Załącznik nr 2

Zestaw zabaw ruchowych

• Ćwiczenia równowagi – „Bociany chodzą po łące”.

Dziecko – bocian – chodzi po pokoju – łące – wysoko unosząc kolana. Po chwili zatrzymuje się, staje na jednej nodze, wyciąga ramiona w bok, rozgląda się za żabami.

• Zabawa z elementem podskoku – „Żabie skoki”.

Dziecko – żabka – skacze z miejsca na miejsce – prostuje nogi z przysiadu do wyskoku w górę, powraca do przysiadu z lekkim wsparciem palców rąk o podłoże przed sobą.

• Zabawa orientacyjno-porządkowa „Taniec motyli”.

Rodzic lub dziecko rozkłada na dywanie kilka kolorowych obręczy (klocków, talerzyków kolorowych) – kwiatów. Przy dźwiękach muzyki (np. niżej podanej piosenki) dziecko – motyl – fruwa po pokoju – łące, delikatnie poruszając rękami – skrzydełkami. Podczas przerwy w grze motyl przysiada na obręczy – kwiatku.

• Marsz po kole przy śpiewie znanej piosenki, np. z tamtego tygodnia „Śpiewaj tak jak on”

<https://www.youtube.com/watch?v=9VyPX2ZNYgs>