanie, tupanie, oklepywanie kolan, podskoki itp.
- 2. Spotkanie z ropuchą** – Skieruj uwagę dzieci na ilustrację przedstawiającą ropuchę. Poproś przedszkolaki, aby zamieniły się w żaby. Zachęć do skakania, rechotania, kumkania. Włącz spokojną, nastrojową muzykę i zamień dzieci w elfy. Poproś, aby tańczyły indywidualnie lub w parach, zawsze, gdy usłyszą dźwięki melodii.
- 3. Spotkanie z motylem** – Po chwili wyłącz muzykę i wskaż ilustrację z motylem. Dzieci, ramionami skierowanymi w bok, naśladują ruchy skrzydeł motyla. Co jakiś czas zatrzymują się i wykonują boczne skłony tułowia, nachylają się nad kwiatami. Na dźwięk melodii przestają być motylami i ponownie zamieniają się w elfy.
- 4. Spotkanie z chrabąszczem** – Podczas kolejnej przerwy pokaż dzieciom ilustrację z chrabąszczem. Dzieci przyjmują pozycję na czworakach i spacerują po sali, wydają dźwięki, np. „grzy, grzy, grzy”, „brzy, brzy, brzy”. Na dźwięk melodii przestają być chrabąszczami i zamieniają się w elfy tańczące w rytm muzyki.