

Zabawy ruchowe

Udane wakacje, to bezpieczne wakacje. Proponuje zabawę mierzcho ruchowo ["Strażak - zabawa w podskokach"](#).

Zbliża się lato, cudowna pora roku, która zachęca do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Do tematu kompleksowego "Witamy lato" zachęcam do aktywności na podwórku. Wybierzcie Wasze i dzieci ulubione zabawy, sporty, np.: rower, piłkę, rolki, bieganie, trampolinę, skakankę. Podczas zabaw na świeżym powietrzu należy pamiętać o ochronie skóry (kremy z filtrami), głowy (czapki, kapelusze, chustki) i odpowiednim nawodnieniu (woda, napoje niesłodzone).

Na tydzień tematyczny "Mój świat" proponuję kolejną część zabaw ruchowych przy muzyce. Tym razem wzbogacone o utrwalaanie cyfr. Oto link do ["Ćwiczeń z liczenia w podskokach"](#).

Na tydzień tematyczny "Moja rodzina" proponuję zajęcia ruchowe w formie ZUMBY. Pod tą nazwą kryje się połączenie aerobiku i tańca. Zumba w przypadku dzieci ćwiczy koordynację i równowagę oraz zwiększa gibkość ciała. Poprzez kształtowanie precyzji ruchów ciało staje się bardziej sprężyste i skoczne, a ruchy bardziej elastyczne. Pozytywnym zmianom ulega również postawa ciała. Taka forma zajęć ruchowych, to także świetna zabawa dla całej rodziny! Poniżej zamieszczam linki do zumbi dla dzieci:

[Zumba 1](#)

[Zumba 2](#)

[Taniec Zygzak](#) to propozycja zabawy ruchowej przy muzyce. Film pokazuje jak wykonać kolejne ruchy przy wesolej i wpadającej w ucho muzyce. Udanego zygzakowania!

Na kolejne tygodnie (14-24 kwietnia) proponuję zabawy rytmicznie ruchowe. Załączam linki do zabaw, dzieci dzięki instrukcjom będą bardziej samodzielne w działaniu ;)

[Rytmiczna rozgrzewka w podskokach](#)

[Dźwięki wysokie i niskie w podskokach](#)

Zamieszczam plik do pobrania zawierający znaną dzieciom zabawę ruchową **"Stworki gimnastyczne"**.

Teraz propozycja ruchu w innej odsłonie. W przedszkolu nazywamy ją "gimnastyką dla umysłu". Zamieszczam linki do filmików z ćwiczeniami. Kinezyjologia to metoda, która pozytywnie wpływa na poczucie własnej wartości i komunikację, gwarantuje równowagę psychiczną, redukcję stresu i doskonały relaks. **Kinezyjologia** wspiera naturalny rozwój człowieka poprzez wykorzystanie różnych ćwiczeń motorycznych. Jest pomocna w nauce pisania i czytania. Serdecznie polecam.

https://www.youtube.com/watch?v=h_ytkXXm-YE

https://www.youtube.com/watch?v=na3_O-AjRDO

Znane dzieciom zabawy ruchowe przy piosence:

"Boogie Woogie" https://www.youtube.com/watch?v=FGRMM_Vsh0g

"Baby shark" <https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

"Głowa, ramiona, kolana, pięty" <https://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE>

Linki do stron z propozycjami zabaw ruchowych:

<https://www.mamawdomu.pl/.../10-pomyslow-na-zabawy-ruchowe-w-...>

http://www.junior.sport.pl/.../1,135918,16650820,Gry_i_zabawy...

Doskonałą formą ruchu jest taniec. Poprawia nastrój i pozwala zdrowo się zmęczyć. Polecam taniec do ulubionych utworów dzici, mogą przygotowywać dla Państwa występy (miałam przyjemność oglądać układy taneczne wg pomysłów dzieci w przedszkolu). To doskonała zabwa!