

Zabawy ruchowe, prace plastyczne oraz wybrane słuchowiska dla dzieci i młodzieży

1. Zabawy ruchowe

❖ Dzieci ilustrują ruchem treść piosenki”

Ruch i podskok to zabawa.

Sport dla dzieci ważna sprawa.

Ręce w górę w przód i w bok,

Skłon do przodu, przysiad, skok.

Głowa, ramiona, kolana, pięty

Kolana, pięty, kolana, pięty

Głowa, ramiona, kolana, pięty

Oczy, uszy, usta, nos.

❖ „Ślepa babka”

Przewiązujemy oczy „ślepej babce” szalikiem lub dużą chusteczką (ale tak, by „babka” mogła swobodnie oddychać). Obracamy naszą „babkę” kilkakrotnie, by tym samym utrudnić jej orientację. Wszyscy rozbiegają się i gra się rozpoczyna. *Ślepa babka* stara się złapać kogokolwiek. Jeżeli kogoś pochwyci, musi po stroju lub innych znakach rozpoznać daną osobę. Można nawet umówić się, iż złapany, na życzenie *babki*, ma powiedzieć jakieś zdanie, dowcip (zmienionym głosem). Trafnie rozpoznany staje się *ślepą babką* i gra toczy się dalej.

❖ „Myszka Miki gra w guziki”

Gra polega na tym, że dwóch uczestników zabawy trzyma w rękach rozciągniętą i skrzyżowaną na środku gumę (wygląda jak kokarda). Zaczyna nią ruszać wypowiadając formułkę: *Myszka Miki gra w guziki, kaczor Donald pije sok, smik, smak, smok*. Na końcu wyliczanki, podczas wypowiadania trzech ostatnich słówek, trzymający gumę próbują ją jakoś wykrzywić, zapętląć poprzez przydeptanie nogami. Musi wówczas powstać swoista przeszkoda, którą powinni przejść pozostali gracze bez dotykania jej, np. przez powstałą szparę. Ten, kto skusi (dotknie gumy), zmienia jedną osobą trzymającą gumę.

Doskonale ilustruje tę zabawę filmik: <https://youtu.be/RGQei0EC3uQ> Pajęczyna /Myszka Miki/Flinston

❖ Gra w gumę

Zachęcam wszystkich(starszych i młodszych, dużych i małych) do wspólnej zabawy ! Zamieszczam również link do strony z filmem, który stanowi doskonałą instrukcję, w jaki sposób można (nawet w domowym zaciszu) skakać przez gumę.

<https://youtu.be/b5RTc4WlOtU> <https://youtu.be/M77Rsx6lFuk> Gra w gumę (Lublin 2014) / Jump Rope

❖ Gra w klasy

Zasady gry są proste – wystarczy narysować za pomocą kredy lub patyka "ludzika" i ponumerować pola od 1 do 8. Korpus ludzika dzielimy na prostokąty i numerujemy: 1, 2, 3, 4, 6, ramiona ludzika to numer 5, a głowę dzielimy na pół i numerujemy 7 i 8. Osoba rozpoczynająca grę rzuca kamyczkiem, tak aby trafić na pole oznaczone 1. Gdy trafi, może rozpocząć grę. Skacze na jednej nodze po poszczególnych polach, uważając, by nie dotknąć linii. Gdy dotrze do „ramion”, musi skoczyć obiema nogami na dwa pola. Następnie, gdy dotrze do „głowy”, musi skoczyć obiema nogami na dwa pola, zrobić skok z obrotem i wrócić, zabierając po drodze kamyk. Następnie rzuca kamyczkiem do kolejnego okienka itd. Kto nie trafi na właściwe pole albo podczas skakania nadeptnie na linię chłopka, oddaje kolejkę przeciwnikowi.

Myślę, że z tej gry można również skorzystać w warunkach domowych, bez konieczności wychodzenia z domu. Wystarczy do jej wykonania duży arkusz szarego papieru. Czasami można spotkać w sprzedaży dywany przeznaczone do gry w klasy.

<https://youtu.be/kyX13LEO5v8> <https://youtu.be/HUb5KQctZN0>

❖ Gra w kapsle

Gra w kapsle to popularne wyścigi na piasku lub chodniku. Graczy może być wielu, ważne by ich kapsle były różne. Na chodniku kredą, patykiem na ziemi lub na obrzeżu piaskownicy należy narysować tor, po którym będą się poruszać kapslowe „pojazdy”. Im więcej zawodników, tym szerszy tor. Koniecznie trzeba też ustawić przeszkody: skocznie, slalomy, dołki z wodą lub suche. Kapsle należy ustawić na starcie, jeden obok drugiego, wierzchnią stroną na spód. Gra polega na tym, że pstryknięciem w falowany bok kapsla przesuwamy się do przodu. Pstrykamy na zmianę, a wypadnięcie poza linię toru oznacza stratę kolejki. Taki tor możemy narysować na szarym papierze i zagrać w domu.

<https://youtu.be/KMwwh6niMVk>

❖ Taniec – to jest to !

Zachęcam do tańca, do wyzwalań naszej energii i uwalniania endorfin (hormonów szczęścia).

<https://youtu.be/wgDzhYzH9Jl> <https://youtu.be/DRGMC1kCHes> Bierzmy przykład z najmłodszych, ruszamy się, a żwawo !

<https://youtu.be/zW1ANe0l94> Mini Disco – Kaczuszki

<https://youtu.be/xm93WFJ7bNs> TANIEC ZYGZAK – Wygibasy z naszej klasy - piosenka dla dzieci, dziecięce hity!

<https://youtu.be/TI-Thsr9VFA> Zumba dla dzieci - trenujemy przy piosence SHAKIRY - LEGO ZUMBA KIDS®

<https://youtu.be/l8CYaOV2uIE> Zumba ® Kids - DJ BoBo - CHIHUAHUA - ZIN Poloboc Alexandra

<https://youtu.be/M75HluLeC9A> Zumba kids "Toca-toca"

<https://youtu.be/FP0wgVhUC9w> ZUMBA KIDS - Electronic Song – Minions

<https://youtu.be/wpz36D0WaDg> DANCE MONKEY - Tones and I

<https://youtu.be/XdZ5R0lxmlg> ARAM SAM SAM (Dance) 2018/2019

❖ Zabawy ruchowe z poduszkami, ćwiczenia rodziców z dziećmi

<https://youtu.be/j4EiXeIStkI> ZABAWY RUCHOWE Z PODUSZKAMI

<https://youtu.be/FacAJxIzh4> Ćwiczenia rodziców z dziećmi

2. Zachęcam rodziców do wspólnych zabaw z własnymi pociechami, sięgania po tradycyjne „planszówki” i inne gry edukacyjne dostępne w Państwa domach (warcaby, szachy, scrabble, bierki, Rummicub, Uno, Dobble, skojarzenia, Jenge, „Piotrusia”).

3. Proponuję także :

<https://youtu.be/oXV1rX-PvR0> <https://youtu.be/11omMUvluwQ>
Zabawy sznureczkowe

<https://youtu.be/UkFs5glUMjw> A może ktoś się zmierzy i poćwiczy własną koordynację 😊

<https://youtu.be/8y2eFILPnbl> Jak rysować zwierzęta z liter ?

4. Słuchowiska (audiobooki) dla dzieci

<https://youtu.be/XM6nKXHij9Q> BRZYDKIE KACZAŃKO – Bajkowisko.pl – bajki do słuchania.

<https://youtu.be/Xe3B8tGjKXE> CUDACZEK WYŚMIEWACZEK cz.1 – Bajkowisko.pl – bajki do słuchania po polsku.

<https://youtu.be/1KmABmo2prg> CZAROWNIK PTAKÓW cała bajka – Bajkowisko.pl – słuchowisko dla dzieci (audiobook)

<https://youtu.be/D-7CfZ6mtqw> Plastusiowy Pamiętnik Audiobook cz.1 – Maria Kownacka | Lektura klasa 1

<https://youtu.be/VubCpPgFNPM> SYRENA - HANS CHRISTIAN ANDERSEN cała bajka - Bajkowisko.pl – słuchowisko dla dzieci (audiobook)

<https://youtu.be/WFOCPSWVVvE> ŻŁOTA KACZKA - legendy warszawskie - Bajkowisko.pl – bajki do słuchania.

https://youtu.be/yBaBqQUh5_I Z PAMIĘTNIKA WILKA ANTONIEGO, CZĘŚĆ 3 – Bajkowisko.pl – bajka dla dzieci (audiobook)

<https://youtu.be/CPgbBTMPDPY> PRZYGODY CIEKAWSKIEJ JADZI I INNYCH DZIECIAKÓW CZ. 1 – Bajkowisko.pl – bajka dla dzieci (audiobook)

<https://youtu.be/PYd88-RyaLs> Ekologiczny dom - bajka edukacyjna

5. Propozycje prac plastycznych

<https://youtu.be/PYWCr-TydVw> Kartka z tulipanami

<https://youtu.be/aDSii643v2w> ORIGAMI: JAK ZROBIĆ KWIATKI NA WIOSNĘ / WIELKANOC