

Zestaw XXI

Zagadkowy zwierzynek

Pomoce: zagadki o zwierzętach, sofa, krzesła

- I. Zbiórka, dzieci ustawione w szeregu, stopy złączone, plecy wyprostowane, ręce ułożone wzdłuż tułowia. Przed rozpoczęciem każdego ćwiczenia rodzic mówi zagadkę, a dzieci próbują odgadnąć, jakie zwierzęta będą naśladować w zabawie.
- II. „Niedźwiedź” – zabawa przy piosence „Stary niedźwiedź mocno śpi...”.
- III. „Dzik” – ćwiczenie z elementem wspinania. Zagadka: Kuzyn świnki, żyje w lesie, porośnięty jest szczecina. Żołędzie, grzyby, kasztany, z głodu nie dadzą mu zginąć. Dzieci chodzą po pokoju. Na hasło: Idzie dzik, wspinają się na sofę, naśladując wdrapywanie się na drzewo. Na hasło: Dzik odszedł – bezpiecznie schodzą i kontynuują ćwiczenie.
- IV. „Mysz” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Zagadka: Ma długi ogonek, oczy jak paciorki, gdy zobaczy kota, ucieka do norki. Dzieci chodzą po pokoju na czworaka, naśladując myszy. Na hasło: Idzie kot – siadają w siadzie skrzyżnym ze „skrzydełkami”. Rodzic, w zabawie „kot”, chodzi po pokoju i kontroluje przyjęcie pozycji skorygowanej w siadzie. Dziecko, które niewłaściwie siedzi, zostaje złapane i odchodzi z zabawy.
- V. „Ślimak” – ćwiczenie mięśni grzbietu i karku. Zagadka: O nocleg nie prosi, wędruje po świecie, Mały domek nosi na swym własnym grzbiecie. Dzieci w leżeniu przodem, nogi złączone, wyprostowane, ręce ułożone pod brodą. Na hasło: Ślimaku, pokaż rogi – dzieci unoszą klatkę piersiową nad podłogę, uginają ręce i wyprostowane palce wskazujące przykładają do głowy. Na hasło: Ślimaku, schowaj się do skorupki – siadają w klęku podpartym z opuszczoną głową i rękoma wyciągniętymi przed siebie.
- VI. „Zając” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Zagadka: Ma długie uszy, bardzo zwinnie skacze, I zmyka przez pola, gdy lisa zobaczy. Dzieci w pozycji kucznej. Na hasło: Zające skaczą – naśladują zajęcze skoki. Na hasło: Zając nasłuchuje – kucają i przykładają dłonie do głowy, naśladując uszy nasłuchującego zająca. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
- VII. „Wiewiórka” – ćwiczenie skoczności. Rodzic rozkłada poduszki, jedną za drugą. Zagadka: Ma rude futerko, w małej dziupli mieszka, Lubi łuskać szyszki i chrupać orzeszka. Dzieci obunóż przeskakują przez poduszki, naśladując skoki wiewiórki.
- VIII. „Kret” – ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Rodzic ustawia dostępne, wysokie krzesła jedno za drugim. Zagadka: Małe zwierzątko, a sił ma wiele, by kopać w ziemi długie tunele. Na hasło: Krecik drąży tunel – dzieci czołgają się przez tunel utworzony z krzesel.
- IX. „Tak czy nie?” – ćwiczenie wyprostne. Dzieci siadają w siadzie skrzyżnym ze „skrzydełkami”. Rodzic zadaje dzieciom pytania. Jeśli odpowiedź brzmi tak, wykonują skłon głowy w przód, jeśli nie – kręcąc głową, zaprzeczają. Zadawane pytania dotyczą zwierząt, które dzieci naśladowały podczas zajęć, np. Czy krecik drąży pod ziemią tunele? Czy wiewiórka ma czarne futerko?