**Propozycje zabaw ruchowych na tydzień 25-29.05.2020r. :**

Ćwiczenia z wykorzystaniem metody W. Sherborne

 1.Ćwiczenie kształtujące świadomość schematu ciała  
a)Wystukiwanie rytmu  
Dzieci leżą w rozsypce na podłodze. Jedna osoba wystukuje rytm wybraną przez siebie częścią ciała( może to być np. klaskanie, pstrykanie palcami) a pozostałe dzieci naśladują. Następnie zmieniamy osobę inicjującą rytm.  
b)Plażowanie  
Dzieci leżą na brzuchach w kręgu tak, aby wszyscy się widzieli. Na sygnał dzieci machają nogami (góra-dół ), na przemian uginają i prostują nogi w kolanach.  
  
2.Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni  
a) Pełzanie  
Dzieci leżą w „rozsypce” na podłodze(na brzuchu lub na plecach). Na sygnał poruszają się w przód, tył (pełzają) – ruchy wykonują za pomocą rąk.  
b)Bączek  
Dzieci siedzą z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Próbują odpychać się rękoma w miejscu wokół własnej osi.  
c)Turlanie  
Dzieci leżą na podłodze. Na sygnał turlają się w dowolnym kierunku.  
  
5.Ćwiczenia oparte na relacji „ z” .  
a)W bujanym fotelu  
Dziecko siedzi na podłodze w rozkroku, z nogami ugiętymi. Drugie odwrócone jest do niego plecami. Trzymają się za ramiona i kołyszą się na boki.  
b)Powitanie plecami  
Powitanie z różnymi osobami znajdującymi się w pokoju..

6. Relaks

Przy dowolnej muzyce relaksacyjnej spokojne wdechy i wydechy.

**Ćwiczenia ruchowe z gazetą :**

1.Marsz  z gazetą w ręce, w tle muzyka,  w momencie ustania muzyki  dzieci stają na baczność z gazetą na głowie, na jednej nodze, z gazetą  między  kolanami.  
  
2.,,Czytanie gazety” - siad skrzyżny w kręgu, skręty głowy w lewo, w prawo. Przesuwanie gazety położonej na parkiecie stopą do kolegi. (powtórzenie kilka razy).  
  
3. Kwiaty kwitną i więdną  na łące - dzieci w pozycji gdy dziecko kuca, głowy schowane, powoli podnoszą się, rozprostowują ręce, nogi, tułów i wyciągają ramiona w górę i wracają do pozycji gdy dziecko kuca.  
  
4. „Piłeczki” - zgniecenie gazety w kulkę, wesoło podrzucanie jej prawą ręką, lewą ręką, oburącz, przerzucanie z ręki do ręki.  
  
6. „Tocz się tocz piłeczko” - dzieci siedzą w siadzie klęcznym i próbują przesuwać  kulkę do przodu przez  dmuchanie na nią.  
  
7. „Raki ” - czworakowanie z gazetą na brzuchu.

 8. „Spacer najedzonych przedszkolaków” - dzieci wkładają gazetę pod koszulki, bo się bardzo najadły i powoli spacerują w rytm muzyki.

9. „Rzuć  do celu” - wrzucanie kulek z gazet do kosza.