1. **„Ęk, pęk”**

**Ćwiczenie chodu dośrodkowego i odśrodkowego z powtarzaniem rymowanki:**

***Ęk, pęk balon pękł!*  
*A z balona wyszła wrona,*  
*Bardzo mądra i uczona. (ukłon)***

**Rytmizowanie rymowanki z jednoczesnym klaskaniem, tupaniem, łączeniem tych elementów wg pomysłów dzieci.**

***2.  „Kasztanowy wierszyk”***

**Dzieci rytmicznie powtarzają rymowankę z wykonywaniem odpowiednich ruchów (przy powtórzeniu zmiana kasztanów w rękach).**

***W lewej rece kasztan mam,*  
*W prawej mam ich dwa.*  
*Po dywanie turlam je,*  
*Skaczę hopsasa.*  
*Teraz w koło się obrócę,*  
*Tupnę raz, dwa, trzy*  
*I kasztany swe podrzucę,*  
*Sił wystarczy mi.***

***3.  „Na jesiennej działce”***

**Powtarzanie rymowanki za nauczycielem i naśladowanie czynności, o których jest w niej mowa.**

***Na jesiennej działce warzyw jest bez liku* /dz: zataczają przed sobą koło/  
*Pomóż je pozbierać, dziewczynko, chłopczyku.* /dz: kłaniają się w kierunku dziewczynek, a następnie chłopców/  
*Pomidory pozrywajcie, w koszu je poukładajcie.* /dz: naśladują zrywanie pomidorów i układają je w przysiadzie „w koszu”/  
*Gdy ziemniaki wykopiemy, z ziemi je otrzepujemy.* /dz: naśladują kopanie ziemniaków i otrzepywanie ich z ziemi/  
*Dynię wielką poturlacie, bo ją dźwigać sił nie macie. /*dz: turlają się po dywanie/  
*Grządki puste, oczywiście, więc zagrabcie suche liście.* /dz: naśladują grabienie liści/**

***4.  „Deszczyk wciąż pada”***

**Dzieci powtarzają za nauczycielem rymowankę najpierw wolno, a potem coraz szybciej; ilustrują ją prostym ruchem.**

***Deszczyk wciąż pada i pada,* /dz: naśladują palcami padający deszcz/  
*Więc ruda wiewiórka już* /dz: podskakują na ugiętych nogach; ręce mają z przodu zgięte w łokciach/  
*W spiżarni orzeszki składa* /dz: przenoszą ręce z lewej na prawą stronę, „układają orzechy”/  
*Bo jesień, bo jesień* /dz: obracają się wokół własnej osi, ręce mają wzniesione do góry/  
*Już* /przykucają/**

***5.  „Mały piesek”***

**Dzieci powtarzają rymowankę i ilustrują ją ruchem.**

**Dzieci przyjmują pozycję na czworakach.**

***Mały piesek kręci głową*  
*I rozgląda się wokoło.* /dz: kręcą głową w różnych kierunkach/  
*Macha najpierw prawą łapą,*  
*Bo ma dziś ochotę na to.* /dz: swobodnie wymachują prawą nogą/  
*Teraz macha łapą lewą* /dz: wymachują lewą nogą/  
*I obchodzi wielkie drzewo.* /dz: maszerują w koło/  
*Wciąż ogonkiem wymachuje*, /dz: poruszają biodrami/  
*Pięknem świata się dziwuje.* /dz: wykonują siad klęczny, kołyszą głową objętą rękami/**

***6.  „Moje zwierzątka”***

**Rytmiczne powtarzanie rymowanki z różnym natężeniem głosu, intonacją i w różnym tempie. Dopowiadanie do określeń przymiotnikowych zaproponowanych przez nauczyciela, nazw zwierząt z rymowanki, które do nich pasują: *wierny jak… pies; sprytny jak… kot; kolorowy jak… papuga; śliski jak… ryba; łakomy jak… chomik; płochliwy jak… królik; puchatki jak… świnka morska.***

***Piesek, kotek i papuga,*  
*A w akwarium ryba długa.*  
*Chomik, królik, morska świnka*  
*To zwierzątek jest rodzinka.*  
*Wszyscy bardzo je kochamy,*  
*Więc codziennie o nie dbamy.***

***7.  Na podstawie wiersza K. Bayer „Deszczyk”***

**Dzieci rytmicznie powtarzają poszczególne wersy za nauczycielem. Zamiast powtarzać słowa dźwiękonaśladowcze, klaszczą, uderzają dłońmi o podłogę lub tupią. Powtarzają poszczególne wersy na zasadzie echa – coraz ciszej. Ilustrują ruchowo treść wiersza.**

**Dzieci:**

***Deszczyk pada* /naśladują palcami rąk padający deszcz/  
*Kap, kap, kap,* /klaszczą/  
*Jesień w sadach* /naśladują drzewa poruszające się na wietrze/  
*Kap, kap, kap.* /klaszczą/  
*Weź kalosze* / wskazują na buty/  
*Chlap, chlap, chlap,* /rytmicznie uderzają dłońmi o podłogę/  
*I chodź ze mną* /maszerują w miejscu/  
*Człap, człap, człap.* /tupią/  
*Deszczyk pada* / naśladują palcami rąk padający deszcz/  
*Kap, kap, kap* /klaszczą/  
*Wietrzyk wieje mocno tak.* /wykonują młynek rękami przed sobą/  
*Z parasolem szybko tak,* /wykonują wolny obrót wokół własnej osi, z ręką wyciągniętą w górę/  
*Po kałużach* /wskazują na podłogę/  
*Chlap, chlap, chlap* /rytmicznie uderzają dłońmi o podłogę/.**

***8.  „Pada śnieg”***

**Dzieci powtarzają słowa rymowanki, wykonują proste ruchy.**

***Pada, pada, pada śnieg*, /dz: naśladują palcami ruch padającego śniegu/  
*I wieje, wieje wiatr.* /wyciągają ręce w górę, naśladują drzewa poruszające się na wietrze/  
*Chociaż wkoło zima zła,* /zataczają przed sobą rękami koła/  
*Idę sobie w świat.* /rytmicznie maszerują w miejscu/  
*Krok do przodu,* /wykonują krok do przodu/  
*Dwa do tyłu* /dwa kroki do tyłu/  
*Oraz w prawo skok.* /skaczą obunóż w prawą stronę/  
*I choć mrozik szczypie w uszy,* /masują rękami uszy/  
*Nie martwi mnie to.* /klaszczą/.**

***9.  „Wróbel tu i tam”***

**Dzieci rytmizują tekst w połączeniu z prostym ruchem.**

***Wróbel tu, wróbel tam -* /dz: wskazują ręką na lewo i na prawo/  
*Skaczą śmiesznie hopsasa.* /wykonują trzy podskoki obunóż w miejscu/  
*Kroczek w prawo, kroczek w lewo,* /wykonują krok w prawą, a następnie w lewą stronę/  
*Obskakują grube drzewo.* /poruszają się drobnymi kroczkami wokół własnej osi/  
*Dziobem w ziemię postukują* /w przysiadzie stukają zgiętym palcem wskazującym o podłogę/  
*I skrzydełka swe prostują.* /przyjmują pozycję stojącą, wyciągają ramiona na boki/.**

***10.  „Poniedziałek”***

**Dzieci stoją, rytmicznie klaszczą i wypowiadają nazwy kolejnych dni tygodnia, starając się zapamiętać ich kolejność; liczą, ile dni ma tydzień.**

***Poniedziałek* /dz: klaszczą z ugięciem kolan/  
*Wtorek* /jak wyżej/  
*Środa* /jak wyżej/  
*Czwartek* /jak wyżej/  
*Piątek* /jak wyżej/  
*So-bo-ta* /naprzemiennie uderzają trzykrotnie o uda, kołysząc biodrami na boki/  
*Nie-dzie-la* /jak wyżej/  
*To jest* /wykonują dwa klaśnięcia/  
*Cały ty-dzień* /wykonują wolny obrót wokół własnej osi/.**

***11.  Z wykorzystaniem wiersza K. Datkun-Czerniak „Kurka”***

**Rytmizowanie wiersza z prostym ruchem zaproponowanym przez dzieci; ilustracja ruchowa w parach.**

***Kurko, kurko,* /dz: dwa razy uderzają w ręce partnera z pary/  
*To twoje podwórko?* /wykonują obrót wokół własnej osi, w lekkim skłonie, za ręką wskazującą kierunek obrotu/  
*- To moje podwórko* /wykonują obrót wokół własnej osi w przeciwnym kierunku/  
*I to moje piórko!* /trzy razy klaszczą w dłonie partnera/  
*Jeśli chcesz-* /krzyżują ręce, przeciągają się/  
*To je bierz!*  
*Jak chcesz dwa,* /uderzają o uda, klaszczą w swoje dłonie, klaszczą w dłonie partnera/  
*Dam ci ja.* /jak wyżej/.**

**12.  „Jestem smok”**

**Dzieci starają się rytmicznie powtarzać słowa rymowanki i ilustrują ją ruchami naśladującymi czynności, o których jest w niej mowa.  
*Jestem smok, wielki smok,*  
*I potykam się co krok.*  
*Prawą łapą brzuch masuję,*  
*Lewą w górze wymachuję.*  
*Chodzę w koło na czworakach.*  
*Tylną łapą sobie macham.*  
*Pływać w rzece też potrafię,*  
*Lecz najlepiej muchy łapię,*  
*Wyskok w gorę raz, dwa, trzy,*  
*Gdy ich nie mam, chodzę zły.***

**13.  D. Wawiłow „Wyliczanka dzieci angielskich”**

**Rytmiczne powtarzanie z jednoczesnym klaskaniem w swoje dłonie, a następnie naprzemiennie w dłonie partnera z pary.**

***Robin-Bobin – duży brzuch,*  
*Zjadł na obiad tysiąc much,*  
*Potem krowę, potem byka,*  
*I pastucha, i rzeźnika,*  
*Policjanta z dużym gwizdkiem,*  
*Młyn i kuźnię z paleniskiem,*  
*A na deser worek soli*  
*I zawołał: „Brzuch mnie boli!”.***

**14.  „Robię to, co mówię”**

**Dzieci poruszają się zgodnie z tekstem wypowiadanym przez nauczyciela.**

***Zrób do przodu cztery kroki,*  
*I rozejrzyj się na boki.*  
*Tupnij nogą raz i dwa,*  
*Ta zabawa nadal trwa.*  
*Teraz w lewo jeden krok,*  
*Przysiad i do góry skok.*  
*Zrób do tyłu kroków trzy,*  
*By koledze otrzeć łzy.*  
*Klaśnij w ręce razy pięć,*  
*Na klaskanie też nasz chęć.*  
*Teraz obróć się dokoła*  
*I hurraaa! Zawołaj.***

**Zabawy relaksacyjne**

**1.   Spacer**

***Wyruszamy w drogę* (uderzamy dłońmi płasko w uda, naśladując odgłosy).  
*Teraz trochę pobiegniemy* ( szybciej uderzamy).  
*Wyprzedza nas jeździec na koniu* (wyklepujemy rytm galopującego konia).  
*Przechodzimy przez most* (bijemy się w pierś).  
*Na brzegu lasu widzimy sarenkę, skradamy się po cichutku, żeby jej nie spłoszyć* ( czubkami palców dotykamy ud).  
*Zaczyna wiać wiatr, coraz silniejszy huragan* ( wydmuchujemy powietrze, naśladujemy gwizd wiatru).  
*Sarenka ucieka wielkimi skokami* ( uderzamy mocno dłońmi w uda, unosimy je w górę i ponownie uderzamy uda).  
*Wracamy pomału do domu, niektórzy są zmęczeni i wloką się na końcu, szorując nogami* (dłonie udają wolne kroki).**

**2.  Masaż pleców**

**Dzieci w parach.. Jedno dziecko klęka, podpierając się rękami o ziemię, pozwalając głowie swobodnie zwisać. Drugie dziecko klęka z boku.  
Delikatnie kładzie ręce na plecach partnera.  
Najpierw uderza rękami, jakby były ciężkim zwierzęciem, to tu, to tam...  
Następnie ręce są galopującym koniem...  
Potem ogromnym wężem....  
Następnie człapie rękami jak ciężka gruba gęś chodząca po podwórku...  
Teraz plecy partnera są bębenkiem. Palce uderzają lekko, miękko, najpierw wolno, a potem szybciej...  
Potem dzieci zamieniają się rolami.**

**3.  „Ludzie do ludzi”**

**Dzieci dobierają się w pary. Pary muszą jak najszybciej realizować zadanie typu: plecy do pleców, kolano do kolana, ramię do ramienia, policzek do policzka itp. Kiedy uczestnicy zabawy usłyszą hasło: „Ludzie do ludzi” każdy zmienia partnera.**

**4.    Zabawa ruchowa „Dziwne kroki”**

**Prowadzący podaje instrukcję sugerującą dzieciom różnego typu poruszanie się po sali:**

* **Chodzimy bardzo wesoło,**
* **Chodzimy tak, jakbyśmy byli bardzo smutni,**
* **Idziemy z ciężkim workiem na plecach,**
* **Idziemy przeskakując z kamienia na kamień,**
* **Idziemy tak, jak lubimy chodzić.**