

ZABAWY RUCHOWE I PALUSZKOWE

Dzisiaj zapraszam do udziału w zabawach ruchowych, które obejmują całe ciało- nie tylko ręce, i nogi, ale także paluszki. Zabawy te pozwalają rozładować emocje, wzmocnić siłę poszczególnych mięśni, ale również co najważniejsze rozwijają koordynację ruchową, pamięć, sekwencyjność, a w przypadku wierszyków do pokazywania kształtujemy mowę i poszerzamy zasób słownictwa. Wszystkie wymienione przeze mnie atuty sprzyjają nauce czytania oraz pisania, a co za tym idzie osiągnięciu lepszych wyników pracy umysłowej. Zapraszam zatem do wspólnej zabawy.

Karty ruchowe dla dzieci – zwierzęta



RYMOWANKI POKAZYWANKI I WYCISZANKI

Kółko małe, kółko duże

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.

Bujamy na boki.

Trójkąt, kwadrat, serce, koło

Trójkąt, kwadrat, serce, koło

Rysujemy każdą z figury palcami w powietrzu

Dziś w przedszkolu jest wesoło

Rysujemy palcami uśmiech na twarzy

Serce duże, serce małe

Rysujemy w powietrzu serduszka

Już wesołe koło całe.

Robiły „płatok” – rozkładamy ręce szeroko na boki, tak, że krzyżują się między dziećmi.

Ręce w górę, ręce w bok

Ręce w górę, ręce w bok,

Ręce w górę i w bok
Kłaśnij, tupnij i zrób skok.
Kłaśnięcie, tupnięcie, wyskok
Ręce w dole, ręce w górze,

Paluszki

Mam paluszków całą gromadkę,
Wyciągamy 5 palców
Wyprawię je zaraz w rejs moim statkiem.
Z drugiej dłoni formujemy łódeczkę
Kapitan Kciuk na rufie stoi,
Kładziemy kciuk na dłoni-łódeczce
A obok bosman, co niczego się nie boi
Dokładamy palec wskazujący
Kolorowa papuga, Pirat i Piratka
Dokładamy palec środkowy, serdeczny i mały
I już palców jest gromadka.
Ruszamy wszystkimi (5) palcami.

Dziesięć małych małpek

Dziesięć małych małpek
Wypowiadamy słowa rytmicznie pokazując 10 palców
Hop, hop, hop.
Zginamy i prostujemy palce w rytm

Tak wesoło skacze,
Zginamy i prostujemy palce w rytm
Hop, hop, hop.
Zginamy i prostujemy palce w rytm
Stop!
Trzymamy wyprostowane palce.
Zamiast małpko tutaj stać,
Dotykamy pierwszego paluszka
Pora iść już spać.
Chowamy palec.

Gimnastyka

Prawa noga, wypad w przód,
a rękoma zawiąż but.
Powrót, przysiad, dwa podskoki,
w miejscu bieg i skłon głęboki.
Wymach rąk w tył i do przodu
Już rannego nie czuć chłodu.
Dzieci inscenizują ruchami treść wierszyka/piosenki.
Prawa noga – noga prawa wyprostowana i uniesiona w górę,
Wypad w przód – wyciągnięta noga opada na podłogę,
A rękoma zawiąż but – skłon do wysuniętej nogi i naśladowanie zawiązywania buta,
Powrót – powrót do pozycji zasadniczej,
Przysiad – przysiad z wyciągniętymi do przodu rękoma,

Dwa podskoki – dwa podskoki w miejscu,
W miejscu bieg – bieg w miejscu,
I skok głęboki – skłon z sięgnięciem rękoma palców nóg,
Wymach rąk w tył – wysunięcie rąk do tyłu,
I do przodu – wysunięcie rąk do przodu,
Już rannego nie czuć chłodu – postawa wyprostowana.

Źródła:

<http://panimonia.pl>

[www.ekodziecko.co./zabawyz - z- pokazywaniem](http://www.ekodziecko.co./zabawyz-z-pokazywaniem)

www.w-strone-dziecka.blogspot.com