

Pojazdy – zajęcia ruchowe

1. „Jadę , jadę..” – zabawa z piosenką

Dziecko porusza się po pokoju podczas słuchania piosenki, pokazując ruchem jej treść (piosenka w załączniku)

Jadę, jadę, jadę jadę , jadę, jadę-o!
Jadę, jadę, jadę jadę , jadę, jadę-co!
Jadę, jadę, jadę jadę , jadę, jadę-gdzie?
Jadę, jadę, jadę jadę , zatrzymuję się!

Lecę, lecę, lecę, lecę, lecę, lecę-o!
Lecę, lecę, lecę, lecę, lecę, lecę-co!
Lecę, lecę, lecę, lecę, lecę, lecę-gdzie?
Lecę, lecę, lecę, lecę, lecę, lecę-zatrzymuję się!

Płynę, płynę, płynę, płynę, płynę, płynę-o!
Płynę, płynę, płynę, płynę, płynę, płynę-co!
Płynę, płynę, płynę, płynę, płynę, płynę- gdzie?
Płynę, płynę, płynę, płynę, płynę, płynę-zatrzymuję się!

Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę- o!
Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę- co!
Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę- gdzie?
Biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę, biegnę- zatrzymuję się

Idę, idę, idę, idę ,idę, idę-o!
Idę, idę, idę, idę, idę, idę-co!
Idę, idę, idę, idę, idę, idę-gdzie?
Idę, idę, idę, idę, idę, idę-zatrzymuję się!

2. Stop - zabawa ruchowa.

Dziecko maszeruje po pokoju w różnych kierunkach. Gdy rodzic powie: stop, dziecko zatrzymuje się w dowolnej pozycji.

3. Głośno, cicho – zabawa ruchowa.

Dziecko porusza się po pokoju zgodnie z poleceniem rodzica:

Cicho – idzie na paluszkach,
głośno – idzie tupiąc.

4. Płyniemy po morzu – zabawa ruchowa.

Dziecko porusza się swobodnie po pokoju. Gdy rodzic powie: *uwaga fale* dziecko siada na dywanie (może usiąść za rodzicem) i wykonuje skłony w bok: statek przechyla się na prawą burtę, na lewą burtę.

5. Samoloty – zabawa ruchowa w formie opowieści

Rodzic czyta opowiadanie, a dziecko wykonuje czynności zgodnie z jego treścią.

A teraz czary mary fokus pokus, zamieniasz się w samolot. Odbędziesz długą podróż nad naszym miastem (*dziecko wymienia nazwę miasta*). Zapinamy pasy, odpalamy silniki i startujemy. Odlatujemy, daleko, wysoko, turbulencja (*dziecko wydaje odgłos: szszsz*), mijamy park, gdzie bawią się i śmieją dzieci (*dziecko naśladuje wesoły śmiech*), Uwaga stado kaczek pływa na jeziorze (*dziecko wydaje odgłos kwa, kwa*) Och widać już nasz dom, plac zabaw i bawiące się dzieci, machamy im. Lot dobiega końca, lądujemy, wyłączamy silniki, uziemiamy nasz samolot, rozpinamy pasy i wysiadamy. Siadamy na trawie i odpoczywamy obserwując owady siadające na kwiatkach. (*dziecko siada na dywanie i chwilę odpoczywa*)

6. Samochody i Rowery – zabawa ruchowa w formie opowieści

Rodzic czyta opowiadanie, a dziecko wykonuje czynności zgodnie z jego treścią.

A teraz czary mary fokus pokus zamieniasz się w samochód. Wyruszamy na wyprawę za miasto. Odjeżdżamy spod domu. Zapinamy pasy, odpalamy silnik i ruszamy. Jedziemy, prosto, skręcamy w prawo w lewo i czerwone światło. STOP. Czekamy, aż zmieni się na zielone i ruszamy. Jedziemy prosto, w prawo w lewo, a co to przed nami łąka, samochód się zakopał i pobrudził od błota na łące, więc przesiadamy się na rower. Kładziemy się na plecach i ruszamy, a tu nagle wielka góra, musimy pod nią podjechać, powoli, o jak ciężko. Dojechaliliśmy. Uff. A teraz z górki na pazurki szybko, szybko. Ale się zmęczyłem. Cudownie było na tej łące, ale pora wracać do domu. Wsiadamy znów do samochodu. Zapinamy pasy i ruszamy w drogę. Brum brum brum pssssss.....pssssss. Samochód zgąś. Zabrakło paliwa musimy go zatankować.

7. Tankowanie - zabawa uspakajająca

Rodzic czyta opowiadanie, a dziecko wykonuje czynności zgodnie z jego treścią

Czas zatankować nasze samochody . Siadamy w siadzie skrzyżnym, plecki są proste, a rączki złożone (**dłonie złożone razem, palce wyprostowane skierowane ku górze**) . Przy wdechu i wydechu dziecko wykonuje ruch tułowia i rąk przypominający poruszanie się węża. Samochody zatankowane, zadanie wykonane znakomicie.

7. Zza szyby samochodu – ćwiczenie relaksacyjne

Dziecko siedzi z zamkniętymi oczami. Rodzic czyta wolno tekst, zatrzymując się w odpowiednich momentach, aby ułatwić dziecku wyobrażenie sobie treści opowiadania

Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że jedziesz samochodem [...] Wyjrzyj za szybę. Czy przejeżdżasz przez wieś, czy przez miasto? [...]

Kierowca zatrzymał się, abyś mógł przyjrzeć się widokowi zza okna. Rozejrzyj się. Czy widzisz wysokie bloki, a może zieloną trawę, po której chodzą różne zwierzęta: krowy, konie, owce? [...]

Przyjrzyj się przedmiotom, które są blisko twojego okna, a także temu, co jest w oddali. [...]
A jaka jest pogoda? Czy świeci słońce i niebo jest błękitne? Czy pada deszcz, a może nawet jest burza? [...]

Rozejrzyj się jeszcze raz dokładnie po całym krajobrazie zza szyby samochodu. Postaraj się zatrzymać ten widok przed oczami, tak jakbyś zrobił mu zdjęcie [...]

Następnie dziecko może uzupełnić ilustrację zgodnie ze swoimi wyobrażeniami podczas słuchania opowiadania.

