

Aktywność ruchowa 4 latki. Wtorek.15.12.20



1. Zabawa ruchowa *Jedziemy po choinkę.*

Dzieci maszerują w rytm melodii. Na przerwę w muzyce zatrzymują się i oglądają choinkę

2. Zabawa orientacyjno – porządkowa *Kupujemy choinkę*

Dzieci spacerują. Na hasło *Kupujemy choinkę* – udają, że biorąc choinkę na ramię i idą pochylone z ciężką choinką

3. Zabawa muzyczno – ruchowa . *Ubieramy choinkę*

Dzieci naśladują wieszanie bombek na choince,. Przy dźwiękach kołatki / klaskanie/wieszają bombki na dolnych gałązkach , przy dźwiękach bębenka /uderzanie o talerz palcami/ – wieszają na górnych gałązkach wspinając się na palce

4. Zabawa ruchowa z elementem podskoku *Pajace*



Dzieci naśladują skoki pajaców, których figurki często ozdabiają choinki

5. Zabawa ruchowa z elementem czworakowania – *Omiń bombkę*

Rodzic układa w jednej linii piłeczki lub klocki , w takiej odległości od siebie, żeby było można między nimi swobodnie przejść. Prosimy dzieci, aby wyobraziły sobie że piłki lub klocki to są

kruche bombki. Dzieci przechodzą pomiędzy bombkami slalomem na czworakach. Starają się żadnej z nich nie dotknąć. Jeśli piłka lub klocek poruszy się, dziecko rozpoczyna ćwiczenie od początku

6. Zabawa bieżna Gwiazdka do gwiazdki



Rozdajemy dzieciom gwiazdki w różnych kolorach. Przy dźwiękach dzwonka / łyżkami kuchennymi/, dziecko trzyma w ręku gwiazdki i biegnie w jednym kierunku. Na przerwę w grze dobiera gwiazdki według koloru. Podczas powtórzenia, dziecko dobiera gwiazdki według kształtu. Zabawę można powtarzać kilka razy, w zależności od różnorodności gwiazdek / kolory, wielkości/