

## Aktywność ruchowa - Czas na podróż.

### 1. „NA PLAŻY”

**Przybory/przyrządy:** Wiele nakrętek od butelek w trzech kolorach: białym, żółtym i zielonym.

**Fabula/narracja:** Spacerując po plaży, można dostrzec muszelki, bursztyny i rośliny wodne, czyli wodorosty. Za chwilę przekonamy się, czy będziecie potrafili szybko je wypatrzyć. Uwaga! Zaczynamy!

**Przebieg:** Na podłodze rozsypujemy wiele plastikowych nakrętek od butelek: białych (to muszelki), żółtych (wyobrażających bursztyny) oraz zielonych (przedstawiających wodorosty). Rodzic wypowiada jedno ze słów: „muszelki”, „bursztyny” lub „wodorosty”. Za każdym razem dziecko wraz z rodzicem starają się jak najszybciej podnieść z podłogi właściwy przybór.

### 2. „ZAKAZ KĄPIELI!”

**Pomoce:** nagranie z muzyką, biała i czerwona kartka.

<https://www.youtube.com/watch?v=XfU8Ysh0k1Y>

**Fabula/narracja:** Jeśli wybieriecie się z rodzicami nad morze, to na pewno spotkacie ratowników pracujących na plaży. Oni odpowiadają za bezpieczeństwo osób wchodzących do wody. Jeżeli można kąpać się do woli, ratownicy wywieszają białą flagę. Kiedy jednak wywieszą czerwoną flagę, nikomu nie wolno wchodzić do wody. Wtedy wszyscy muszą pozostać na brzegu. Gdy widać czerwoną flagę, można jedynie opalać się na plaży. Za chwilę przekonamy się, czy wiecie, jak należy się zachować, kiedy ratownik wywiesi jedną ze swoich flag.

**Przebieg:** Dziecko podskakuje w rytm muzyki po pokoju. W pewnej chwili rodzic podnosi białą kartkę. To sygnał dla dziecka, by położyło się przodem (na brzuchu) i naśladowało pływanie. Gdy rodzic podniesie czerwoną „flagę”, należy położyć się tyłem (na plecach), co naśladuje opalanie się.

### 3. „JEZIORO CZY MORZE?”

**Przybory/przyrządy:** Po jednym opakowaniu soli i cukru.

**Fabula/narracja:** Morze i ogromne jezioro czasem wyglądają podobnie. Bywa tak, że nie da się dojrzeć ich drugiego brzegu. Jest jednak sposób na sprawdzenie, koło którego z nich akurat jesteśmy. Wystarczy spróbować smaku wody. W morzu jest ona słona. W jeziorze słodka, czyli taka jak ta, która leci z kranu. Za chwilę przekonamy się, czy potraficie odróżnić morze od jeziora.

**Przebieg:** Pośrodku pokoju wyznaczamy linię dzielącą go na pół. Po lewej stronie ustawiamy na podłodze opakowanie soli, po prawej – torebkę cukru. Dziecko ustawia się na linii. Gdy już to zrobi, rodzic wypowiada jedno z dwóch słów: „morze” lub „jezioro”. Na tę komendę dziecko powinny jak najszybciej znaleźć się po właściwej stronie linii. Możemy powtarzać

zabawę wielokrotnie.

#### 4. „BURZA”

**Pomoc:** <https://www.youtube.com/watch?v=FGsuFlqrEVO>

**Fabula/ Narracja:** Latem często występują burze. Na naszych wakacjach też może nam się przytrafić taka sytuacja. Ciekawa jestem czy wiecie co należy zrobić gdy spotka nas burza w lesie, czy na ulicy.

**Przebieg:** Dziecko porusza się w rytm usłyszanej melodii, spaceruje lub podskakuje i rozgląda się wokół siebie. Kiedy rodzic kilkakrotnie kłaśnie w ręce lub uderzy w bębenek, to sygnał, że zbliża się burza – dziecko kuca i nakrywa głowę rękami. Zabawę możemy powtórzyć kilka razy.