**Propozycje zabaw ruchowych ze sprzętem nietypowym**

**przygotowanych na 6.04.20021 i 8.04. 2021**

**Proszę o wybranie jednego zestawu zadań ruchowych**

**Udanej zabawy**

 **Baw się bezpiecznie ,,byle czym"**

**Propozycje ćwiczeń ze skarpetami.**

Zabawa piłką w warunkach domowych to niedobry pomysł. Dobrą alternatywą są skarpety.

**Potrzebne nam będą:** 5 par skarpet o różnej wielkości i fakturze. Przybory kuchenne: garnki, miski, łyżka, widelce. Sznurek lub szalik, klamerki do zawieszania prania.

* W rękach po parze zwiniętych skarpet. Marsz z przekładaniem skarpet z ręki do ręki na wysokości pasa z przodu i tyłu tułowia
* W ręce para skarpet. Marsz z przekładaniem skarpet pod ugiętą nogą
* Postawa. Skarpety między stopami. Podskoki w miejscu, w przód, tył
* Układanie par skarpet według wielkości (różne sposoby segregacji)
* Zbieranie rozrzuconych skarpet na czas ,,do pary"
* Zawieszanie skarpet na sznurku. Sznurek powinien być na wysokości klatki piersiowej dziecka. Dodatkowo można zapiąć skarpety klamerkami.
* Rzuty skarpetą do celu, na odległość. Świetnym celem jest robiący uniki rodzic
* ,,Gotowanie skarpet". Przekładanie skarpet z garnków o różnej wielkości łyżką, dwoma widelcami, ,,przelewanie"skarpet z pojemników
* Rzuty skarpetami. Podrzuć prawą ręką, złap oburącz. Podrzuć oburącz klaśnij, złap. Podrzuć oburącz dotknij głowy i złap.
* W leżeniu przodem (na brzuchu) toczenie (turlanie) skarpet do partnera
* W leżeniu tyłem (na plecach) z podkurczonymi nogami, przekładanie skarpet z ręki do ręki pod plecami
* Dziecko z zamkniętymi oczami, wykorzystując zmysł dotyku, dobiera skarpety do pary
* Podnoszenie skarpet stopą
* Wywijanie skarpet i łączenie w pary (wkładanie jedna w drugą)

**Propozycje ćwiczeń z nakrętkami od butelek po napojach**

**Potrzebne nam będą:** nakrętki od butelek po napojach (im więcej, tym lepiej), chusteczki higieniczne, talerzyk plastikowy, łyżki różnej wielkości

* szukanie schowanych nakrętek, odnajdywanie w określonym czasie, zabawa ,,ciepło, zimno"
* ustawianie sekwencji nakrętek (czerwona, niebieska, czerwona, niebieska)

(niebieska, niebieska, czerwona)

dziecko wymyśla schemat i układa dalej

* ułożenie toru (linii prostej) z nakrętek, dziecko stara się przejść po torze
* ustawianie nakrętek jedna na drugą (budowa wieży)
* ustawianie jak największej ilości nakrętek na dziecku które stoi z wyprostowanymi rękami w przód (ułożenie na głowie, na rękach, na barkach, na stopach)
* podnoszenie nakrętek stopą (bosą) i umieszczanie ich w pojemnikach
* ,, kto pierwszy złapie nakrętkę", nakrętka leży na podłodze, na sygnał podnosimy nakrętkę
* wyrzucamy dużą ilość nakrętek w górę, zadaniem dziecka jest złapać na tacę jak największą ilość kolorowych kółek
* rzuty nakrętkami do celu z wyznaczonego miejsca (dziecka szuka nakrętki, biegnie do wyznaczonego miejsca rzuty i rzuca nakrętką do pojemnika)
* nakrętkę położoną na części grzbietowej ręki podrzuć i złap w dłoń
* zakręcanie butelek (butelki o różnej wielkości i gwincie)
* gra ,,w kapsle"

**Propozycje ćwiczeń z balonami**

**Potrzebne nam będą:** nadmuchane balony

**Pomocna strona internetowa, która może być inspiracją dla rodzica**

https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/04/zabawy-z-balonami-10-pomyslow-dla-dzieci/

**Uwaga !!!**

**Zabawy z balonami mogą być niebezpieczne dla dzieci. Przedszkolaki nie są w stanie kontrolować jednoczenie ruchu swojego ciała i lecącego balonu. Ćwiczenia te dziecko musi wykonywać pod nadzorem rodzica. Miejsce do ćwiczeń powinno być bezpieczne.**

* podbijanie balonu prawą ręką, lewą ręką, głową, nogą
* podbijanie balonu sekwencjami (2 razy prawa ręka, 2 razy lewa ręka; prawa ręka, lewa ręka, 2 razy głowa)
* odbijanie balonu rakietkami (mogą być plastikowe talerze, papierowe podkładki)
* odbijanie balonu nad sznurkiem, szalikiem zawieszonym na wysokości (dowiązać sznurek do kija miotły)
* podskoki z balonem między nogami
* ,, pchanie" balonu ułożonego na klatce piersiowej, dziecko musi poruszać się do przodu
* podbijanie równoczesne 2, 3 balonów, by nie upadły

**Propozycje ćwiczeń z gazetami**

**Potrzebne będą:** gazety (najlepiej niedrukowane na papierze kredowym)

* marsz z arkuszem gazety na głowie
* szybki marsz z gazetą ułożoną na klatce piersiowej
* zwijanie gazety w kulkę i podrzucanie jej w górę
* prowadzenie ,,gazetowej kulki" nogą po ziemi
* podnoszenie fragmentów potarganej gazety bosą nogą
* składanie gazety w figury geometryczne (prostokąt, trójkąt)
* rzucanie ,,gazetową kulką" do celu i na odległość
* targanie gazety bosą stopą
* taniec na gazecie do muzyki (zmniejszamy rozmiar gazety)

Życzę bezpiecznej i radosnej zabawy.

Pozdrawiam serdecznie­

Renata Majewska