

JAK AKTYWNIEM, KREATYWNIE I PRZYJEMNIE SPĘDZIĆ WOLNY CZAS Z DZIECKIEM W DOMU?

PROPOZYCJE ZABAW ROZWIJAJĄCYCH ZMYŚŁY I CIAŁO DZIECKA



I. WYTEŻ WZROK

PAPIER I OŁÓWEK

Cele – Jest to zabawa, która sprawia dzieciom wiele radości i daje satysfakcję z wykonania zadań, które zostały im postawione. Ćwiczą one szczególnie koordynację oko – ręka oraz małe mięśnie stopy i kostki.

Pomoce – Dla każdego dziecka kwadratowy kawałek papieru o formacie 50×50 oraz dwa krótkie, niezbyt naostrzone ołówki o długości około 8 – 10 cm.

Przebieg zabawy – Zdejmijcie buty i skarpetki. Chciałbym/chciałbym za chwilę zobaczyć jak zwinne są wasze stopy. Niech każdy z was weźmie sobie dwa, krótkie ołówki i włoży je pomiędzy palce każdej ze stóp. Zróbcie to tak, aby zatemperowany czubek skierowany był w dół. Teraz spróbujcie przejść przez pokój na piętach. Trzymajcie swoje palce tak wysoko w górze, aby ołówki nie pozostawiły na podłodze żadnych śladów.

Zrobiłyście to znakomicie.

Teraz zobaczymy, czy umiecie robić przy pomocy stóp jeszcze inne sztuczki. Weźcie sobie kartkę papieru i połóżcie ją na podłodze. Trzymajcie teraz ołówek pomiędzy palcami jednej ze stóp. Wszystko jedno, na które palce się zdecydujecie. Teraz spróbujcie narysować tym ołówkiem to, co przyjdzie wam akurat do głowy...

A teraz spróbujcie tego samego drugą stopą...

Potem obejrzymy wasze obrazy namalowane stopami.

POTRAFICIE TAK?

Cele – Podczas tej zabawy dzieci ćwiczą uważną obserwację połączoną ze statycznym naśladowaniem. Jednocześnie można stosować ją w celu skoncentrowania uwagi dzieci. Proszę stanąć w jakiejś ciekawej pozie i zapytać dzieci: „Potraficie tak?”

Przebieg zabawy – Ustawimy się następująco: ja stanę naprzeciwko was, a wy znajdziecie sobie takie miejsce, z którego będziecie mnie dobrze widzieć. Wokół was musi być nieco wolnego miejsca... Za chwilę będę poruszać obiema rękami i zatrzymywać je w różnych pozycjach. Gdy przestanę się poruszać chciałabym/chciałbym, abyście trzymały swoje ręce w taki sposób, jak ja trzymam moje.

(Proszę zapowiadać swoje ruchy pytaniem: „Potraficie tak?” i zatrzymać się w danej pozycji, aby dzieci miały dość czasu na obserwację i ustawienie swoich rąk w nowym położeniu).

Można wprowadzić element napięcia, poruszając rękami raz bardzo powoli, raz bardzo szybko. Proszę pokazywać proste wzory, np.:

- obie ręce wyciągnięte na boki,
- obie ręce uniesione w górę,
- obie ręce opuszczone wzdłuż ciała,
- obie dłonie położone płaski na głowie,
- obie dłonie oparte na biodrach,
- obie dłonie położone na czubkach palców stóp,
- obie dłonie położone na uszach,
- obie dłonie położone na oczach, itd.

Gdy dzieci opanują już naśladowanie prostych pozycji, można wprowadzić nowe wyzwanie

i powtarzać dany ruch kolejno dwa do pięciu razy. Wtedy zadaniem dzieci jest dokładne naśladowanie tych ruchów.

LUSTRO I CIEŃ

Cele – Podczas tej zabawy dzieci naśladowują ułożenie ciała oraz ruchy innego uczestnika zabawy na dwa sposoby. Celem samym w sobie nie jest jednak precyzja, lecz prawidłowe ujęcie całej postaci. Zabawa udaje się szczególnie wtedy, gdy współpracują ze sobą uczestnicy w różnym wieku. Można ją przeprowadzić w każdym momencie, ponieważ pozwala ona skoncentrować się oraz wzmocnić wewnętrzną więź.

Przebieg zabawy – Dobierzmy się w pary i ustawmy naprzeciwko siebie. Zabawa nosi nazwę „Lustro i cień”. Zdecydujmy, kto z nas będzie „lustrem”, kto naśladuje to co robi partner. Gdy jedna osoba, np. trzyma obie ręce w górę, „lustro” musi spróbować wykonać ten ruch w tym samym czasie. Będziemy poruszać się przy tym powoli i spokojnie, tak aby „lustro” mogło nadażyć.

Zabawę można rozpocząć od siedzenia lub stania, ale można również powoli chodzić po pokoju, bacznie się obserwując. Osoba, która wymyśla ruchy musi bardzo uważnie skoncentrować się na swoim partnerze, aby oboje wykonywali dany ruch w tym samym czasie...

Zatrzymajmy się teraz, aby pobawić się w „cień”. Osoba, która była lustrem może od tej chwili sama wymyślać ruchy. Spaceruje ona powoli po pokoju, zatrzymuje się, podskakuje kilka razy, siada na podłodze, rozpościera ramiona, itd. Dotychczasowy partner jest teraz jego „cieniem”. „Cień” znajduje się zawsze z tyłu, stale mu towarzyszy i robi dokładnie to co osoba przed nim.

II. NADSTAW USZU

GDZIE JEST DZWONECZEK?

Cele – Zabawa ta daje dzieciom możliwość lokalizowania źródła dźwięku. Jednocześnie wzmacnia poczucie samodyscypliny, ponieważ konieczne jest zachowanie przy niej ciszy. Wprowadza spokojną, pełną koncentracji atmosferę.

Pomoce – Mały dzwoneczek.

Przebieg zabawy – Usiądźcie z dziećmi w kole. Jedna osoba wychodzi na środek i daje sobie zawiązać oczy. Pozostali uczestnicy zabawy podają sobie dzwoneczek. Każdy, kto dostanie dzwoneczek może nim raz zadzwonić. Ktoś z uczestników zabawy może zdecydować, że dzwoneczek nie będzie już więcej wędrować, i po tym, jak raz zadzwoni, postawi go za sobą na podłodze. Wtedy zapytaj dziecko stojące w środku: „Kto ma dzwoneczek?”. „Niewidzące” dziecko podejdzie wówczas do osoby, u której po raz ostatnio usłyszało dzwoneczek, dotknie ją i zapyta: „Czy masz dzwoneczek?”. Osoba odpowiada: „tak”, lub „nie”. Gdy dziecko prawidłowo odgadnie, może zdecydować, kto jako następny wyjdzie na środek.

WSKAKIWANIE I ZESKAKIWANIE

Cele – Jest to żywa, pełna humoru zabawa, w której mogą brać udział również małe dzieci. Każdy może w niej wygrać, popełniać błędy oraz ćwiczyć uważne przysłuchiwanie się i szybkie reagowanie. Podczas tej zabawy dzieci trenują umiejętność utrzymania równowagi.

Pomoce – Koc.

Przebieg zabawy – Ustawcie się wokół koca i postępujcie dokładnie według moich poleceń. Kiedy zawołam: „Każdy wskakuje na koc”, wtedy macie wszyscy na niego wskoczyć. Gdy zaś powiem: „Każdy zeskakuje z koca”, wówczas wszyscy z niego zeskakujecie. Uwaga, gdy opuszczę słowo „każdy”, wtedy nie robicie nic.

(Należy mieszać komendy w różny sposób, wymawiając je powoli lub szybko, głośno lub cicho, podając pełne ich brzmienie lub nagle opuszczając słowo „każdy”. W przypadku większej grupy dzieci zwracamy uwagę, żeby nie zrobiły sobie wzajemnie krzywdy).

WSPÓLNY RYTM

Cele – Każde dziecko ma swój własny temperament i własny rytm. Właśnie dlatego dzieci muszą uczyć się od czasu do czasu synchronizować własny rytm z rytmem innych. Jest to łatwiejsze do powiedzenia niż do zrobienia. Do tego dzieci muszą rozpoznawać własny rytm i jednocześnie rytm innych. Muszą zdecydować, czy zmieniać swój rytm, aby dopasować się do innych, czy też odczekać, aż inni dopasują się do ich rytmu.

Przebieg zabawy – Usiądźcie w kole na podłodze. Za chwilę zaczniemy klaskać w ręce. Spróbujmy stopniowo znaleźć wspólny rytm, abyśmy klaskali w ręce jednocześnie. Być może uda nam się też od czasu do czasu zmieniać tempo, raz klaskać szybciej, a raz wolniej, a potem znów szybciej.

WIDZĘ COŚ, WIDZĘ COŚ

Cele - Podczas tej zabawy dzieci mogą poruszać różnymi częściami swojego ciała. Krótkie zadania pobudzają ich fantazję, a rytualny charakter struktury zabawy pogłębia poczucie jedności. Grę można wykorzystać jako wstęp do innych zabaw ruchowych. Można również zaproponować taki jej wariant, w którym przechodzi ona od wolnej do szybkiej aktywności. Zabawę kończymy spokojniejszym akcentem, mówiąc np.: „Widzę dzieci, które spokojnie wybierają swoje miejsce”.

Przebieg zabawy – Chcę zaproponować wam zabawę, która przebiega następująco. Zaczyna się ona, gdy mówię: „Widzę coś, widzę coś”. W tym momencie jesteście bardzo cicho i pytacie mnie: „A co widzisz?” Wtedy ja mówię, np. „Widzę dzieci, które podskakują”. Wtedy robicie to, co powiedziałam/em, aż znów powiem: „Widzę coś, widzę coś”. I znowu zatrzymujecie się w miejscu, pytając: „A co widzisz?” Wtedy odpowiem kolejny raz, co widzę, a wy będziecie to robić.

Widzę coś, widzę coś ... Widzę dzieci, które podskakują...

Widzę coś, widzę coś ... Widzę piłki, które toczą się po podłodze...

Widzę coś, widzę coś ... Widzę starszego mężczyznę, który rąbie drzewo...

Widzę coś, widzę coś ... Widzę dzieci, które się do mnie uśmiechają...

Widzę coś, widzę coś ... Widzę dzieci, które jadą na kucykach...

Widzę coś, widzę coś ... Widzę kolorowe motyle lecące w powietrzu...

Widzę coś, widzę coś ... Widzę dzieci, które śpiewają, ale nie można ich usłyszeć...

Widzę coś, widzę coś...Widzę żabki, które skaczą z jednego liścia lilii wodnej na drugi...

Widzę coś, widzę coś ... Widzę dzieci, które grają na różnych instrumentach...

Widzę coś, widzę coś ... Widzę indiańskie dzieci idące przez las... itd.

TAŃCZĄCE DŁONIE

Cele – Jest to zabawa podczas, której muzyka przechodzi w ręce dzieci. Tym razem stwarza ona okazję do rozwijania fantazji ruchowej i jednocześnie naprzemiennego używania prawej i lewej ręki.

Pomoce – Muzyka jazzowa.

Przebieg zabawy – Czy możecie mi powiedzieć, co potraficie robić swoimi rękami?

Pokażcie mi, jak strzepujecie krople wody...

Pokażcie mi, jak chowacie swoje dłonie...

Pokażcie mi jak otwieracie i zamykacie swoje dłonie...

Pokażcie mi, jak gracie dłońmi na pianinie...

Pokażcie mi, jak machacie dłońmi przyjacielowi...

Pokażcie mi, jak lepicie swoimi dłońmi plastelinę...

Pokażcie mi, jak wasze dłonie ze sobą rozmawiają...

Co wasze ręce potrafią jeszcze pokazać?...

Za chwilę zacznie grać muzyka, i wtedy wy pokażcie mi wiele różnych możliwości poruszania swoimi dłońmi w jej rytm. Ruszajcie rękami przed sobą, za sobą, po bokach, nad i pod sobą. Gdy melodia umilknie, wtedy i wy zatrzymacie się.

ZAMARZANIE

Cele – Podczas tej zabawy wykorzystujemy kontrast podczas swobodnym poruszaniem się, a krótkotrwałym bezruchem. W ten sposób dzieci uczą się zwracać baczną uwagę na muzykę, ponieważ nagle muszą się zatrzymać i „zastygnąć” w bezruchu. Mają szansę wówczas wyraźnie odczuwać swoje ciało oraz gromadzić energię na następną fazę ruchu.

Pomoce – Żywa, rytmiczna muzyka.

Przebieg zabawy – Za chwilę puszcze wam muzykę. Jak długo ją słyszycie, tak długo możecie swobodnie poruszać się, biegać lub tańczyć. Gdy wyłączę muzykę, wtedy każdy

z was stanie tam, gdzie się znajduje. Pozostaniecie w takiej pozycji, w jakiej właśnie jesteście. Jeśli, np. macie rozpostarte ramiona, trzymajcie je dalej rozłożone i stojcie nieruchomo, jakbyście byli z kamienia. Potem znów włączę muzykę, a wy będziecie znów swobodnie poruszać się. *(Przerwy powinny trwać 5 – 10 sekund).*

III. ZAANGAŻUJ RĘCE

SKAKANIE I MALOWANIE

Cele – Jest to wesoła zabawa, podczas której dzieci muszą koordynować różnego rodzaju ruchy. Chętnie jednak podejmują to wyzwanie, ponieważ przeżywają radość

związaną ze wspólnym działaniem. Podłoga musi być łatwa do umycia, gdyż farba będzie z pewnością na nią kapać.

Pomoce – Kilka pojemników z różnymi farbami i wielki arkusz papieru, na którym prowadzący narysuje figurę geometryczną, np. koło. Papier może być przymocowany np. do ściany na takiej wysokości, aby najwyższe dziecko musiało wysoko podskoczyć, by dostać czubkami palców do górnej części koła. Dolna część powinna być w zasięgu najniższego dziecka, gdy będzie ono skakać.

Przebieg zabawy – Chcę zaprosić was do zabawy, podczas której musicie skakać, aby nanieść na papier farbę, którą macie na palcach. Na papierze narysowany jest cel - wielkie koło. Za chwilę zanurzycie czubki swoich palców w farbie, potem podskoczycie i dotkniecie czubkiem palców koła. Spróbujcie nanosić farbę tylko na koło, aby było potem cudownie kolorowe.

(Należy dopilnować, aby papier został powieszony na odpowiedniej wysokości).

PUKANIE

Cele – W tej zabawie dzieci mogą używać naprzemiennie obu rąk, aby opukiwać w prostym rytmie różne części ciała przy pomocy małej gąbki. Ważne jest, aby w zabawie brał także udział sam prowadzący. Proszę powtarzać krótką, rytmiczną rymowankę i wybijać stopą na podłodze rytm „na trzy”. Należy przejść do innego fragmentu ciała, gdy zauważą Państwo, że wszystkie dzieci potrafią naśladować ten ruch.

Pomoce – Dla każdego dziecka jedna gąbka.

Przebieg zabawy – Usiądźmy w kole na podłodze i weźmy do ręki gąbkę. Za chwilę zaczniemy opukiwać gąbką różne części naszego ciała. Pomogę wam w tym i będę powtarzać rymowankę, która powie, gdzie i jak często musicie dotykać gąbką swojego ciała. Róbcie co wam powiem:

*Uderz gąbką
W swoją głowę,
Lekko drży?
Raz, dwa, trzy...*

(Proszę powtórzyć tę rymowankę jeszcze raz. Podczas jej wymawiania należy wystukiwać stopą na podłodze rytm „na trzy”, a następnie przejść do innych części ciała. W niektórych miejscach dzieci powinny używać także niedominującej ręki:

Ramię – drugie ramię; kolano – drugie kolano; czubek stopy – czubek drugiej stopy; łokieć – drugi łokieć – gąbka do innej ręki; plecy – gąbka do jednej ręki, potem do drugiej; pupa – gąbka do jednej ręki, potem do drugiej).

MAŁE ZWIERZĄTKO

Cele - Podczas tej zabawy dzieci uczą się używać bardzo ostrożnie rąk i nóg oraz wstrzymywać ruch w odpowiednim momencie. Najmłodszym zadanie sprawia to wiele trudności.

Proszę nadać głosowi nieco tajemniczą barwę podkreślając, że z gąbkami należy obchodzić się łagodnie i delikatnie, jakby to były małe zwierzątka.

Należy skłaniać dzieci do używania także drugiej ręki i drugiej nogi, aby pobudzić również mniej dominującą stronę ciała oraz powtórzyć trudniejsze, wymagające szczególnego treningu ruchy.

Pomoce – Gąbka dla każdego uczestnika zabawy.

Przebieg zabawy – Weźcie sobie gąbkę, usiądźcie na podłodze i zdejmijcie buty. Postawcie gąbkę na podłodze tak, żeby była bardzo wysoka. Wyobraźcie sobie, że gąbka jest małym zwierzątkiem, które przewraca się z przerażenia, gdy nie obchodzicie się z nim ostrożnie.

Czy potraficie to zrobić? Spróbujcie dotknąć gąbkę palcem tak delikatnie, aby nie przewróciła się. Teraz spróbujcie palcem drugiej ręki. Robicie to doskonale!

Teraz dotknijcie gąbkę czubkami palców jednej nogi...

Czy potraficie dotknąć gąbkę także czubkami palców drugiej nogi, tak aby nie przewróciła się?

Czy umiecie dotknąć gąbkę łokciem?...

Czy potraficie dotknąć ją drugim łokciem?...

Czy umiecie dotknąć ją kolanem?...

Czy potraficie dotknąć ją drugim kolanem, tak aby nie przewróciła się?...

Czy potraficie dotknąć gąbkę czubkiem nosa?...

Czym potraficie ją jeszcze dotknąć, nie przewracając jej przy tym?

Sądzę, że małe zwierzątko jest bardzo zadowolone, że tak delikatnie się z nim bawiłyście.

IV. ZAANGAŻUJ NOGI

POMARSZCZONE I GŁADKIE

Cele – Zabawa ta jest wspaniałym doświadczeniem dla dzieci. Muszą one skoncentrować się i zastanowić, jak chcą postąpić. Niezwykły przebieg tej zabawy jest wyzwaniem dla małych dzieci i dostarcza im dużo przyjemności. Poprzez zabawę z kocem mogą się one skoncentrować i jednocześnie rozluźnić.

Pomoce – Każde dziecko potrzebuje miękkiego koca.

Przebieg zabawy – Weźcie sobie koc i połóżcie go na podłodze. Zdejmijcie buty i odłóżcie je na bok. Rozłóżcie koc i wygładźcie go. Chodźcie po nim nie marszcząc go. Robicie to świetnie! Teraz przy pomocy swoich stóp pomarszczcie go tak bardzo, jak tylko się da.

(Proszę podejść do pozwijanego koca i pochylić się nad nim:)

Jesteś nieporządnym kocem. Wcale nie możesz mnie ogrzać, kiedy jesteś taki zwinięty.

Wygładźcie teraz koc przy pomocy swoich rąk... *(Proszę ewentualnie pomóc przy wygładzaniu koca).*

Teraz znów pomarszczcie koc, tym razem za pomocą kolan... Sprawcie, by zmarszczki były jak najmniejsze...

Teraz pomarszczcie koc łokciami. Zmarszczki mają być bardzo małe... Robicie to doskonale!

Siądźcie na kocu. Czy potraficie pomarszczyć koc własną pupą, a potem znów go wygładzić?... Teraz go wygładźcie. A teraz włóżcie powoli stopy pod koc, ale tak, żeby pozostał on cały czas gładki i nie pomarszczył się. Koc jest bardzo zadowolony, że tak ładnie go wygładziłyście. Teraz może on sobie odpocząć od tego marszczenia.

SIEĆ RYBACKA

Cele – Dzieci zdobywają nowe doświadczenia, ćwicząc palce u nóg. Uczą się łapać nimi

i jednocześnie chodzić. Kiedy im się to uda, stanowi to dla nich niebywały sukces. Należy zwrócić uwagę na to, aby dzieci idąc do tyłu o nic się nie potknęły.

Pomoce – Dla każdego dziecka ściereczka lub ręcznik z cienkiego materiału.

Przebieg zabawy – Połóżcie swoją szmatkę płasko na podłodze. Zdejmijcie buty i skarpetki i odłóżcie je na bok. Teraz stańcie przy którymś z rogów szmatki i chwycie ją mocno palcami nóg. Zrolujcie ją trochę swoimi palcami. Zastanówcie się, której nogi chcecie do tego użyć.

Wyobraźcie sobie, że ściereczka ta jest siecią rybacką, którą chcecie powoli przeciągnąć po stawie, by złowić złotą rybkę, która w nim pływa. Idźcie powoli do tyłu i ciągnijcie za sobą swoją sieć. Obejrzyjcie się czasem za siebie, żebyście o nic się nie potknęli.

SKACZĄCA RYBKA

Cele – Zabawa sprzyja koordynacji lewej i prawej części ciała. Aby wypełnić to zadanie dzieci muszą skoordynować ruchy obu rąk i nóg. Jednocześnie jest to dobry sposób na rozciągnięcie mięśni całego ciała.

Pomoce – Każde dziecko potrzebuje gąbki.

Przebieg zabawy – Siądźcie na podłodze i zdejmijcie buty. Weźcie gąbkę pomiędzy swoje stopy. Kiedy powiem: „Uwaga, gotowi, start...”, wyrzucie gąbkę wysoko w górę i spróbujcie ją złapać obiema rękami. Możecie sobie wyobrazić, że gąbka jest małą rybką, która ma ochotę wyskoczyć z wody, a wy próbujecie ją złapać.

Uwaga, gotowi, start...

Teraz znów włóżcie gąbkę pomiędzy swoje stopy i pozwólcie jej ponownie skoczyć

w górę, abyście mogli złapać ją swoimi rękami.

Poćwiczcie tak chwilę.

DUŻY I MAŁY

Cele – Jest to bardzo ciekawe doświadczenie dla stóp i rąk dzieci. Mogą poćwiczyć one koordynację rąk i nóg oraz rozwijać w sobie poczucie przestrzeni. Zabawa ma działanie uspokajające i odprężające.

Pomoce – Dla każdego dziecka miękki, bawełniany sznurek.

Przebieg zabawy – Zdejmijcie buty i skarpetki i weźcie sobie jeden ze sznurków. Czy potraficie samymi tylko stopami sprawić, by sznurek stał się bardzo mały?...
Czy umiecie teraz za pomocą tylko stóp wydłużyć go, jak się tylko da?...

Zrobiłyście to świetnie.!

Teraz użyjcie swoich rąk. Sprawcie, aby sznurek był bardzo mały, a potem bardzo długi...

A teraz zamknijcie swoje oczy i samymi tylko rękami sprawcie, by sznurek był bardzo mały, a potem znów bardzo długi... i znów mały... i znów długi. Robicie to wspaniale!

WYSPY – SERCA

Cele – Dzieci ćwiczą podczas tej gry stawianie dużych palców stóp na coraz mniejszej przestrzeni. Zabawa ta jednoczy dzieci i podtrzymuje przyjazną atmosferę.

Pomoce – Trzy, duże, czerwone serca z kartonu, łagodna muzyka.

Przebieg zabawy – Zdejmijcie buty i skarpetki. Gdy usłyszycie muzykę, zaczniecie chodzić po pokoju i obserwować leżące na podłodze czerwone serduszka. To są nasze wyspy – serca. Gdy muzyka umilknie, każde dziecko musi dotknąć wyspy – serca dużym palcem stopy. Czasem mogą zabrać jedną wyspę – serce, wtedy więcej palców musi znaleźć swoje miejsce na innej wyspie – sercu.

(Kiedy w końcu zabrane zostanie ostanie serce i umilknie muzyka, proszę wprowadzić wyimaginowane serce).

Teraz nie widzicie już żadnego serca na podłodze. Musicie sami wyobrazić sobie serce i chciałabym/chciałbym żebyście tym razem postawili na niewidzialnym sercu obie stopy...

CORAZ MNIEJSZE I MNIEJSZE

Cele – Dzieci same mogą określić przebieg tej zabawy, a jej przebieg może je zaskoczyć. Podczas tej zabawy dzieci ćwiczą poczucie przestrzeni, określają stosunek wielkości oraz uczą się stawiać swoje stopy na powierzchniach różnej wielkości.

Pomoce – Dla każdego dziecka arkusz papieru gazetowego. Powolna muzyka, aby dzieci mogły się skoncentrować podczas zmniejszania wysp.

Przebieg zabawy – Zdejmijcie buty i skarpetki. Niech każde z was weźmie sobie gazetę i położy ją na podłodze. Gazety są wyspami, które stają się coraz mniejsze. Kiedy gra muzyka schodźcie ze swoich wysp i spacerujecie pomiędzy nimi w rytm

muzyki. Kiedy muzyka umilknie, stajecie na jakiejś wyspie. Wtedy będę wypowiadać słowa:

Raz, dwa, trzy...

Zmniejsz wysepkę i ty!

Wówczas każde dziecko musi oderwać kawałek ze swojej gazety i szybko wyrzucić go do kosza. Gdy muzyka znowu będzie grać, będziecie spacerować dalej. Gdy znowu umilknie znajdźcie sobie nową wyspę. W ten sposób wyspy będą stawać się coraz mniejsze. Być może na końcu zabawy będziecie musieli stać na wyspie tylko na jednej nodze. Kiedy pierwsze z dzieci będzie musiało stać na jednej nodze, zabawa będzie zakończona. To dziecko otrzyma od nas wspaniałe oklaski...

GALERIA STÓP

Cele – Jest to wspaniała zabawa, ukazująca dzieciom, że stopy mogą być wyrazem ich indywidualności. Ponadto zabawa ta wzmacnia spójność grupy, podkreślając, że każde dziecko do niej należy.

Pomoce – Dwu/trzymetrowy kawałek papieru do pakowania (z rolki lub sklejonego razem); dwa wiadra ciepłej wody; dużo ręczników; 3 lub 4 kolory farb temperowych; gruby pędzel do każdej farby; taśma klejąca i krzesło. Papier należy przymocować do podłogi na końcach i pośrodku.

Przebieg zabawy – Spójrzcie co będziemy robić. Chciałabym/chciałbym, abyśmy zrobili wielki obraz samymi stopami. Zawiesimy go potem na ścianie. Zdejmijcie buty i skarpetki.

Chcę wam pokazać na czym polega ta zabawa.

(Proszę zdjąć buty i skarpetki i usiąść na krześle stojącym na końcu papieru, a następnie poprosić jedno z dzieci o pomoc. Należy wybrać sobie jeden kolor i poprosić dziecko, aby pomalowało Państwu nim stopy. Pomalowane stopy proszę postawić na papierze. Następnie proszę znów usiąść, umyć stopy i wytrzeć je).

Teraz kolej na was. Będziemy przesuwać krzesło, a dzieci będą kolejno na nim siadać. Każdy wybiera sobie pomocnika... I tak dalej, aż na papierze znajdą się odciski stóp wszystkich uczestników zabawy.

(Każdemu dziecku proszę podać rękę, gdy staje ono na papier, aby nie poślizgnęło się i nie upadło. Obraz powinien wyschnąć, odciski stóp mogą być podpisane)

TANCERZE NA LINIE

Cele – Zabawa ta nawiązuje do świata cyrku, który jest dzieciom bardzo bliski. Dzieci balansują ręką małą piłeczkę i próbują od czasu do czasu chodzić po wymyślonej linii.

Pomoce – Dla każdego dziecka rolka papieru toaletowego lub kuchennego oraz piłeczka do tenisa stołowego (starsze dzieci mogą balansować piłeczką do tenisa); taśma klejąca, za pomocą której należy zaznaczyć na podłodze wymyślone liny, o długości ok. 1,5 m.

Przebieg zabawy – Wyobraźcie sobie, że jesteście w szkole cyrkowej, aby nauczyć się tam nowej sztuczki. Pokażcie mi jak potraficie balansować piłką na ręce. Weźcie sobie rolkę papieru i trzymajcie ją prostopadle w jednej ręce. Połóżcie na górze piłeczkę tenisową i zacznijcie powoli chodzić po pokoju. Co musicie zrobić, aby piłeczka wam nie upadła?

Czy potraficie balansować piłeczką trzymając ją także w drugiej ręce?...

Zatrzymajcie się na chwilę tam, gdzie stoicie. Spójrzcie na podłogę. Wyobraźcie sobie, że ten pasek taśmy klejącej jest liną. Gdy będziecie szli wzdłuż paska powinniście robić to tak, jakbyście byli tancerzami na linie. Czy potraficie jednocześnie chodzić po „linie” i balansować swoją piłeczką?...

(Gdy dzieci już trochę poćwiczą, mogą pojedynczo występować jako tancerze na linie, pozostali uczestnicy zabawy są wtedy widzami i klaszczą. Proszę wyrazić zadowolenie i podziw ze zwinności dzieci).

V. OD STÓP DO GŁÓW - SYNCHRONIZACJA CAŁEGO CIAŁA

WYOBRAŹ SOBIE

Cele – Podczas tej zabawy stawiamy dzieciom wymyślone zadania, które kierują ich uwagę na ważne części ciała. Dzieci mają pokazać, jak odczuwają przemienione w wyobraźni części ciała.

Przebieg zabawy – Ustawcie się i stojcie bardzo spokojnie. Za chwilę pokażecie mi, jak czuje się ta część ciała, którą wam opiszę.

1. Wyobraźcie sobie, że obie wasze dłonie są z ołowiu. Czy możecie mi pokazać, jak wasze dłonie się wtedy czują?...
2. Wyobraźcie sobie, że całe wasze ciało zrobione jest z gumy. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...
3. Wyobraźcie sobie, że wasza prawa ręka jest nadmuchanym balonikiem. Czy możecie mi pokazać, jak czuje się wasza prawa ręka?...
4. Wyobraźcie sobie, że wasz brzuch jest stawem pełnym wody. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...
5. Wyobraźcie sobie, że całe wasze ciało jest wielkim płomieniem. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...
6. Wyobraźcie sobie, że wasze ramiona są skrzydłami ptaka. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...
7. Wyobraźcie sobie, że obie wasze stopy znajdują się w butach żołnierskich maszerujących wzdłuż ulicy. Czy możecie mi pokazać, jak się wtedy czujecie?...
8. Wyobraźcie sobie, że zamiast pleców macie grzbiet kota. Czy możecie mi pokazać, jak to odczuwacie?...
9. Wyobraźcie sobie, że macie nos królika. Czy możecie mi pokazać, co wtedy czujecie?...
10. Wyobraźcie sobie, że wasze usta są paszczą lwa, który groźnie warczy w kierunku odwiedzających zoo. Czy możecie mi pokazać, co wtedy czujecie?...

11. Wyobraźcie sobie, że wasze ciało jest małym piórkiem, które niesie wiatr. Czy możecie mi pokazać, co wtedy czujecie?...
12. Wyobraźcie sobie, że całe wasze ciało jest kroplą deszczu, która spada z nieba na ziemię. Czy możecie mi pokazać, jak to odczuwacie?...

CZY MOŻECIE...?

Cele – Podczas tej zabawy dzieci ćwiczą identyfikowanie różnych części ciała przy pomocy obu rąk. Muszą one przy tym koordynować symetryczny ruch dłoni. Jako kontrast służą zadania, w których dzieci używają tylko palca którejś z rąk.

Przebieg zabawy – Stańcie sobie w miejscu, które wam się szczególnie podoba.

- Czy możecie trzymać wasze uszy obiema rękami?...
- Czy możecie zakryć obiema rękami usta?...
- Czy możecie zasłonić obiema rękami oczy?...
- Czy możecie dotknąć brody swoim palcem?...
- Czy możecie dotknąć swoimi rękami obu nóg?...
- Czy możecie dotknąć swoimi dłońmi obu ramion?...
- Czy możecie dotknąć palcem swojego nosa?...
- Czy możecie położyć obie ręce na swoim brzuchu?...
- Czy możecie obie ręce trzymać wysoko nad głową?...
- Czy możecie dłońmi dotknąć swoich kolan?...
- Czy możecie położyć palec na swoim pępku?...
- Czy możecie obie dłonie położyć na swoich barkach?...
- Czy możecie rozłożyć swoje ręce bardzo szeroko?...
- Czy możecie bardzo zbliżyć do siebie obie dłonie, uważając jednak, aby nie dotknęły się?...

(Całą sekwencję należy powtórzyć, gdy dzieci będą miały zamknięte oczy).

OBRAZ CIAŁA

Cele – Jest to wspaniała zabawa, którą lubią szczególnie młodsze dzieci, ponieważ mogą one wtedy zobaczyć, jakiego są wzrostu i jak mogą oddziaływać na obraz samego siebie. Zabawa ta pomaga im zidentyfikować najważniejsze części ciała.

Pomoce – Dla każdego dziecka arkusz papieru pakowego i kilka kredek.

Przebieg zabawy – Dzisiaj zrobimy coś szczególnego, namalujemy obraz każdego dziecka, który będzie takiej samej wielkości, jak ono samo. Ponieważ jesteście już bardzo duzi, potrzebne będą wielkie arkusze papieru. Każde z was po kolei będzie kładło się na arkuszu papieru, a ja obrysuję wasze ciała.

(Proszę zwrócić uwagę na to, aby nogi były możliwie daleko rozstawione, a ręce oddalone od tułowia, oczywiście w zależności od wielkości papieru. Jeśli w zabawie biorą udział dzieci w różnym wieku, starsze mogą obrysować młodsze. Kiedy wszystkie dzieci mają już swoje szkice, zaczynają samodzielnie uzupełniać obraz własnego ciała).

Teraz sami możecie ważne części swojego ciała, np. oczy, uszy, buzię, nos, ręce, nogi, palce u rąk i u nóg. Jeśli chcecie. Możecie także namalować swoje ubranie. Użyjcie do tego kredek w takich kolorach, jakie wam się podobają.

(Gotowe obrazki podpisujemy imieniem dziecka. Poza tym każde dziecko powinno krótko przedstawić swój obrazek innym. Każdy wizerunek należy skomentować w pozytywny sposób tak, aby podkreślić indywidualność i niepowtarzalność każdego dziecka).

WŁAŚNIE TAK...

Cele – Podczas tej zabawy dzieci przyjmują różne pozycje ciała i poruszają niektórymi jego częściami w specyficzny sposób.

Przebieg zabawy – Chcę sprawdzić, czy potraficie uważnie mnie słuchać i znaleźć te wszystkie części ciała, o których będę mówić. Przekonamy się, czy wasze części ciała robią wszystko to, czego od nich oczekujecie.

Połóżcie się na plecach:

Czy umiecie leżeć na boki?...

Czy umiecie leżeć na boku i machać innej osobie?...

Czy umiecie leżeć na brzuchu i uderzać o siebie stopami?..

Czy umiecie leżeć na brzuchu i wydłużyć swoje ręce i nogi?...

Teraz usiądźcie na podłodze i szeroko rozstawcie nogi?...

Czy potraficie pochylić się do przodu i obiema dłońmi dotknąć czubka stopy?...

Czy możecie patrzeć do przodu, a palec wskazujący skierować do tyłu?...

Czy możecie siedzieć po cichutku i tylko mocno potrząsać dłońią?...

Czy umiecie obiema rękami bębnić w swoją klatkę piersiową?...

Czy umiecie zamknąć oczy i palcem wskazującym znaleźć czubek swego nosa?...

Teraz klękajcie na podłodze:

Czy umiecie zaokrąglić swoje plecy?...

Czy umiecie zaokrąglić swoje ramiona?...

Czy potraficie dotknąć jedną ręką podłogi, a palcem wskazującym drugiej ręki wskazać sufit?...

Czy potraficie podnieść kolano, aby nie dotykało ono podłogi?...

Teraz stańcie na obu nogach:

Wyciągnijcie obie ręce do sufitu...

Czy potraficie złożyć swoje ręce za plecami?...

Czy potraficie stojąc zaokrąglić swoje plecy?...

Czy umiecie wyprostować obie nogi i dotknąć dłońmi stóp?...

Czy umiecie delikatnie opukać czubkami palców swoją głowę?..

Czy umiecie otwartymi dłońmi oklepać boki swoich stóp?...

Przekręćcie się w kierunku innej osoby i pomachajcie mu obiema rękami...

Przekręćcie się w moim kierunku i prześlijcie mi dłońią całusa...

Zrobiłyście to doskonale.