

Gry i zabawy skoczne

„Wyścig skoczków”

Ustawienie: Cztery grupy uczniów stoją w rzędach. W odległości 4-5 m od linii startu, naprzeciw każdego rzędu leży rakieta.

Przebieg: Na sygnał prowadzącego pierwsza osoba z rzędu, skacząc na jednej nodze, przesuwa przed sobą lotkę trącąc ją stopą. Po obiegnięciu rakiety wraca na linię startu, skacząc na drugiej nodze. Mijając linię startu uprawnia następnego gracza do rozpoczęcia biegu, a sama ustawia się na końcu rzędu. Wygrywa zespół, którego zawodnicy szybciej wykonają swoje zadanie.

„Walka kangurów”

Ustawienie: Zabawa odbywa się w dwójkach. Pary osób ćwiczących stoją na linii dzielącej boisko na dwie równe części.

Przebieg: Chwytną lotkę między stopy jedna z bawiących się osób wykonuje skok obunóż w dowolnym kierunku. Zostawioną w miejscu lądowania lotkę drugi "kangur" układa między stopami i skacze w kierunku przeciwnym. Zwycięża osoba, która szybciej dotrze do upatrzonego celu, np. ściany, materaca w kącie sali.

„Sprzątanie liści”

Ustawienie: Dwie grupy uczniów, ustawione po przeciwnej stronie sali, oddzielone są linią. Na boiskach rozrzucono równe liczby lotek.

Przebieg: Na sygnał prowadzącego gracze starają się jak najszybciej przerzucić wszystkie lotki na pole przeciwników. Grę przerywa głośny sygnał dźwiękowy. Wygrywa drużyna, na której boisku znajduje się mniejsza liczba lotek.

Gry i zabawy rzutne

„Rzuty na odległość”

„Kto przerzuci środek sali gimnastycznej?”

Ustawienie w dwóch szeregach wzdłuż linii na sali gimnastycznej – rzuty na przemian.

„Rzuty do stałego celu”

Ustawienie przed krążkiem i butelką plastikową w 4 rzędach.

„Rzuty dowolne”

Rzut kulki w górę:

- przed chwytem klaśnięcie,
- przed chwytem obrót,
- *przed chwytem przysiad.*

„Podbijanie balonika”

Dzieci dobierają się czwórkami. W każdej czwórce podbijają balonik dowolną częścią ciała i zabiegają o to, aby jak najdłużej utrzymywał się w powietrzu. Jeżeli dysponujemy większą liczbą baloników należy je wprowadzić do gry, bowiem w ten sposób zwiększamy częstotliwość odbić.

Gry i zabawy ze śpiewem

„Ćwiczenia ruchowo- słuchowe”

- stanie w rozkroku, Śpiewanie piosenki, rytmiczne odbijanie i łapanie piłki.
- wystukiwanie rytmu piosenki na leżących na stolikach woreczkach z grochem:
- wystukiwanie najpierw prawą pięścią, następnie lewą- I zwrotka
- wystukiwanie rytmu kolejno każdym palcem- II zwrotka

„Ćwiczenia ruchowo- słuchowo- wzrokowe”

- przyglądanie się wielkiej literze "E" . Zapamiętanie, że wszystkie imiona zaczynają się wielką literą. Przypomnienie do jakiej cyfry podobna jest litera "E" czym się różni ?
- wodzenie palcem po wzorze. Powtórzenie ćwiczenia ze śpiewem wybranej zwrotki piosenki przez nauczycielkę.
- samodzielne wodzenie palcem po wzorze ze śpiewem piosenki przez dziecko.
- odtwarzanie wzoru ręką w powietrzu przed planszą.
- odtwarzanie wzoru nogą po podłodze.
- odtwarzanie wzoru palcem z pamięci po zdjęciu planszy.
- odtwarzanie wzoru na tacy z kaszą.
- pisanie litery "E" kredką świecową (wytłumaczenie , dlaczego czerwonym kolorem)
- pisanie litery piaskiem na kartce z bloku technicznego.
- wykonanie zadania na kartce ćwiczeń
- omówienie prac wykonanych na kartkach, wyszukiwanie błędów wspólnie z dziećmi.

„Wyklaskiwanie(z jednoczesnym śpiewaniem) rytmu piosenki”

- na słowa: ele- mele, ele- mele uderzenie o uda i dłonie koleżanek
- na słowa: lubię Ełę, lubię Ełę uderzenie o uda i jedną dłoń koleżanki
- na zakończenie dzieci odszukają swój portret, by wręczyć go koledze lub koleżance. Organizowanie i prowadzenie zabaw ruchowych i ćwiczeń fizycznych.

Zabawy bieżne

„Wyścig z kulami”

Siad skrzyżny w dwuszeregu tyłem do siebie pośrodku Sali gimnastycznej. Na sygnał szeregi biegną do wyznaczonego miejsca, zostawiają kulki i wracają. Wygrywa zespół, który szybciej wykona zadanie. Ustawienie w szeregach.

„Tor przeszkód”

1. Pokonanie bramki ustawionej z 3 obręczy gimnastycznych złączonych taśmą klejącą.
2. Bieg na czworakach wzdłuż rozłożonej skakanki.
3. Skok obunóż przez piłkę lekarską.
4. Przejście przez szarfę od dołu.
5. *Przewrót w biegu.*

„Berek pajaków”

W parach, uciekającego dotykamy tylko nogą.

„Samochodziki”

Dzieci biegają naśladując samochody, warkot silnika, uważając aby się nie zderzyć.

„Światła czerwone”

Nauczyciel trzyma czerwone kółko w górze- zatrzymać się; światło zielone- jechać dalej.

Bożena Sowa