**Zabawy z motoryką**

 **Ruch jest ważnym elementem w zabawie z dziećmi. Rozwija nie tylko mięśnie, ale też oddziałuje na umysł, sprawność całego ciała. Pozwala się zrelaksować i niwelować napięcie psychiczne, emocjonalne. Jeżeli ruch połączymy z muzyka, to rozwijamy poczucie rytmu, koordynację ruchowa i umuzykalniamy dziecko.**

**Wieża z rąk**

Gra odbywa się najczęściej na blacie stołu, może być także na kolanie jednej z uczestniczących osób.

Uczestnicy kładą po kolei dłonie płasko jedną na drugiej – najpierw prawe ręce, potem lewe. Gdy już wieża gotowa, wyciąga się kolejno dłoń położoną najniżej i nakłada się ją na samą górę „wieży”. Jeśli ktoś się pomyli i wysunie swoją rękę za wcześnie, uczestniczy w grze tylko z drugą ręką. Grę można przerwać w dowolnym momencie. Gra kończy się kiedy na stole zostają tylko 2 ręce.

**Gra w łapki**

Trzymamy obie dłonie przed sobą i szybkim ruchem cofamy je przed uderzeniem partnera. Gdy partner dotknie ręki, role się zmieniają. Wysuwa i cofa dłonie teraz ten z grających, który dotknął dłoni przeciwnika.

**Burza (interpretacja dowolna i podział na części)**

Bożenka i Adaś wybierają się do lasu. Wzięli się za rączki.

Słychać, jak idą: tup-tup, tup-tup, tup-tup-tup.

Zobaczyli motylka i biegną za nim.

Biegną, biegną, biegną… biegną.

Wśród kwiatów jedno obok drugiego.

Aż się zmęczyli i usiedli na trawie.

Naraz pokazują się chmury ogromne.

Czarne chmury zbierają się ze wszystkich stron.

Zaczyna padać deszczyk.

Spadają najpierw wielkie, pojedyncze krople:

(dzieci uderzają jednym palcem z każdej ręki o stolik lub podłogę)

Kap, kap, kap

Potem dużo małych kropelek, prędko jedne po drugich.

(dzieci uderzają szybko wszystkimi palcami o stolik lub podłogę)

A teraz pada mocny deszcz, aż kropelki podskakują.

(dzieci uderzają jednocześnie wszystkimi palcami o stolik lub podłogę)

Słychać jakiś hałas, (dzieci się oglądają)

Czy to wóz jedzie?

A wtem: sssssss!!!

Błyskawica (dzieci rysują palcem wskazującym przed sobą zygzak)

I grzmot (dzieci uderzają o swoje ściśnięte pięści)

I znowu: ssssss!!!

I straszny grzmot.

I jeszcze sssss… grzmot! Sssss… grzmot!

Teraz już słabszy grzmot.

Kończy się burza.

Grzmi jeszcze z daleka,

Przestaje już padać.

Deszczu prawie nie słychać,

Tylko wtedy, gdy duża kropla z liści spada:

Kap, kap.

Zmoknięte, zziębnięte dzieci śpieszą do domu po mokrej ziemi.

Klap, klap, klap *(dzieci klapią otwartą dłonią o stół lub podłogę)*

Klapią mokre buciki, a mamusia wybiega uradowana z domu

I tylko załamuje ręce, że dzieci zmokły.

**Kominiarz**

Idzie kominiarz po drabinie...

Fiku, miku już jest w kominie.

(jedną dłonią-palcami naciskamy palce drugiej dłoni i ściskamy w piąstkę)

**Dzwony**

Dzwoni wielki, duży dzwon:

Bum... bum... bum...

(uderzamy o siebie piąstkami)

Dzwoni dzwon:

Bim-bam... bim-bam...

(otwieramy dłonie i jedna o druga uderza przy nadgarstku palcami)

Dzwoni dzwonek:

Dzyń-dzyń... Dzyń-dzyń... Dzyń-dzyń...

Dzwonią dzwoneczki

Dzyń-dzyń... Dzyń-dzyń...dzyń.

(dotykamy palce jednej dłoni o druga)

**Świerszcz**

Szedł świerszcz po ścianie

w czerwonym żupanie.

A świerszczyka po drzwiczkach

W żółtych rękawiczkach.

(palcami, dłonią , piąstką masujemy np. przedramię dziecka, nogę)

**Idzie myszka po ścianie**

Idzie myszka po ścianie,

niesie złote pierścienie.

Jak się pierścień zachwieje

to się myszka zaśmieje.

(palcami, dłonią , piąstką masujemy np. przedramię dziecka, nogę i łechotamy dziecko)

**Każda rączka, każda rączka**

Każda rączka, każda rączka,

paluszki składamy, wszystkimi klaskamy,

raz i dwa, raz i dwa,

a na koniec zabawy, wszystkich żegnamy, pa, pa".

**Co robi moja ręka**

Co robi moja ręka?

Głaszcze tak miękko,

szczypie aj, aj, aj

Tańczy- hop, hop, hop.

Klaszcze -brawo- klap, klap klap,

dobranoc -pa, pa, pa,

Puka- puk ,puk, puk

drapie- drap, drap, drap.

**Jedzie, jedzie chłop, chłop**

Jedzie, jedzie chłop, chłop.

Na koniku hop, hop.

A za chłopem pan, pan.

Na koniku sam.

( dziecko siada nam na kolana)

**Szedł chłop przez bór**

Szedł chłop przez bór,

niósł ze sobą wór.

Pytałem go o grosz,

a on mnie cap za nos.

(zabawa dowolna)

**Bawiły się dzieci ( piosenka)**

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak jeden nie może to drugi mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak drugi nie może to trzeci mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak trzeci nie może to czwarty mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak czwarty nie może to piąty (kciuk) mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak piąty (kciuk) nie może to piąstka mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak piąstka nie może to łokieć jej pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak łokieć nie może to czoło mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak czoło nie może to głowa mu pomoże.

Bawiły, bawiły się dzieci paluszkami,

jak głowa nie może to nic już nie pomoże

**Sroczka**

Tu sroczka kaszeczkę ważyła:
temu dała na miseczkę,
temu dała na łyżeczkę,
temu dała na donisko,
temu z garnkiem wszystko,
temu dała, temu dała, temu dała, temu dała
A temu nic nie dała
Tylko frrrrrrrr i odleciała.

(ta znana zabawa nie wymaga instrukcji)

**Ręce**

Mam pięć paluszków u ręki lewej

i pięć paluszków u prawej.

Pięć to niedużo, ale wystarczy

do każdej pracy i do zabawy.

Kciuk, wskazujący, potem środkowy,

po nim serdeczny, na końcu mały.

Pierwszy i drugi, trzeci i czwarty,

Na końcu piąty - trochę nieśmiały.

(Dzieci poruszają kolejno palcami jednej ręki ,potem drugiej, kręcą dłońmi w nadgarstkach, jednocześnie poruszają palcami obu rąk, ruszają kolejnymi palcami, otwierają, zamykają i wysuwają palec).

**Pada deszczyk**

Pada deszczyk, pada, pada,

(Uderzamy palcem o podłogę.)

coraz prędzej z nieba spada.

(Przebieramy wszystkimi palcami.)

Jak z konewki woda leci,

(Uderzamy całymi dłońmi o podłogę.)

A tu błyskawica świeci...

( Prostujemy się i klaszczemy w dłonie nad głową.)

Grzmot !!!

(Tupiemy stopami o podłogę.)

**Dwa Michały**

Tańcowały dwa Michały,

Jeden - duży,

Drugi - mały

Jak ten duży

zaczął krążyć

To ten mały nie mógł zdążyć!

**Tędy płynie rzeczka (masaż dziecka)**

Tędy płynie rzeczka, (ruch falisty od głowy do bioder),

idzie pani na szpileczkach, (stukanie palcami wskazującymi wzdłuż kręgosłupa),

Tu przebiegły konie - patataj, (stukanie piąstkami wzdłuż kręgosłupa),

tędy przeszły słonie, (klepanie dłońmi ułożonymi w kształcie łódeczki),

A tu idzie szczypaweczka, (leciutkie szczypanie od krzyża do głowy),

zaświeciły dwa słoneczka, (dłonie otwarte, palce złączone, masaż spiralny),

Spadł drobniutki deszczyk, (lekkie pukanie wszystkimi palcami),

czy przeszedł cię dreszczyk? (lekkie szczypanie szyi),

**Kosi, kosi łapci**

Kosi, kosi łapci.

Pojedziem do babci.

Babcia da nam serka,

a dziadzio cukierka.

Kosi, kosi łapci.

Pojedziem do babci.

Babcia da nam kaszki,

a dziadzio - okraszki.

**Giga guga giga ga**

Giga guga giga ga

Idzie sobie kurka pstra.

Kwaczku raczku usiadła przy krzaczku

Hajo hajo zniosła złote jajo!

Didu da dudu da

Będziesz grzeczny Tobie da!!!

**Rzucanie do celu**

Potrzebne : otwarte pudełka, plastikowe kosze na śmieci ,piłki, gumowe klocki

Każde dziecko staje przed pojemnikiem Podawaj każdemu dziecku po kolei przedmiot do rzucania. Niech próbują trafić w pojemnik lub wrzucić przedmiot do środka. Ułatwiaj lub utrudniaj zabawę, zmieniając odległość pomiędzy celem a rzucającym dzieckiem.

**Odmiany zabawy**

1. Zamiast piłek wrzucajcie do plastikowych wiader lub misek skarpetki.
2. Niech dzieci rzucają mniejszymi przedmiotami, takimi jak pionki, do szerokich pojemników.
3. Użyjcie woreczków z grochem i pudełek różnej wielkości.
4. Próbujcie trafić piłeczkami do ping-ponga w duże puszki po napojach.
5. Zawieście tarcze z papieru na ścianie i rzucajcie w nie piłeczkami.

**Zabawy Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne**

1. „Lustro” – dzieci siedzą naprzeciwko siebie: jedno wykonuje dowolne ruchy, gesty, drugie naśladuje jego ruchy.
2.,,Gra na plecach” – jedno dziecko-dorosły klęczy na podłodze obok leżącego dziecka (dziecko leży na brzuchu na podłodze). Dziecko klęczące gra palcami na plecach dziecka leżącego. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i ryty uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról.

3. Zabawa pt. ,,Jak najwyżej’. Wszyscy leżą na plecach ,,w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami ,, do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
4. Zabawa pt. ,,Baczek”. Wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

•5.Rolowanie po podłodze – jedno dziecko klęczy na podłodze przy leżącym na plechach obok dziecku, które ma wyciągnięte ręce w tył ( za głową). Dziecko klęczące stara się powoli i lekko obrócić (przetoczyć) dziecko na brzuch.
6.Zabawa pt. ,,Wycieczka” – jedno dziecko stoi przed leżącym na podłodze. Dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi w tył ( za głową). Natomiast drugie dziecko przytrzymuje dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach.
7. Zabawa pt. ,,Wycieczka” – jedno dziecko stoi przed leżącym na podłodze. Dziecko leży na plecach na podłodze, z ramionami wyciągniętymi w tył ( za głowa). Natomiast drugie dziecko, trzymając dziecko za dłonie i nadgarstki, lekko ciągnie je po podłodze.

8. „Przepychanki” – dzieci siedzą na podłodze plecami do siebie i próbują się przepychać.
9. „Paczka” – jedno dziecko siedzi skulone na podłodze, drugie klęcząc naprzeciwko, próbuje go rozpakować.

**Ćwiczenia relaksujące- elementy treningu autogennego Schulza**

 Relaks przy muzyce – ,,Usypiamy misia” , „Pszczółka” , „Biedroneczka”– relaks przy muzyce.

Podczas słuchania muzyki prowadzący spokojnym głosem opowiada jak zasypia mis. Jak zasypiają jego części ciała ( oczy, głowa, ręce, nogi), jak misie rozluźniają się. itp.

Bibliografia:
Do napisania tej pracy korzystałam ze stron internetowych:

[www.przedszkole13.bliżzej.info](http://www.przedszkole13.bliżzej.info), [www.pepiw.wckp.lodz.pl](http://www.pepiw.wckp.lodz.pl), [www.mjakmama24.pl](http://www.mjakmama24.pl)

[www.zabawkiprogresywne.pl](http://www.zabawkiprogresywne.pl), [www.dziecisawazne.pl](http://www.dziecisawazne.pl) ,[www.przedszkole1rm.com](http://www.przedszkole1rm.com)

[www.wierszejuniora.pl](http://www.wierszejuniora.pl), [www.polskatimes.pl](http://www.polskatimes.pl) ,[www.bajkidoczytania.pl](http://www.bajkidoczytania.pl), [www.superkid.pl](http://www.superkid.pl)

[www.parenting.pl](http://www.parenting.pl), [www.mojedziecikreatywnie.pl](http://www.mojedziecikreatywnie.pl)