

Zestawy zabaw i ćwiczeń porannych dla dzieci 2 - 3 letnich

Głównym zadaniem ćwiczeń porannych jest zorganizowanie i zdyscyplinowanie grupy.

Przejście w sposób uporządkowany ze swobodnej dowolnej zabawy do czynności i zabaw grupowych, podporządkowanie się poleceniom opiekunki, rodzica.

Celem ćwiczeń lub zabaw jest:

- poprawienie ogólnej sprawności fizycznej dzieci poprzez wzmacniające mięśnie grzbietu, tułowia, brzucha i równowagi ,
- poznanie terminów dotyczących nazw poszczególnych części ciała: stopa, łokieć, dłoń, itp.,
- rozwijanie sprawności ruchowej,
- rozwijanie umiejętności bezpiecznego poruszania się podczas zabaw ruchowych,
- zaspokajanie naturalnej potrzeby ruchu dziecka,
- usprawnianie małej i dużej motoryki,
- rozwijanie aktywności w zabawie i umiejętności współpracy z rówieśnikami,
- wprowadzenie radosnego nastroju i dobrego samopoczucia,
- doskonalenie różnorodnych form aktywności ruchowej dziecka.

Poprzez zabawy i ćwiczenia ruchowe, dzieci pokonują trudności dzięki czemu wzmacniają wiarę we własne możliwości.

Zajęcia przewidują kilka rodzajów ćwiczeń lub zabaw, a mianowicie;

- ćwiczenia w chodzeniu,
- we wspinaniu,
- w rzucie,
- zabawy orientacyjno – porządkowe,
- zabawy ruchowo – naśladowcze,
- zabawy umuzykalniające,
- zabawy uspakajające.

Czas trwania zajęć to około 10 - 15 minut.

Należy jednak pamiętać, aby ćwiczenia były powtórzone kilka razy.

Ćwiczenia nr 1

1. Ćwiczenia orientacyjno - porządkowe. Marsz i bieg w różnych kierunkach, na mocne uderzenie w bębenek, dzieci zatrzymują się w miejscu.
2. „Sufit podłoga”- ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dzieci stoją, na zapowiedź „sufit” ręce podnoszą w górę, na hasło „ podłoga”- przysiad podparty.
3. „Kotki”- zabawa na czworaka. Dzieci poruszają się na czworaka w różnych kierunkach, przeciągają się, robią koci grzbiet, miauczą i idą dalej.
4. „Ptaszki skaczące”- podskoki. Dzieci skaczą po całej sali, na sygnał przysiadają i zbierają ziarenka stukając w podłogę.
5. „Skłony w przysiadzie w przód”- dzieci naśladują picie wody przez ptaka.
6. Marsz ze śpiewem dookoła sali, pokoju.

Ćwiczenia nr 2

1. „Kotek jest, kotka nie ma”- zabawa orientacyjno - porządkowa. Na hasło „Kotek jest” dzieci- myszki przysiadają i obejmują kolana, głowa nisko opuszczona. „Kotka nie ma”- myszki biegają swobodnie w różnych kierunkach, omijając się zrecznie.
2. Ćwiczenia wyprostne „Kotki”. Dzieci- kotki biegają w różnych kierunkach na czworakach. Zatrzymują się, prostują i wspinają po ścianie.
3. „Koniki”- bieg i ćwiczenia równoważne. Dzieci biegają w luźnej gromadce na sygnał dźwiękowy dzieci biegną do przodu, na kłaśnięcie zatrzymują się i stoją na palcach.
4. Marsz dookoła sali, pokoju przy śpiewie piosenki.

„Jak Krasnal szukał wiosny” - historyjka ruchowa – zestaw ćwiczeń nr 3

- Przygotowanie dzieci do zabawy, omówienie przez opiekuna jak będą wyglądały zajęcia.

Zapoznanie z postacią krasnala, który ruszy na poszukiwanie wiosny.

- Zabawa orientacyjno- porządkowa „wiosenny deszcz”.

Dzieci chodzą za krasnałem przy akompaniamencie bębna (szybko-wolno).

Na dźwięk tamburyna wykonują przysiad i stukają palcami o podłogę (pada deszcz).

- Zaświeciło słońce. Krasnal spojrział na swój ogródek i postanowił w nim posprzątać.

- Ćwiczenie tułowia – skręty „podlewanie”.

Dzieci stoją w lekkim rozkroku ręce mają lekko ugięte i złączone.

Dzieci wykonują wymachy ramion w lewo i w prawo zataczając wysoki łuk, jakby podlewały kwiaty konewką.

- Do krasnala przybiegł zajączek. Zabawa z elementami czworakowania.

Dzieci naśladują skoki zajączków.

Odpozynek – siad skrzyżny – zajączki nasłuchują czy nikt nie wchodzi do ogródka.

- Krasnal postanowił dalej szukać wiosny. Przed sobą ujrzał rzeczkę.

Bardzo chciał przejść na drugi brzeg więc musiał poszukać kładki.

- Zabawa z elementami równowagi -dzieci przechodzą przez ławeczkę.

- Zabawa z elementami skoku „Kamienie na ścieżce”- dzieci przeskakują obunóż przez woreczki leżące na podłodze.

- Zabawa z elementami rzutu „Kamyki do wody”- na sygnał słowny dzieci wrzucają woreczki do kosza.

- Idąc na spotkanie z wiosną krasnal spotkał motyle. Chciał się z nimi przywitać, ale one ciągle mu uciekały. Postanowił je dogonić.

- Zabawa bieżna -dzieci biegają w różnych kierunkach „za motylem”.

Na hasło „Hop” wyskok w górę – próba złapania motyla, lądowanie i przysiadł

-Krasnal spotyka Panią Wiosnę -- muzyka z płyty, komórki.

Z towarzyszeniem wesołej muzyki tańczą same ręce, same nogi, tańczy noga, tańczy całe ciało.

-Muzyka cichnie. Dzieci leżą na dywanie słuchając odgłosów wiosennej przyrody.

Po zakończonej zabawie dzieci otrzymują nagrodę – np. stempelek na rączkę.

Zestaw ćwiczeń nr 4 – Szukamy wiosny

• „Słońce i deszcz” – zabawa orientacyjno-porządkowa.

Dzieci biegają swobodnie w różnych kierunkach , na hasło- „Słońce”- zatrzymują się i stoją z rękami podniesionymi w górę ,na hasło -„Deszcz”-prykucają i chowają głowy.

• „Szukamy słońca” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych.

Dzieci w siadzie skrzyżnym, ręce mają uniesione, skręty tułowia w lewo i w prawo – szukanie słońca na niebie.

• „Niedźwiadki wygrzewają się na słońcu” – zabawa z elementem czworakowania.

Dzieci chodzą na czworakach, zatrzymują się i kładą na plecach, poruszają rękami i nogami uniesionymi w górę , na hasło--„ Słońce schowało się”- niedźwiadki idą dalej.

• „Przyleciały ptaki” – zabawa z elementem biegu.

Dzieci biegną w jednym kierunku, poruszając rozłożonymi szeroko ramionami.

• „Bociany chodzą po łące” – zabawa z elementem równowagi.

Chód z wysokim unoszeniem kolan. Co pewien czas dzieci – bociany, zatrzymują się i stają na jednej nodze, rozkładając szeroko ramiona.

• „Zajączki” – zabawa z elementem podskoku.

Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze. Po serii podskoków zajączki zatrzymują się i nasłuchują – dłonie przy uszach, skręty w jedną i w drugą stronę.

• „Wypatrujemy wiosny przez lornetkę” – ćwiczenie mięśni grzbietu.

Dzieci leżą na brzuchu, łokcie mają wsparte o podłogę, dłonie zwinięte przy oczach naśladują lornetkę.

Co pewien czas dzieci wznoszą łokcie.

• „Mucha na suficie” – ćwiczenie mięśni brzucha.

W leżeniu na brzuchu poruszanie uniesionymi w górę rękami i nogami – naśladowanie poruszającej się muchy.

- „Wąchanie kwiatów” – ćwiczenie oddechowe. Dzieci chodzą swobodnie, co pewien czas pochylają się i wąchają pierwsze kwiaty.
Marsz po obwodzie koła ze śpiewem piosenki o tematyce wiosennej.

Zestaw ćwiczeń nr 5 - „Jazda rowerem”

Zapraszamy dzieci do zabawy, siadamy w kółeczku i opowiadamy co dziś będziemy robić.

Opiekun proponuje dzieciom wiosenną przejażdżkę rowerami, prezentuje dzieciom mały rowerek i omawia jak jest zbudowany, ma - kierownicę, siodełko, koła, światełka, dzwonek. Pyta dzieci czy mają rowerek. Jak dzieci zobaczyły i pokazały omawiane elementy opiekun proponuje teraz małą przejażdżkę.

Do jazdy gotowi? Start!

*Jedziemy, jedziemy, droga jest prosta, bez dziur, zakrętów i pagórków, możemy jechać całkiem szybko (dzieci leżą na pleckach z nogami ugiętymi w kolanach, uniesionymi nad podłogę wykonują dynamiczne krążenia). Nie mamy czasu rozglądać się na boki.

*Ale co to? O, droga wiedzie pod górkę, trzeba zwolnić (dzieci pedałuja wolniej), a niektórzy muszą nawet zejść z rowerów, bo opadli z sił (część dzieci może przestać pedałowac, opuszcza nogi na podłogę i tupie, uderza stopami o podłogę, naśladuje chodzenie).

*Ale się zmęczyliśmy, na szczycie górki można wreszcie odpocząć (wszyscy przestają pedałowac, siadają w siadzie skrzyżnym), odetchnąć głębiej (wykonują kilka głębokich oddechów: wdech nosem, wydech ustami), napić się czegoś (naśladują picie wody) i znowu wsiąść na rowery.

*Z górki jedzie się bardzo szybko! (dzieci kładą się i pedałuja najszybciej jak potrafią).

*Uwaga, uwaga! Przed nami pierwszy poważny przystanek. Zejdźmy z rowerów i chodźmy tam, gdzie jest błękitna sadzawka (dzieci przestają pedałowac, siad skrzyżny).

*Ojej! Ile tu wspaniałych rybek! Kolorowych! Błyszczących! Popatrzcie, jak one zwinnie pływają (dzieci naśladują czynność pływania, kładą się na brzuchu, głowę unoszą nad podłogę, ramionami wykonują ruchy, jak podczas pływania „żabką”). O! A tu tyle małych żabek! Jak skaczą dookoła nas, chyba chcą się z nami bawić (dzieci wykonują przysiad podparty i skaczą, jak żabki).

*Ale, ale... chyba zbliża się niebezpieczeństwo, żabki hop do wody (dzieci wyskakują wysoko do góry), bocian jest tuż, tuż (dzieci spacerują po sali, wysoko unoszą kolana, stają na jednej nodze), chyba musi obejść się smakiem (dzieci kręcą głowami na boki).

*Wskakujemy na rowery (dzieci poruszają się ostrożnie swobodnym biegiem, ramionami wyciągniętymi do przodu naśladują trzymanie kierownicy) i jedziemy dalej z górki, pod górkę, z górki, pod górkę!

*Ojej! Słońce już wysoko na niebie! Trzeba wracać do domu, mama czeka z obiadem i chłodno się robi. Jedźmy szybko, górka, z górki, górka, z górki... (dzieci leżą na plecach i pedałuja raz powoli, raz szybko).

Po zabawie dzieci otrzymują nagrodę coś co im sprawi przyjemność.

Zestaw ćwiczeń nr 6 z muzyką - Zapraszamy dzieci do zabawy włączając muzykę „Już potrafię”

Opiekun, rodzic prosi, by dzieci naśladowały jego ruchy:

-staje wyprostowany

-wyciąga obie ręce do sufitu

-wyciąga obie ręce w bok

-wyciąga obie ręce przed siebie

-dotyka stóp czubkami palców dłoni

-dotyka lewą dłonią prawego kolana

-dotyka prawą dłonią lewego kolana

-z zamkniętymi oczami, dotyka palcem wskazującym czubka nosa. Można wykorzystać swoją kreatywność i pomysłowość.

Materiał źródłowy:

- Przewodnika metodycznego pt. Teczka 2-latka „Dziecko słońeczko” P. Gularska-Misiak, W. Jaroszevska;

- „Przygoda z uśmiechem” B. Godzimska;

- „Gimnastyka przedszkolaka” S. Owczarek;

- „Świat trzylatka” - zbiór zabaw ruchowych M. Cieśla , M Słojewska