

ZABAWA RUCHOWA PAJĘCZYNA

Dzisiaj do zabawy proponuję wykorzystać długi sznurek (może być włóczka), kilka krzesełek, stolik, małe maskotki i cztery różnokolorowe klocki konstrukcyjne. Przebieg zabaw znajdziecie tutaj:

https://www.youtube.com/watch?v=cd9_JhvGzVI&t=29s

Na początku krótka rozgrzewka:

- bieg dookoła pokoju w jedną i drugą stronę,
- bieg z wysokim podnoszeniem kolan,

W miejscu: – 10 pajacyków, – 10 dużych wiatraków, – krążenia biodrami w jedną i drugą stronę, – uginanie i prostowanie kolan – 10 razy, – 10 małych pięteczek (skoków w miejscu).

Następnie przy pomocy sznurka tworzymy "**sieć pająka**", czyli owijamy w dowolny sposób rozstawione w pokoju krzeselka. Możemy sznurek przeplatać między sobą wielokrotnie tak, aby stworzyć wiele okien różnej wielkości i szerokości. Gdy już mamy przygotowaną sieć, ustalamy początek i koniec trasy. Następnie przechodzimy według wskazówek i każde ćwiczenie powtarzamy dwa razy:

1. Przechodzimy w dowolny sposób w jedną i w drugą stronę.
2. Przechodzimy tak, aby nie dotknąć sznurka. Możemy liczyć ilość dotknięć i wprowadzić zasadę, że wygrywa ta osoba, która dotknęła najmniejszą ilość razy.
3. Przechodzimy na czworakach tak, jak to robią pająki (pamiętamy o uniesionych kolanach).

Zabawa "Przejście od domku do domku". Cel: – utrwalenie znajomości kolorów, – rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej, – wzmocnienie mięśni stóp. Pomoce: "Sieć pająka" stworzona na potrzeby poprzednich ćwiczeń, oraz dodatkowo cztery różnokolorowe klocki konstrukcyjne. Opis zabawy: Na początku rozkładamy cztery kolorowe klocki (domki) dookoła "pajęczyny". Następnie dziecko wybiera dowolny kolor, np. zielony i ustawia się na wybranym klocku. Na nasze polecenie: "Przejdź z zielonego do czerwonego", dziecko ostrożnie przechodzi przez pajęczynę z jednego do drugiego domku.

Zabawa "Transport maskotek". Cel: – rozwijanie zwinności i sprawności ruchowej, – wzmocnienie mięśni stóp, – utrwalenie poznanych kolorów, – ćwiczenie uważności i koncentracji. Pomoce: "Sieć pająka", kilka maskotek, cztery klocki konstrukcyjne. Opis zabawy: Wcześniej rozłożone klocki konstrukcyjne zostają na miejscu. Przygotowane maskotki rozkładamy w dowolnych okienkach "pajęczyny". Zadaniem dziecka jest wykonanie misji zgodnie z naszym poleceniem. Np. na hasło: "Przynieś misia do zielonego domku" dziecko idzie dowolnym sposobem do maskotki i przenosi ją do wskazanego miejsca.