

Pomysły na proste zabawy ruchowe

1. PTASZKI W GNIAZDACH – do tej zabawy potrzebne będą koła hula hop / długie wstążki/ apaszki. Układamy z nich gniazdo (lub kilka). W tle towarzyszy wiosenna piosenka wraz z odgłosami ptaków. Dzieci zamieniają się w ptaszki i latają do muzyki. Kiedy muzyka cichnie ptaszki wlatują do gniazda. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.
2. PRACOWITE PSZCZOŁKI – Na podłodze rozłóż wycięte z kartonu kwiaty, a na nich coś imitującego pyłek (np. pompony). W tle leci muzyka, gdy zostanie przyciszona dzieci (pszczoły) zbierają pyłek do koszyczka. Mogą też przenosić pyłek (pompony) za pomocą szczyptec do ula (np. na koc lub wycięty z kartonu ul).
3. ZABAWY TANECZNE DO PIOSENEK:
 - <https://www.youtube.com/watch?v=LITj8pHRlw0> – „Głowa mówi tak tak tak „
 - <https://www.youtube.com/watch?v=Ma-2i7U-t5w> – „ Jak chodzą zwierzaki”
 - <https://www.youtube.com/watch?v=sXqaZUp2N-w> – „ Boogie- Woogie”
4. JOGA DLA DZIECI :
 - <https://youtu.be/scSPqIqbwqE> - po angielsku (dzieci mogą się świetnie bawić oraz osłuchiwać z językiem angielskim)
 - https://www.youtube.com/watch?v=CPm028S_FF8 – po polsku
5. PODŁOGA TO LAWY – zabawa do której można wykorzystać poduszki, koce a nawet fotele i kanapę.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=wbNAiN8FTfc>
6. PAJĘCZYNA – do tej zabawy będzie potrzebna papierowa taśma.
Przyklejamy taśmę między meblami/ krzesłami/ ścianami w korytarzu. Zadaniem dziecka jest pokonanie przeszkody tak, aby nie dotknąć taśmy.
Taśmę można wykorzystać również do wyklejenia linii po której dziecko może chodzić, czy przygotowania gdy w klasy.

7. TOR PRZESZKÓD – potrzebne będą : butelki o pojemności 1.5L, woreczki, szale lub apaszki. Na podłodze ustawiamy butelki w linii prostej w odległościach pozwalających na przejście dziecka. Za butelkami układamy apaszkę. Dziecko ma za zadanie przebiec slalomem między butelkami, a na końcu przeskoczyć obunóż przez apaszkę.
8. TRAF DO CELU - Dziecko ustawia kosz pośrodku dywanu. Staje na linii (początku dywanu), otrzymuje trzy klocki i stara się trafić nimi do kosza. Zabawę można urozmaicić zmieniając trudność poprzez przesuwanie kosza coraz dalej od dziecka. Rodzic lub rodzeństwo może włączyć się w zabawę, dodając element rywalizacji.
9. SKARPETKOWA KOSZYKÓWKA - zadaniem dzieci jest organizacja jak największej liczby skarpetek, które następnie pozwijają w kulki. Następnie dzieci starają się trafić do pustego kosza.
10. SKOCZ DO METY – potrzebna będzie kostka do gry oraz dwa sznurki na podłodze (start i meta). Zawodnicy ustawiają się na linii startu. Kolejno rzucają kostką i skaczą tyle ile wyrzucili oczek na kostce. Pierwsza osoba na mecie wygrywa .