

Zabawy ruchowe z rekwizytem (szalik)

(opracowanie scenariusza Monika M.)

1. Zabawa na rozgrzewkę „Głowa, ramiona, kolana, piety”

<https://youtu.be/30BVfTvlsrE>

(video pochodzi z PIOSENKI DLA DZIECI BZYK tv)

2. Ćwiczenia

- Dziecko i rodzic przyjmują pozycję stojącą w rozkroku twarzami do siebie, szalik leży między nimi na podłodze. Dziecko trzyma wyprostowane ręce w górze, wykonuje skłon w przód i podnosi szalik z podłogi, wraca do pozycji wyprostowanej, następnie wykonuje skłon w przód i kładzie szalik na podłodze, wraca do wyprostowania. Klaszcze nad głową, a rodzic w tym czasie wykonuje skłon w przód, chwytając szalik, podnosi w górę, następnie wykonuje skłon w przód, zostawia szalik na podłodze i wraca do wyprostowania, klaszcze nad głową, a dziecko od początku zaczyna ćwiczenie. Powtarzamy 5 razy.
- 2 szaliki: dziecko ma swój, rodzic swój. Rodzic i dziecko stoją twarzą do siebie w rozkroku, szaliki trzymają w wyprostowanych w górze rękach. Wykonują skłony w bok powtarzając wierszyk: „Choć wicher wieje, choć wicher dmie, ja trzymam ciebie, ty- trzymaj mnie” (rymowanka słowa Monika M.). Powtarzamy 5 razy.
- Kładziemy szalik na podłodze. Dziecko i rodzic na zmianę wykonują przeskoki obunóż przez szalik. Następnie wykonujemy przeskoki na prawej nodze, na lewej nodze. Powtarzamy po 5 razy.
- Dziecko i rodzic trzymają swój szalik w dłoniach. Przechodzimy na stojąco przez szalik trzymany w rękach przed sobą.
- Dziecko rzuca szalik do góry, zadaniem rodzica jest złapać oburącz szalik. Zamian – rodzic rzuca szalik do góry, zadaniem dziecka jest złapanie go oburącz. Następnie rzucamy prawą ręką, lewą ręką (na przemian). Ćwiczenie próbujemy wykonać w miejscu, a następnie w ruchu.
- Dziecko i rodzic przyjmują pozycję siad ugięty, kładą przed sobą szaliki, próbują stopami zwinąć szalik.

3. Wyciszenia – np. masażyk do rymowanki Stonoga z "Rymowanki - Jerzy Stuhr opowiada"

<https://youtu.be/59R81h1Y9s4> (filmik z wydawnictwofokus)

Masażyk wykonuje najpierw dziecko rodzicowi, a następnie rodzic dziecku.