**PROPOZYCJE ZABAW RUCHOWYCH Z DZIECKIEM W DOMU**

**Zabawa w GPS – na orientację w przestrzeni**

Zrób do przodu np. 3 kroki, 2 w lewo, 4 w prawo, 1 do tyłu, można też coś schować i w ten sposób szukają, potem zamiana to oni naprowadzają Pastwa

**„Wielkanoc”**

szukamy słodyczy od zajączka

Zaczynają Państwo od pocięcia kartki A4 w małe kwadraciki. Potem trzeba schować jakiś przedmiot (słodycz, zabawkę), np. w szufladzie ze sztućcami w kuchni. I krok po kroku na każdej z kartek narysować instrukcję, która do niego prowadzi.

Wygląda to tak, że pierwszą kartkę daje się osobie szukającej do ręki, a na niej narysowany może być but np. taty, brata. W bucie jest kartka z pralką. A w pralce jest kartka z chlebakiem. W chlebaku kartka z rysunkiem jakiejś książki dziecka. A w książce dziecka szuflada na sztućce!

**Tor przeszkód – świetne na orientację i integrację sensoryczną**

Rozkładamy krzesła, piłki, koce, zabawki, ustalamy zasady (gdzie biegniemy, gdzie się czołgamy, czego trzeba dotknąć, co ominąć slalomem), ustawiamy stoper i sprawdzamy, kto pokona tor w najkrótszym czasie!

**Butelka pełna czasowników**

Do pustej butelki wrzucić karteczki z różnymi czasownikami (np. skakać, tańczyć).

Dziecko może też to zrobić w formie piktogramów (obrazków) wówczas cieszy się, że umie czytać. Poprosić dziecko o losowanie po jednym, czytamy na głos i wspólne wykonujemy daną czynność.

**Bitwa na poduszki**

Świetna zabawa na rozładowanie emocji….Dorosłych też….

**Skoki przez drabinkę**

Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków – obiema nogami, na lewej, na prawej, w przód, w tył, 3 do przodu, jedna do tyłu….

**Kolory**

Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego ,wymieniając przy tym różne kolory. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.

**Taniec na gazecie**

Przy ulubionej muzyce dziecko tańczy na gazecie. Zatrzymujemy muzykę, składamy gazety na połowę i dalej w tany. Potem znów składamy, i znów, i znów…

**Papierowe kule**

Papierowe kule z powodzeniem mogą zastąpić piłkę. Dzieci mogą je podrzucać oburącz i jedną ręką, próbować nosić na głowie jednocześnie z pięknie wyprostowanymi plecami, toczyć w różnych kierunkach, rzucać do siebie nawzajem, rzucać papierową kulką do celu oraz ćwiczyć stopę poprzez na przykład odsuwanie i przysuwanie papierowej zabawki (koniecznie bosą stopą!!). Potem położyć na podłodze i wykonać serię przeskoków przez gazetową kulę: obunóż i na jednej nodze - w przód, w tył i na boki. Oczywiście można wykonać wiele innych ćwiczeń, które podpowiada bujna fantazja maluchów i Państwa

**Rzuty do celu**

Celować najlepiej do dużego pudła lub plastikowej miski. Do rzucania można wykorzystać wszystko: miękkie piłeczki, szyszki, pluszaki. Można połączycie grę ze sprzątaniem zabawek.

**Gimnastyka z butelką**

Ustawienie po obwodzie koła – dziecko wykonuje ćwiczenia:

* siad klęczny – uderzanie butelkami przed sobą, po prawej i lewej stronie (po 4x)
* siad prosty – uderzanie butelkami nad głową, po prawej i lewej stronie, o kolana (po 4x)
* podskoki do przodu i uderzanie butelkami przed sobą
* podskoki do tyłu i uderzanie butelkami o siebie nad głową
* podskoki w miejscu i szybki trucht w miejscu wokół własnej osi w prawą i w lewą stronę
* cwał w prawą stronę i uderzanie butelkami w kierunku cwału; (zmiana kierunku poruszania się)
* stanie w rozkroku, skłon do przodu i uderzanie butelkami w łydki, wyprost i uderzanie butelkami w ramiona (po 4x)
* stanie na prawej nodze i uderzanie pod kolanem, stanie obunóż i uderzanie przed sobą 4x (zmiana nogi)
* siad skulny i uderzanie butelkami przed sobą, leżenie tyłem i uderzanie przed sobą

**Wąż w trawie**

Czołganie się na kolanach w linii zygzakowatej z omijaniem kilku butelek ustawionych w odległości 1m od siebie. Można tez maszerować między butelkami - wersja spokojniejsza.

**Rwąca rzeka**

Przeskakiwanie przez ułożoną z butelek rzekę, następnie skoki po kamieniach (kawałki materiałów ułożone w środku).

**Wywróć butelkę**

Dziecko dmucha na pustą butelkę tak, aby ją wywrócić.

**Kręgle**

Dziecko rzuca małą piłeczką w ustawione butelki.

**Przeprawa przez rzekę**

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze.

### Szczudła z puszek

Przygotowując świąteczne sałatki korzystaliście z kukurydzy konserwowej? Mam nadzieję, że nie wyrzuciliście pustych puszek, bo mogę się Wam przydać do zrobienia szczudeł! Potrzebny będzie jeszcze sznurek, który przewleczecie przez zrobione w nich dziurki. Dziecko staje na puszkach, a sznurki trzyma w dłoniach i nimi „steruje”.

**Skocz do mety!**

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy! Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety!

**"Pieski do budy" - zabawa ruchowa z elem czworakowania**  
Dzieci i rodzice występują w roli "piesków". "Pieski" wchodzą na czworakach (na całych dłoniach i palcach stóp) przez tunel do "budy" - namiotu. Jeśli znajdą się już w "budzie" 3 razy zaszczekają. Po wyjściu z "budy" "pieski" wyciągają łapki i główkę do słońca, prostują grzbiet. Następnie mama lub tata (na kocu) przytula swojego "pieska", głaszcze go po głowie, bierze go na ręce, wymyśla różne pieszczoty, które sprawiają mu przyjemność.

**"Kurczątka i kury" - zabawa orientacyjno - porządkowa**  
Rodzice to "kury" a dzieci - "kurczątka". "Kury" rozkładają swoje "skrzydła" - spadochron, aby chronić i ukryć pod nimi swoje dzieci - "kurczątka". Gdy "skrzydła" w postaci spadochronu opuszczają się, dzieci -"kurczątka" wymykają się z pod nich. Zabawa trwa tak długo, aż wszystkie kurczątka uda się ukryć pod bezpiecznymi skrzydłami "mamy kury".

**WIERSZOWANKI POKAZYWANKI:**

**Kółko małe, kółko duże (wersja 1)**

*****Kółko małe, kółko duże*,- rysujemy palcem w powietrzu małe i duże koło  
*Ręce w dole, ręce w górze*,- ręce w dół i w górę  
*Najpierw w prawo, potem w lewo*,- przechylamy w prawo i lewo  
*Tak się buja w lesie drzewo*.- kołyszemy się na boki.

**Kółko małe, kółko duże (wersja 2)**

*Kółko małe, kółko duże*,- rysujemy palcem w powietrzu małe i duże koło

*Ręce w bok, ręce w górze*,- ręce w bok, ręce w górze

*Tak się dzieci kołysały*- kołyszemy się

*A tak dzieci prosto stały*- stajemy „na baczność”

**Trójkąt, kwadrat, serce, koło**

*Trójkąt, kwadrat, serce, koło*- rysujemy każdą z figury palcami w powietrzu  
*Dzisiaj w domu jest wesoło* - rysujemy palcami uśmiech na twarzy  
*Serce duże, serce małe* - rysujemy w powietrzu serduszka  
*Już wesołe koło całe*. - robimy „płotek” – rozkładamy ręce szeroko na boki, tak,

że krzyżują się między członkami rodziny.

**Ręce w górę, ręce w bok**

*Ręce w górę, ręce w bok*,- ręce w górę i w bok  
*Klaśnij, tupnij i zrób skok*.- klaśnięcie, tupnięcie, wyskok  
*Ręce w dole, ręce w górze*,- ręce w dół i w górę  
*Palec idzie już na buzie*.- kierujemy palec na buzie.

**Głowa, ramiona, kolana, pięty**

*Głowa, ramiona, kolana, pięty*,- pokazujemy kolejno ramiona, kolana, pięty  
 *Nos do góry, brzuch wciągnięty*,- pokazujemy kolejno nos, brzuch  
*Przysiad, wyskok, obrót w koło*,- robimy przysiad, wyskok, obrót w koło   
 *Już każdemu jest wesoło.-* rysujemy uśmiech dwoma palcami.

**Gimnastyka**

*Prawą nogą wypad w przód-* wymach prawą nową w przód *i rączkami zawiąż but-* udajemy, że wiążemy but *Powrót, przysiad, dwa podskoki,-* stajemy prosto, robimy przysiad, dwa podskoki *w miejscu bieg i skłon głęboki.-* biegamy w miejscu, robimy skłon *Wymach rączek w tył, do przodu-* wymach rączkami w tył i w przód *i rannego nie czuć chłodu.*

**Małpka naśladuje**

*Małpka tupie nóżką.* (tupiemy nogą)  
*Małpka tupie nóżką*. (dzieci powtarzają i tupią)  
*Ona lubi takie gry,  
zawsze robi to co ty..*  
(Zmieniamy prowadzącego, powtarzamy wierszyk, w miejsce tupania

podajemy inne czynności np. chodzenie, klaskanie, podskakiwanie, skłony itp.)

**Śmieszne miny**

*Rób dokładnie to, co ja:  
Skacz do góry – hopsasa,-* podskakujemy *Dookoła obróć się,-* obracamy się wokół własnej osi  
*Klaśnij głośno w dłonie swe.-* klaszczemy w swoje dłonie *Tupnij nogą – tup, tup, tup,- tupiemy nogą  
Śmieszną minę do mnie zrób-* robimy śmieszną minę *I swą buzię pokaż mi.  
Teraz wchodzisz Ty!-*

**Gimnastyka**

*Ręce do góry, nóżki prościutkie,-* wyciągamy ręce do góry, nogi są wyprostowane *tak ładnie ćwiczą dzieci malutkie.  
Teraz ramiona w dół opuszczamy-* opuszczamy w dół ramiona *i kilka razy tak powtarzamy.-* powtarzamy kilka razy powyższe czynności *Teraz się każdy robi malutki,-* przykucamy  *to proszę państwa są krasnoludki.  
Następnie na jednej nodze stajemy,-* stajemy na jednej nodze *bo jak bociany chodzić umiemy.  
W górę wysoko piłeczki skaczą,-* podskakujemy jak piłeczki *takie piłeczki – chyba coś znaczą?  
Powoli powietrze noskiem wdychamy-* wykonujemy ćwiczenie oddechowe *i delikatnie ustami wypuszczamy.*