

## Zajęcia ruchowe

1.

**Ćwiczenia oddechowe „Ptasie piórka”** – rozwijanie pojemności płuc.

- \* Zdmuchiwanie piórek, lub drobnych kawałków serwetek z dłoni.
- \* Podrzucanie piórek do góry i dmuchanie na nie, by jak najdłużej utrzymać się w powietrzu.
- \* Dzieci w parach z rodzeństwem lub rodzicem ustawiają się z dwóch stron stolika i starają się, przedmuchać piórko na stronę przeciwnika.

2.

### **„BOCIAN I ŻABY”**

Zabawa ruchowa z elementami czworakowania  
Zabawa dla kilku osób

Na podłodze wyznaczamy staw (np. dywan). W środku małe kółeczko (wysepka dla bociana, np. rozłożony ręczniczek). „Bocian” stoi na wysepce – „żaby” w przysiadzie na obwodzie koła. Żaby pytają – „Panie bocianie, chcesz żabkę na śniadanie?”. Potem wskakują do stawu i wyskakują z niego, a bocian stara się je złapać w obrębie stawu. Złapane żabki zabiera na wyspę. Gdy złapie umówioną liczbę żab, wybiera się innego bociana.

3.

### **„Żerujące boćki”**

Bociany żerują głównie na terenach podmokłych, pożywienie ich stanowią różne drobne zwierzęta – nie tylko żaby jak zwykle się uważać. Wśród chętnie chwytanym przez boćki stworzeń znajdują się jaszczurki, węże, myszy, krety, pasikoniki, ryby, dżdżownice, ślimaki. Bociany dostosowują swoje menu do panujących warunków, żywią się pokarmem, którego jest w danym miejscu najwięcej.

Na ziemi ułóż w pewnej odległości od siebie dwa (lub trzy) okręgi ze sznurka imitujące gniazda. Pomiedzy nimi rozłóż wykonane wcześniej z kolorowego brystolu ryby, myszy, żaby, ślimaki, węże itp. Do każdego „gniazda” zapraszamy bociany. Na umówiony sygnał skaczcie na jednej nodze pozbierajcie i zanieście do „swego gniazda” jak najwięcej płazów, gadów, gryzoni, ale tylko po jednym. Ten bocian, który zgromadzi najwięcej gadów i płazów i gryzoni zwycięża.

<https://bociany.pl/zabawy-dla-dzieci/>

4.

[https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj\\_ZkldQ-](https://www.youtube.com/watch?v=FZ3pj_ZkldQ-) wygibasy z naszej klasy- ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce

5.

<https://www.youtube.com/watch?v=sXqaZUp2N-w-> boogie- woogie- zabawa ze śpiewem

6.

<https://www.youtube.com/watch?v=IFWysdCgVNg-> Chocolate choco choco- taniec dla dzieci

7.

<https://www.youtube.com/watch?v=aMGQtiQUdKA-> taniec dla dzieci