Zabawy ruchowe dla dzieci – propozycje

**Zestaw nr 1 - Zabawy ruchowe z dzieciństwa mamuś i tatusiów**

* Raz, dwa, trzy – baba jaga patrzy - Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.
* Kolory - Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.
* Balonik - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrąglutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.

**Zestaw nr 2 - Skoki mniejsze i większe**

* Skoki przez drabinkę - Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
* Spacerek - Puść maluchom muzykę i rzucaj im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.

**Zestaw nr 3 - Zabawy z piłką**

* Podawanie piłki górą - Dzieciaki siedzą w rozkroku na ławeczce, jedno za drugim tyłem do siebie. Pierwsze dziecko podaje górą pikę następnemu, a ono przekazuje ją kolejnemu, aż do samego końca.
* Celowanie - Ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

**Zestaw nr 6 - Zabawy ruchowe z opowieścią**

* **Pająk i muchy**.

Dzieci biegające swobodnie, naśladując gestami dźwiękiem muchy. Na zawołanie "pająk!", zastygają w bezruchu. Osoba pełniąca funkcję pająka wychodzi na spacer pomiędzy uczestnikami, uważnie obserwując czy ktoś się nie porusza. Ten kto nie wytrzyma w bezruchu, zabierany jest do "sieci" (miejsce z boku pola zabawowego). Gdy pająk na chwilę wraca do sieci, muchy mają możliwość swobodnego fruwania, aż do następnego polowania.

Opracowała: mgr Monika Szubertowicz