

# **PROGRAM ZAJĘĆ STYMULACYJNO – RELAKSACYJNYCH PROWADZONYCH METODĄ RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE**

Program i scenariusze (zamieszczone w nich wiersze, piosenki) opracowane zostały na podstawie:

- własnych pomysłów
- odbytego szkolenia z zakresu Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, I stopień
- materiałów znalezionych w Internecie ( np. [www.berek.pl/sherborne.html](http://www.berek.pl/sherborne.html), [www.snep.ids.bielsko.pl](http://www.snep.ids.bielsko.pl), <http://pedagogikaspecjalna.tripod.com/notes/SHERBORN.htm>, [www.wychowanieprzedszkolne.pl](http://www.wychowanieprzedszkolne.pl)
- literatury przedmiotu:

- ✓ W. Sherborne „Ruch rozwijający dla dzieci” Warszawa 2006
- ✓ M. Bogdanowicz, D. Okrzesik „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” , Gdańsk 2011
- ✓ Marta Bogdanowicz, Bożena Kisiel, Maria Przasnyska „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka” Warszawa 1992
- ✓ Marta Bogdanowicz, Alicja Kasica „Ruch Rozwijający dla wszystkich” 2003
- ✓ Marta Bogdanowicz „W co się bawić z dziećmi? Piosenki i zabawy wspomagające rozwój dziecka” 2009
- ✓ Marta Bogdanowicz „Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki. Zabawy relacyjno-relaksujące 2010
- ✓ Błeszyński J. Metoda Ruchu Rozwijającego w pracy z dzieckiem niepełnosprawnym [W]:Błeszyński J.J., Baczała D., 2008

OPRACOWAŁA :  
Edyta Leńczowska

## **A. Podstawowe założenia Metody Ruchu Rozwijającego**

Metoda W. Sherborne opiera się na ruchu, który jest naturalnym i niezbędnym czynnikiem w życiu każdej istoty. Towarzyszy człowiekowi od narodzin aż do śmierci, charakteryzując się różnymi formami aktywności- od spontanicznej zabawy, poprzez aktywny wypoczynek aż do codziennej pracy. Dzięki niemu człowiek może wyrażać swoje emocje, nawiązywać kontakty interpersonalne czy też co najważniejsze - porozumiewać się.

Weronika Sherborne bazując na stwierdzeniu, że rozwój ruchowy jest podstawą rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego wypracowała w latach 60 Metodę Ruchu Rozwijającego mającą zastosowanie zarówno we wspomaganiu prawidłowego rozwoju dzieci jak i korygowaniu jego zaburzeń. Metoda ta stosowana powszechnie także dzisiaj wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, które zaspokajane są w kontakcie z osobą dorosłą podczas baraszkowania. Proponowany system ćwiczeń ruchowych poprzez swoją naturalność, prostotę realizowany jest w atmosferze zabawy i rozwija w dziecku aktywność, spontaniczność, zainteresowanie otoczeniem, daje mu możliwość przeżycia radości i dzielenia jej z innymi.

Genialność tej metody polega właśnie na prostocie i naturalności. Można stosować ją praktycznie w każdych warunkach (choć najlepsza jest duża, przewietrzona sala z odpowiednim podłożem) wobec osób w różnym wieku począwszy od małych dzieci do osób dorosłych, które do dyspozycji mają tylko własne ciało (nie wymaga żadnych pomocy, choć czasem można wykorzystać koce czy materace). Ćwiczenia są bardzo proste (realizowane najczęściej w grupach 6-14 osobowych, których skład powinien być stały) a ich ilość nieograniczona, uzależniona od fantazji i pomysłowości ćwiczących.

### **W Metodzie W. Sherborne wyróżnia następujące grupy ćwiczeń ruchowych:**

#### ***- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała***

Są one niezwykle ważne gdyż poznanie własnego ciała oraz umiejętność kontrolowania jego ruchów jest podstawową potrzebą każdego człowieka i jest niezbędna do utrzymania pełnej równowagi. W rozwoju wiedzy o własnym ciele możemy wyróżnić kolejne etapy: wyczuwanie własnego ciała, nazywanie jego części, utrwalanie wiedzy o naszym ciele.

Na tej podstawie wykształca się świadoma kontrola ciała i jego ruchów.

Stopy, kolana, uda, nogi to te partie ciała, których poznanie i opanowanie powinno nastąpić jak najwcześniej. Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała to ćwiczenia polegające na tzw. "wyczuwaniu". Wymienia się tutaj ćwiczenia na:

- wyczuwanie brzucha, pleców, pośladków,
- wyczuwanie rąk i nóg,
- wyczuwanie twarzy,
- wyczuwanie całego ciała.

#### ***- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu,***

Są to ćwiczenia ściśle związane z poprzednią grupą, wykonywane wyłącznie na podłodze. Umożliwiają dziecku poznanie otoczenia, dzięki czemu może czuć się w nim swobodnie i nie obawiać się go. To z kolei rodzi u niego pewność siebie i ułatwia nawiązywanie kontaktów z innymi osobami.

#### ***- ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu oraz współpracę z partnerem i grupą,***

Ćwiczenia te polegają na zdobywaniu i wymianie wspólnych doświadczeń podczas zajęć ruchowych. Ich rezultat zależy od stopnia zaangażowania ćwiczących. W tych ćwiczeniach partner "bierny" jest pod opieką osoby aktywnej. Ten typ ćwiczeń pozwala na wzajemne poznanie się partnerów, a zwłaszcza swojej siły, daje możliwość wspólnego przeżycia wykonywanych zadań. Są one przede wszystkim dobrą zabawą, w trakcie której uchodzą nagromadzone emocje i napięcia.

Ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu dzieli się na cztery grupy:

- ćwiczenia "z" w parach,
- ćwiczenia "przeciwko" w parach,
- ćwiczenia "razem" w parach,
- ćwiczenia "razem" w grupie

### **- ćwiczenia twórcze**

Pozwalają nawiązywać i pogłębiać stosunki międzyludzkie, poznawać sytuacje, których ćwiczący mogłyby nie doświadczyć w innych warunkach. W trakcie zajęć każde dziecko może być twórcą, autorem zabaw w stopniu, w jakim sobie życzy.

Prowadzenie ćwiczeń Metodą W. Sherborne ma na celu stworzenie dziecku okazji do: poznawania własnego ciała, usprawniania motoryki, doświadczania poczucia własnej siły, sprawności i w związku z tym poznawania własnych możliwości ruchowych. Dziecko poznając swoje ciało, swe możliwości, zwiększa zaufanie do siebie samego, czuje się bezpieczniej, pewniej, chętniej podejmuje inicjatywę, wchodzi w relacje z innymi. Będąc zaś w grupie poszerza i wzbogaca doświadczenia społeczne, uczy się zasad współżycia, współdziałania.

Aby ćwiczenia prowadzone Metodą Ruchu Rozwijającego przynosiły odpowiednie rezultaty należy przestrzegać kilku podstawowych zasad:

- uczestnictwo w zajęciach jest dobrowolne (można dziecko zachęcać ale absolutnie nie można go zmuszać)
- zajęcia powinny być przyjemne dla każdego uczestnika (dostarczać mu radość z aktywności ruchowej, kontaktu z innymi ludźmi),
- należy zauważać i stymulować aktywność dziecka (pobudzać do działań twórczych)
- należy chwalić dziecko nie tyle za efekt co za jego starania i wysiłek
- kategorię krytykować dziecka
- należy unikać stwarzania sytuacji rywalizacyjnych
- stosować naprzemiennie ćwiczenia dynamiczne i statyczne,
- zaczynać od ćwiczeń prostych, zwiększając poziom trudności,
- prowadzić ćwiczenia w parach, następnie w trójkach, czwórkach i zespołowo,
- przeznaczyć dostateczną ilość czasu na doświadczenia,
- zachować rytualność zajęć (na powitanie - ćwiczenia dające poczucie bezpieczeństwa, a na zakończenie - ćwiczenia wyciszające i uspakajające)
- kontaktować się z dzieckiem za pomocą prostych słów

## **B. Wytyczne programu zajęć prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego**

Program został opracowany na podstawie odbytego szkolenia z zakresu Metody Ruchu Rozwijającego prowadzonego przez M. Bogdanowicz i D. Okrzesik (stopień I), dostępnej literatury przedmiotu, publikacji internetowych oraz konsultacji z nauczycielami prowadzącymi zajęcia z wczesnego wspomagania rozwoju dzieci.

### **I. Charakterystyka grupy**

- Uczestnicy  
Zajęcia będą prowadzone w grupie liczącej 8 dzieci objętych wczesnym wspomaganiem rozwoju w wieku od 4-6 lat u których stwierdzono następujące ograniczenia (dysfunkcje): autyzm, zespół Downa, zaburzenia zachowania. Mocną stroną grupy jest dobra sprawność ruchowa wszystkich dzieci.
- Prowadzący  
Głównym prowadzącym będzie jeden nauczyciel (oligofrenopedagog), pozostali nauczyciele wśród nich także logopeda, terapeuta, trener CI) będą pełnili funkcje partnerskie wobec dzieci oraz funkcje wspierające głównie- prowadzącego (inicjowanie nowych ćwiczeń na podstawie obserwacji zachowań dzieci).

### **II. Forma zajęć**

Zajęcia będą prowadzone w stałej grupie liczącej 8 dzieci

### **III. Cele zajęć**

- Rozwojowe
  - wspomaganie rozwoju dziecka w zakresie sfery poznawczej, emocjonalnej, społecznej i ruchowej
- Edukacyjne
  - przekazywanie i utrwalanie wiedzy na temat ciała ludzkiego, jego poszczególnych części, schematu, strony prawej, lewej
  - przekazywanie i utrwalanie wiedzy na temat otoczenia (usytuowania dzieci względem swoich kolegów, przedmiotów, pomieszczenia)
  - wyrabianie umiejętności społecznych (zwracania uwagi na bezpieczeństwo innych osób w grupie, współdziałania, pomagania, naśladowania, czekania na swoją kolej podczas zabawy, używania słów grzecznościowych)
- Terapeutyczne
  - wyrabianie u dzieci pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa w otoczeniu
  - dostarczanie radości i zadowolenia z udziału w zabawach
  - wyciszenie, uspokajanie dzieci nadpobudliwych, niespokojnych
  - pobudzanie, aktywizowanie dzieci wycofanych, apatycznych
  - motywowanie, wzmacnianie wszelkich dziecięcych starań
  - wyzwalanie zachowań twórczych (dostarczanie poczucia sprawstwa)

### **IV. Organizacja zajęć**

- Długość cyklu  
Zajęcia będą prowadzone od listopada przez cały rok szkolny 2012/13
- Częstość spotkań, termin  
Ćwiczenia będą odbywały się trzy razy w miesiącu w środę w godzinach popołudniowych od 16:00 do 17:00
- Czas trwania zajęć

Czas trwania będzie dostosowany do możliwości psychofizycznych dzieci początkowo ok. 30 min i stopniowo wydłużany w ciągu roku szkolnego do zajęć godzinnych

- **Miejsce spotkań**

Zajęcia będą odbywały się w świetlicy szkolnej Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Bochni

## **V. Pomoce dydaktyczne**

Metoda W.Sherborne nie przewiduje korzystania z przyborów do ćwiczeń jednak podczas niektórych zabaw w celu ich uatrakcyjnienia zostaną wykorzystane drobne pomoce jak np. gwizdek, piórka, piłki, koce, muzyka relaksująca, dziecięce masażyki, zabawy paluszkowe, chusta kluza.

## **VI. Przebieg zajęć**

Aby zapewnić dzieciom poczucie bezpieczeństwa, planowane zajęcia będą realizowane wg stałego schematu uwzględniającego następujące etapy

- powitanie
- ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni
- ćwiczenia oparte na relacji z „Z”
- ćwiczenia relaksacyjne
- ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”
- ćwiczenia relaksacyjne
- ćwiczenia oparte na relacji „razem”
- ćwiczenia relaksacyjne
- pożegnanie.

Podczas realizacji będą uwzględniane pomysły, potrzeby i możliwości poszczególnych dzieci.

## **VII. Ewaluacja i podsumowanie programu**

Ocena efektywności prowadzonych zajęć polegała na obserwacji przez nauczycieli zachowań dzieci na początku, w trakcie i na końcu realizacji programu (wskazówką była skala obserwacji zachowań dzieci i rodziców M.Bogdanowicz ). Po każdym zajęciach także dzieci miały określić swoje samopoczucie poprzez wybranie obrazka z buźką uśmiechniętą lub smutną (w większości były to buzie śmiejące się).

Na początku realizacji programu jeden chłopiec w ogóle nie chciał wejść do sali (wzbraniał się i zaczynał płakać), a pozostałe dzieci korzystając z dużej przestrzeni biegały po podłodze i nie reagowały na zaproszenie do ćwiczeń. W miarę upływu czasu, chłopiec obserwując w drzwiach bawiące się dzieci przełamał swój strach przed pomieszczeniem i z radością uczestniczył w zabawach, natomiast rozkładany na podłodze koc stał się dla wszystkich sygnałem rozpoczęcia zajęć – przywoływane dzieci siadały na nim w kółeczku. Niektóre z dzieci szybciej inne wolniej zapamiętały rytuał związany z powitaniem i pożegnaniem. Wszystkie podczas zabaw coraz sprawniej wskazywały i nazywały poszczególne części ciała a także wykonywały polecenia nauczyciela. Szczególnie dużym zainteresowaniem cieszyły się zabawy, w których dzieci mogły kontrolować dorosłych (np. ciągnąć na kocu, obracać z pleców na brzuch), a także wszelkie zabawy z wykorzystaniem koców i chusty kluza (dlatego po pierwszych zajęciach rozszerzono ich zakres). Podczas zabaw, dzieci uczyły się czekać na swoją kolej (co czasem było niezwykle trudne zwłaszcza gdy ćwiczenie sprawiało wielką radość), naśladować innych, współdziałać z nimi, pomagać im. Niektóre inicjowały całkiem nowe ćwiczenia. Opracowany program został zrealizowany a postawione cele osiągnięte w dużym stopniu .

Najważniejszym jednak osiągnięciem były uśmiechy dzieci podczas zabaw, co świadczyło o tym, iż sprawiają im radość. Zamieszczone przeze mnie scenariusze nie były realizowane krok po kroku ale były modyfikowane w trakcie zajęć zgodnie z potrzebami, możliwościami, inwencjami twórczymi dzieci. Bardzo dużą pomoc w zrealizowaniu programu otrzymałam od nauczycieli wczesnego wspomagania, którzy udostępni mi potrzebną dokumentację, na bieżąco przekazywali informacje o stanie poszczególnych dzieci, podsuwali pomysły na podstawie obserwacji ich zachowań.

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Wyczuwamy swoje ciało**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka "Wszyscy się witamy" Powitanie w kole
- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”
- machamy rączkami na powitanie (jedna ręka, druga ręka, obie naraz) , ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci
- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę , gest jest przekazywany aż powróci do prowadzącego
- podajemy rękę na powitanie koledze siedzącemu po prawej stronie
- dzieci wymyślają sposób powitania

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- ćwiczenia w wyczuwaniu poszczególnych części ciała: *głaszczemy głowę, masujemy szyję, kręcimy głowę na boki do przodu, tyłu, masujemy i klepiemy się po brzuszku, unosimy ręce w górę i opuszczamy w dół (naprzemiennie, jednocześnie),kładziemy się na plecach i przesuwamy po podłodze w dowolną stronę, chodzimy na paluszkach, tupiemy,, unosimy wysoko nogi*
- ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni:  
przeciąganie się jak najwyżej, jak najszerszej w pozycji leżącej na plecach

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- spójrz na mnie – dziecko leży na brzuchu a dorosły patrzy na nie raz z jednej raz z drugiej strony, później dziecko ma się przesunąć na brzuszku tak aby popatrzyło na dorosłego,
  - fotelik- dorosły siedzi w rozkroku, obejmuje siedzące przed nim dziecko i kołysze się na boki, do przodu, tyłu
- Ćwiczenia relaksacyjne
- głębokie oddechy w pozycji leżącej (brzuszek się unosi)

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- przyklejony- grupa próbuje przepchać w inne miejsce siedzącą na podłodze osobę , później to samo ćwiczenie wykonywane jest w parach
  - ręce w górę, ręce w dół – dwoje dorosłych siedzi z uniesionymi w górę rękami, pozostała grupa próbuje je obniżyć, później to samo ćwiczenie wykonywane jest w parach
- Ćwiczenia relaksacyjne
- dowolny masaż pleców ruchem okrężnym do słów wiersza „Balonik”– najpierw masuje dorosły, później dziecko

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- zabawa „balonik” – dzieci z dorosłymi trzymając się za ręce chodzą po kole najpierw w ciasnym kręgu, później coraz luźniejszym, następnie puszczaają swoje dłonie i kucają
  - „balonik w górę,- dwoje dorosłych unosi stojące między nimi dziecko
  - zabawy z chustą
  - \*”baloniku nasz malutki” – dzieci trzymając chustę i śpiewając piosenkę rozciągają ją i na samym końcu podrzucają w górę
  - \*”balon w górę”- dzieci unoszą chustę w górę i opuszczają na dół
  - \*”odbijamy balon” – dzieci podbijają balon na chuście tak aby nie upadł
- Ćwiczenia relaksacyjne
- dmuchamy balonik – wszyscy próbują jak najmocniej dmuchać na własne dłonie

### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Wakacyjne zabawy**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (jedna ręka, druga ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż powróci do prowadzącego

- witają się nasze obie ręce i wszystkie paluszki

- podajemy rękę na powitanie koledze siedzącemu po prawej stronie

- „imiona i piłka” – dzieci z dorosłymi siedzą w okręgu, wymawiają wierszyk „Mam piłeczkę mam, teraz..... dam” i turlają do dziecka którego imię zostało wypowiedziane

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „co gdzie mam” – podczas siedzenia w kręgu dotykamy wymienionych części ciała

- „plażowanie”- dzieci leżąc na brzuskach, podpierając się na rękach wymachują nogami raz jedną, raz drugą, później obiema na raz

- „pływanie na brzuchu” – dzieci leżąc na brzuchach wymachują nogami i rękami naśladując pływanie

- „pływanie na plecach” – dzieci leżąc na plecach wymachują rękami i nogami naśladując pływanie

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „wycieczka” – maszerowanie w parach w różne strony najpierw powoli, później coraz szybciej

- „wchodzenie pod górę” – maszerowanie z wysokim unoszeniem nóg

- „karuzela” – dorosły trzyma dziecko przodem lub tyłem do siebie i kręci w koło dostosowując tempo do jego możliwości

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „Karuzela” str. 33, wierszyk 30

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „karuzela nie chce się kręcić”- dorosły siedzi lub leży na podłodze, pozostali uczestnicy starają się przekręcić go w koło, później ćwiczenie wykonywane jest w parach

- przetaczanie plecy-brzuch

Ćwiczenia relaksacyjne

- swobodna relaksacja na kocykach

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „rowerek” – dziecko leży na plecach, dorosły porusza jego nogami i naśladuje jazdę na rowerze

- „skaczą piłeczki” – najpierw podskakują pary a później wszyscy w kole na „trzy, cztery”

- zabawy z chustą

\*pływanie wśród fal”- jedno dziecko leży na chustce pozostałe wprawiają chustkę w ruch

\*”spacer brzegiem morza”- dzieci chodzą wokół chusty na sygnał moczymy nogi w wodzie wskakują na chustkę

\* „podbijanie piłki” – dzieci trzymając chustkę turlają po niej różnej wielkości piłki tak aby nie spadły na ziemię

\* „karuzela”- dzieci po kolei wchodzą na chustkę a dorośli kręcą je najpierw w jedną, później w drugą stronę, na końcu kręczone są wszystkie dzieci

Ćwiczenia relaksacyjne

- masaż nóg do wierszyka „Prawa- lewa” str. 28, wierszyk 25

### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Do szkoły**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (jedna ręka, druga ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego

- podajemy rękę na powitanie koledze siedzącemu po prawej stronie

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „powitanie części ciała” – najpierw dotykamy poszczególnych części ciała do słów „witamy...” następnie wykonujemy gesty na powitanie np. rączki machają, oczka mrugają, paluszki stukają, noski wachają, uszy słuchają, ząbki się szczerzą, szyja się kręci, nogi tuptają

- zabawa „przyszedliśmy do szkoły” str. 43, płytka 1

- zabawa „moje rączki, moje nóżki”

- „jedziemy do szkoły” –dzieci przesuwają się na pupach po podłodze do przodu, najpierw w pojedynkę, później w parach

a następnie wszyscy razem, robiąc jeden długi pociąg i śpiewając piosenkę „Jedzie pociąg”

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „jazda przez tunel”- dzieci z dorosłymi w dowolny sposób przesuwają się pod tunelem z koca

- „plecak” – dorośli chodzą po sali z dziećmi na plecach

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „Ala i as” str. 30, wierszyk 27

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „holowanie samochodu” – dziecko siedzi na podłodze, dorosły próbuje go przepchać nogami, później zmiana

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „w zeszyt”- masowanie pleców dziecka do wypowiedzianych słów : otwieramy zeszyt, w zeszytce piszemy, rysujemy kółeczka, kwadraty, stawiamy kropeczki, kreseczki, kreślimy, mażemy itp. zamykamy zeszyt

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „otwieranie, zamykanie książki” – dorosły siedząc za dzieckiem bierze jego ręce rozchyła na boki a później złącza

- „gimnastyka w kółku” - obracanie się w kółko, kucanie, wstawanie, podskakiwanie, skłony, przysiady

- ćwiczenia z chustą

\* „karuzela” – dzieci po kolei w pozycji siedzącej kręczone są w chuście w obie strony

\*”gra w piłkę” – turlanie piłki po chuście i podrzucanie jej jak najwyżej w górę

\*”zabawa w kolory” – dzieci stojąc obracają w rękach chustę na słowo „stop” chusta jest zatrzymywana a dzieci nazywają trzymane przez siebie kolory

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „zeszyt”

*Zeszyt otwieramy, ołówek bierzemy i:*

*Arbuz rysujemy*

*Słońce rysujemy*

*Chmurkę rysujemy*

*Deszczyk rysujemy*

- odpoczynek – na brzuchu, na plecach

### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”, - piosenka „na pożegnanie”, - rączki machają na pożegnanie



# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Jesienne drzewa**  
**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka "Wszyscy się witamy"
- Powitanie w kole
- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”
- machamy rączkami na powitanie (jedna ręka, druga ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci
- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego
- podajemy rękę na powitanie koledze siedzącemu po prawej stronie
- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- zabawa autoorientacyjna „do czego to mam”
- piosenka „Gdy dobry humor masz” str. 73 płytka 2
- ciągnięcie dzieci leżących na plecach za nogi w różne strony

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „rosną drzewa” – dzieci z dorosłymi w kółku powoli podnoszą się z pozycji kucającej do stojącej początkowo trzymając się za ręce
- „drzewa na wietrze” – dorosły unosząc ręce dziecka w górę kołysze się z nim w pozycji stojącej na boki, do przodu, tyłu do słów wiersza „drzewo” str.82
- „wielkie drzewo”- dwóch dorosłych unosi dziecko w górę i opuszcza na dół
- „wspinaczka na drzewo”- dziecko wspina się po stojącym dorosłym
- Ćwiczenia relaksacyjne
- słuchanie odgłosów wiatru, delikatne kołysanie się
- masażyk do historyjki „rosło sobie drzewo”

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

- „przewracanie starego podciętego drzewa” – dorosły stoi sztywno na nogach a dzieci próbują go przewrócić na materac
- „turlanie drewna” - jeden dorosły leży sztywno na podłodze pozostali próbują przeturlać go w inne miejsce, później ćwiczenie wykonywane jest w parach
- „podnoszenie drewna”- dzieci leżą na podłodze dorośli w parach próbują je podnieść
- Ćwiczenia relaksacyjne
- masowanie dłoni dziecka – dmuchanie na nie

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „chodzenie między rosnącymi drzewami”- kilkoro dorosłych stoi naśladowując drzewa pozostali uczestnicy chodzą pomiędzy drzewami
- „piłowanie drewna”- dziecko z dorosłym siedzą naprzeciwko siebie, trzymając się za ręce przeciągają się w swoją stronę
- „przechodzenie, przeskakiwanie przez kłody” - przez zwinięty w rulon koc
- zabawy z chustą
- \* „wiatr” – dzieci trzymając chustę za uszy wytwarzają wiatr najpierw delikatny i cichy później coraz silniejszy i głośniejszy
- \* „drzewa na wietrze” – dzieci z dorosłymi wchodzą pod chustę, unoszą w górę ręce i wymachują nimi
- \* „drewniane rzeźby”- dzieci po kolei wchodzą pod chustę i przyjmują różne pozy
- Ćwiczenia relaksacyjne
- „kołysane na wietrze” – dzieci leżą na plecach dorośli unoszą ich ręce, nogi i delikatnie kołyszą

### VI. Pożegnanie

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie” - rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Meble**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (jedna ręka, druga ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego

- podajemy rękę na powitanie koledze siedzącemu po prawej stronie

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- wierszyk „co gdzie mamy”

*To są moje rączki* (wyciągamy ręce przed siebie),

*To są moje nóżki* (naprzemiennie pokazujemy swoje nogi),

*Tu mamy ramiona* (wskazujemy dłońmi swoje ramiona),

*A tu mamy brzuszki* (poklepujemy się po brzuchu),

*To oko, to nosek* (wskazujemy palcem części ciała),

*To uśmiech* (uśmiechamy się),

*To minka* (np. pokazujemy język, robimy tzw. dzióbek ustami),

*A to moja czupryna* (dłońmi poprawiamy włosy),

*Tak się każdy wita* (podajemy dłoń osobie z naprzeciwka lub z boku),

*Tak się każdy kłania* (kłaniamy się),

*Na znak powitania.*

- wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej, dziecko nazywa część ciała i wykonuje określony ruch, np.:

- *uderzanie dłońmi i stopami o podłogę,*
- *stopy biegną do środka i z powrotem*
- *witają się paluszki rąk i paluszki nóg*
- *witają się nasze kolana i łokcie*
- *masujemy brzuszki*
- *klepiemy plecy*
- *unosimy i opuszczamy ramiona,*
- *krzyżujemy ręce,*
- *głaszczemy się po policzkach,*
- *chwytamy się za uszy,*
- *mrugamy oczami itp.*

- schemat przestrzeni (dzieci kładą się na plecach, unoszą ręce, nogi do góry, rozkładają je jak najbardziej na boki, przewracają się na jeden, drugi bok, na brzuszek, próbują samodzielnie przesunąć się po podłodze)

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „leżanka”- dorosły kładzie się na podłodze a na nim dziecko delikatnie się kołyszą

- „fotelik bujany”- dorosły siedzi na podłodze ujmując siedzące przed nim dziecko pod nogi i delikatnie odchyła się do tyłu i przodu

Ćwiczenia relaksacyjne

- dorośli z dziećmi leżą na plecach, każde dziecko dostaje kulkę z papieru, kładzie ją sobie na brzuszku i obserwuje jak ta się unosi i opada

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

- „ciężka kołderka” – dziecko leży na podłodze na brzuchu, później na plecach, dorosły delikatnie przygniata je nogami dziecko próbuje się wydostać

- „kto ma więcej miejsca” – dorosły z dzieckiem siedzą obok siebie, próbując przesunąć swego partnera w inne miejsce

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „enliczek” - książka str.13, wierszyk 9
- „co możemy robić na stole” -(naśladowanie ruchów czynności)
- walkować*
- kroić*
- ubijać*
- wygładzać,*
- smarować*

#### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „co robimy na wersalce”
  - siedzimy – dzieci z dorosłymi naprzemian wstają i siadają, trzymając się za ręce
  - leżymy- dzieci z dorosłymi leżą na podłodze obracają się na boki, na brzuch, plecy
  - skaczemy – dzieci podskakują z dorosłymi razem, później naprzemian
  - „łóżko wodne” – kilkoro dorosłych kładzie się na podłodze na brzuchach i delikatnie kołysząc się rytmicznie na boki huśtają leżące w poprzek na ich plecach dziecko
  - „przetaczanie na kocu” – dziecko leży na kocu dorośli unoszą go w górę i starają się aby turlało się po napiętym kocu
  - zabawy z chustą
  - \* „kołderka” –dzieci z dorosłymi siedzą w kole trzymając chustę za uchwyty, unoszą w górę i opuszczają w dół okrywając nogi
  - \* „łóżko wodne”- dzieci leżą na chuście w różnych pozycjach a dorośli nią wachlują
- Ćwiczenia relaksacyjne
- „bujanie w kocu” – dzieci po kolei wchodzą do koca dorośli je huśtają na boki do przodu, tyłu

#### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „ str. 49, płytka1
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Deszczyk**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali przy piosence

*Na powitanie dziś zaśpiewamy skoczną piosenkę hej, hej, halo!*

*Na powitanie dzisiaj podamy swą prawą rękę hej, hej, halo!*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- dorośli siedzą za dziećmi w koleczku, dzieci dotykają wskazują poszczególne części ciała do słów wiersza, dorośli je masują

Oto moja buzia (*x 2 głaszczemy od podbródka do skroni*)

czoło do głaskania, (*x 2 głaszczemy czoło od środka do skroni,* )

oczy do patrzenia, (*x 2 głaszczemy dookoła oczu,*)

nos do wachania, (*x 2 głaszczemy nos kciukiem i palcem wskazującym, od czubka do nasady*)

usta do jedzenia, (*x 2 głaszczemy, ugniatamy palcami okolice ust,*)

usta do mówienia, (*x 2 jak wyżej*)

uszki do słuchania, (*x 2 głaszczemy małżowiny uszne, przyciskamy, rozchylamy*)

policzki lubią być głaskane, (*x 2 głaszczemy policzki* )

policzki lubią być oklepywane. (*x 2 oklepujemy opuszkami palców policzki*)

to jest moja szyja, (*x 2 szyja spoczywa na kołyszce z dłoni, wykonuje ruchy opuszczania i unoszenia,*)

dobrze się spisuje (*x 2 jak wyżej*)

dźwiga moją głowę, więc dużo pracuje (*x 2 ruchy krążenia,* )

To jest moja głowa (*x 2 obracamy głowę raz w lewo, raz w prawo,*)

na niej moje włosy, (*x 2 delikatnie pociągamy włosy*)

moje włosy lubią być głaskane, (*x 2 głaszczemy,*)

moje włosy lubią być czesane, (*x 2 czeszą palcami,*)

moje włosy lubią być układane, (*x 2 przyciskamy włosy wewnętrznymi krawędziami dłoni.* )

- „pada deszczyk” - nasze paluszki zamieniają się w krople deszczu i spadają nam na głowę, na szyję na plecy, na brzusek, na pupę, na nóżki itp.

- schemat przestrzeni

„deszczyk kapie” – dzieci i dorośli chodzą po sali powolutku i na paluszkach (tak aby nie było ich słychać)

„deszczyk zacina” – dzieci i dorośli chodzą po sali szybko i na całych stopach głośno tupiąc

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „spada kropelka deszczu” – dziecko podskakuje jak najwyżej trzymane przez dorosłego za ręce i opada na dół

- „małe parasolki” – każde dziecko rozkłada ręce na boki kręcąc się wokół własnej osi a następnie pary (dorośli i dziecko) trzymając się za ręce tańczą w koleczku (raz w jedną, raz w drugą stronę – dorośli prowadzi)

- „duży wirujący parasol”- wszyscy stoją w koleczku tańcząc raz w jedną raz w drugą stronę (dorośli prowadzi)

- „składamy i rozkładamy parasol” – wszyscy trzymając się za ręce na przemian zbliżają i oddalają się od siebie

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „Sześć parasoli” str. 20, piosenka 17

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

- „parasol nie chce się rozłożyć”- dorosły kłęczy jego ręce mocno przylegają do tułowia - pozostali próbują rozłożyć je na boki następnie ćwiczenie wykonywane jest w parach

- „rozkładamy parasol”- dzieci leżą na brzuskach trzymając się za ręce, dorośli ciągną je za nogi i próbują rozdzielić

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „pajaczek” – str21, wierszyk18

## V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „suchy teren” – dzieci chodzą po sali tylko po rozłożonych kartkach gazet
- „domki”- dorośli klęczą podpierając się rękami (tworzą domki) dzieci chowają się pod nimi na sygnał pada deszczyk
- „odgłosy deszczu” – wszyscy chodzą po sali na dźwięk gwizdka zatrzymują się i stukają paluszkami w różne powierzchnie
- zabawy z chustą
- \* „rozkładamy, składamy parasol”- dzieci z dorosłymi trzymając chustę na zmianę zbliżają się i oddalają od siebie
- \* „parasol w górę, parasol w dół” – unoszenie i opuszczanie chusty
- \* „pod parasolem „– na słowo pada deszcz wszyscy chowają się pod chustą
- \* „kręcący się parasol” – dzieci stoją w kółku przekładając chustę z jednej ręki do drugiej kręcą ją najpierw w jedną, później w drugą stronę

### Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – „deszczowy spacer” według K. Sasiadka

*Poszła pani na spacer*

*Deszczowe chmury przywiał wiaterek*

*Gdy daleko od domu już była*

*Deszcz zaczął padać, parasol rozłożyła*

*Gdy kropla za kroplą spadała*

*Pani pod parasol się schowała*

*Gdy deszczyk przestał padać*

*Parasol złożyła i do domu wróciła*

## VI. Pożegnanie

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Wietrzyk, wiatr, wichura**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali przy piosence

*Na powitanie dziś zaśpiewamy skoczną piosenkę hej, hej, halo!*

*Na powitanie dzisiaj podamy swą prawą rękę hej, hej, halo!*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „bajka o moim ciele” – wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej, nazywają różne części ciała jednocześnie wykonując konkretny ruch:

*poznajemy swoje rączki,*

*rączki witają się z nóżkami, dotykają stóp,*

*paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,*

*po kolankach mamy brzuszek, głaszczemy i masujemy,*

*idą paluszki dalej i witają się z szyjką, kręcimy szyjką raz w jedną, raz w drugą stronę,*

*po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,*

*paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy, poprawiają fryzurę*

- „co się rusza” - dzieci z dorosłymi stoją w odpowiedniej odległości

*machamy rękami (na boki, unosimy w górę)*

*nogi podnosimy do góry najpierw jedną, później drugą nogę*

*poruszamy paluszkami u rąk i nóg*

*kręcimy pupami*

*wypinamy brzuszek do przodu*

*kręcimy szyją i głową*

*mrugamy oczkami*

*poruszamy buzią wystawiamy język*

*ruszają się nasze włosy (potrząsamy rączkami)*

- schemat przestrzeni –

chodzenie w parach w różne strony powoli, szybko, do przodu, tyłu na boki

ciągnięcie dziecka leżącego na plecach w różne strony za ręce, nogi

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „wiatr, wietrzyk, wichura” – dorośli wraz z dziećmi kołyszą się na boki powoli, szybko i bardzo szybko w pozycji siedzącej a później stojącej

- „huśtawka na wietrze” – dwie osoby kołyszą trzymane za ręce i nogi dziecko najpierw powoli, później coraz szybciej

Ćwiczenia relaksacyjne

- masaż „jesień” str. 44, wierszyk 42

- zabawa „listki spadają z drzew” – dzieci unoszą ręce do góry a później poruszając dłońmi i paluszkami powoli i szybko opuszczają je na podłogę

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „listki przyklejone do ziemi” – najpierw dorosły jako liść leży „przyklejony” do podłogi dzieci próbują go przesunąć, unieść w górę jego ręce, nogi, później następuje zamiana

- „wiatr turla, przesuwa” – turlanie dzieci w pozycji leżącej, przesuwanie w siadzie,

Ćwiczenia relaksacyjne

- „podmucha wiatru” – dzieci wraz z dorosłymi unoszą do góry i opuszczają chustę w dół

## V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „wietrzny taniec” – cała grupa siedzi w kółku, wszyscy kołyszą się na boki, przechylają do przodu, wymachują rękami w różne strony

- zabawa „kołyszemy się” str. 91, płytka 2

- „silny, słaby wiatr” – dzieci z dorosłymi stoją w rzędzie biegają wolno i szybko od jednej do drugiej ściany

- zabawy z chustą

\* „w centrum wichury” - dziecko stoi pośrodku chusty pozostali chwytają jej brzegi unoszą i opuszczają w dół kręcą powoli w kółko

\* „cichy, głośny wiatr” - dzieci poruszają chustą powoli aby nie było słychać żadnych głosów i szybko aby słychać było szum

\* „latające liście” – dzieci wprawiają w ruch liście znajdujące się na chuście

\* „odczuwamy powiew wiatru” - dzieci stoją, siedzą, leżą na plecach pod chustą a dorośli unoszą ją w górę i opuszczają w dół

Ćwiczenia relaksacyjne

- „słaby i silny wiatr” – dzieci zbliżają w stronę twarzy złączone małymi palcami dłonie i dmuchają na nie najpierw delikatnie później coraz silniej

## VI. Pożegnanie

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Spacer do lasu**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka „Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nówek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali przy piosence *Na powitanie dziś zaśpiewamy skoczną piosenkę hej, hej, halo! Na powitanie dzisiaj podamy swą prawą rękę hej, hej, halo!*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- „moje – twoje” – zabawa w parach -dzieci z dorosłymi na przemian wskazują poszczególne części ciała

- „do czego to mam” – wskazywanie poszczególnych części ciała do słów wiersza „Nóżki są do..”

- masażyk „idzie, idzie” str.27, wierszyk 24

- zabawa ze śpiewem „Maszerują dzieci drogą” str.85, płytka 2 (dzieci z dorosłymi chodzą gęsiego, wysuwając do przodu nogi)

- chodzenie w parach, w czwórkach, całą grupą, chodzenie na sztywnych, ugiętych nogach

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

Idąc na spacer dzieci natrafiają na wiele przeszkód :

- „tunel” - troje dorosłych klęcząc w podparciu lub stojąc z szeroko rozstawionymi nogami tworzy tunel, pod którym przechodzą kolejno wszystkie dzieci

- „most” – dzieci przczołgują się po plecach leżących dorosłych

- „przeskoki przez strumyk” – dzieci z dorosłymi przeskakują przez zwinięty w rulon koc

Ćwiczenia relaksacyjne

- „odpoczynek na polanie” – dzieci siedzą, leżą w dowolnych pozycjach słuchając odgłosów lasu

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

- „kłoda na drodze” –dzieci próbują przesunąć leżącego na podłodze dorosłego

- „w potrzasku” - dzieci się uwalniają się z objęć dorosłego

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „Prawa – lewa” str.28, piosenka 25

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „zbieramy grzyby” – pary trzymając się za ręce chodzą po sali schylając się co parę kroków

- „mostek”- chodzenie po rulonie z koca

- zabawa ruchowa ze śpiewem „wycieczka” str. 86 płytka 2

- zabawy z chustą

\* „marsz pod tunelem”- dzieci maszerują pod tunelem z chusty

\* „pokonywanie przeszkód” – dzieci przechodzą nad chustą unoszoną (coraz wyżej) z dwóch stron

\* „do szałas” – dzieci z dorosłymi trzymając chustę chodzą po obwodzie koła na hasło pada deszcz chowają się (siadają) pod chustą)

\* „w jaskini” – dorośli z dziećmi wchodzi pod chustę i siadają na jej brzegach

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „maszerują”

*Maszerują konie, słonie, pani na szpileczkach*

*kaczuszki co mają krzywe nóżki, dzieci gdy słonko świeci*

### VI. Pożegnanie

- „Iskierka”, - piosenka „na pożegnanie”, - rączki machają na pożegnanie



# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Gimnastyka**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka "Wszyscy się witamy"

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali przy piosence ;

*Na powitanie dziś zaśpiewamy skoczną piosenkę hej, hej, halo!*

*Na powitanie dzisiaj podamy swą prawą rękę Hej, hej, halo!*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- witają się ze sobą poszczególne części ciała

*głowy, dłonie, łokcie, pupy, kolana, stopy, paluszki rąk, nóg* (dzieci dotykają się wskazanymi partiami ciała)

- zabawa ze śpiewem „pięć paluszków” str. 54, płytka 2

- zmiana pozycji ciała

*Leżenie (na brzuchu, plecach, bokach),*

*Siedzenie (na kolanach, z wyprostowanymi, zgiętymi nogami, po turecku),*

*Stanie (na obydwu nogach, na jednej, na drugiej nodze)*

- zabawa ruchowa „Pajacyk”, dzieci siedzą w kole i śpiewają piosenkę, w kółeczku podskakuje dziecko którego imię zostało wyśpiewane

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „wstaję – siadam” – najpierw w parze dziecko unosi się z siadu wspomagane przez dorosłego później samodzielnie

- „wysokie podskoki” – dorosły z dzieckiem stoją twarzą do siebie dziecko podskakuje wspomagane przez dorosłego coraz wyżej

- „skłony” - (dotykamy kolan, stóp, podłogi)

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „dwa Michały” str. 11, wierszyk 7

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

- „rozdzielanie zapaśników” – dziecko z dorosłym mocno się trzymają, pozostali starają się ich rozdzielić

- „siłacze” – grupa dzieli się na pół, uczestnicy trzymając się koca przeciągają się raz w jedną raz w drugą stronę

Ćwiczenia relaksacyjne

- słuchanie muzyki spokojnej

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- zabawa „Pajacyk”- str. 77 płytka 2

- gimnastyka

*Unoszenie kolan w górę*

*Przechylenie się na boki*

*Kręcenie się wokół osi*

*Unoszenie rąk na boki, przed siebie (razem, na przemian)*

*Kręcenie pupą*

*Skłony na boki do przodu*

*Przysiady*

- tor przeszkód

chodzenie między stojącymi dorosłymi

przechodzenie pod tunelami zrobionymi z koca, przechodzenie po wąskiej ścieżce z koca

- gimnastyka do wierszyka (nie znam autora)

*Prawa Noga wypad w przód, a rękoma zawiąż but.*

*Powrót, przysiad, dwa podskoki, w miejscu bieg i skłon głęboki.*

*Wymach rąk w tył i do przodu już rannego nie czuć chłodu.*

- ćwiczenia z chustą

\* „skłon, wyprost” – dzieci trzymając chustę za uchwyty wykonują skłony

\* „kolorowe podskoki” – dzieci asekurowane przez dorosłych skaczą po kolorach

\* „bieg dookoła” – dzieci biegają dookoła trzymanej przez dorosłych chusty na dźwięk dzwonka chowają się pod nią

Ćwiczenia relaksacyjne

- „rytm serca” – dziecko leży trzymając głowę na piersi dorosłego nasłuchuje rytmu serca, później paluszkami wystukuje dźwięki

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Wąż**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- „raz i dwa” – nauczyciel recytuje wierszyk: *Raz i dwa, raz i dwa każdy ładne czoło ma* (na raz i dwa dzieci klaszczą) a następnie wskazują wymienianą część ciała

- „spotkanie” – dziecko z dorosłym stoją naprzeciw siebie i dotykają się nazwanymi częściami ciała (spotykają się nasze nóżki, brzuszki, paluszki, głowy, pupy, ręce)

- „pełzanie na brzuchu”- dzieci przesuwają się po podłodze na brzuchach

- „pełzanie na plecach” – dzieci przesuwają się po podłodze na plecach

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „wężyk na siedząco” – dorośli siadają za dziećmi i wszyscy razem przesuwają się do przodu

- „spacer węży” – dorośli ciągną za nogi leżące na plecach dzieci zygzakiem

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „wąż to dziwne zwierzę” str. 34, wierszyk 31

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

- „rozwijamy węża”- dorosły, zwinięty w kłębek, pozostali próbują go rozwinąć

- „kłębuszek”- dzieci siedzą mocno trzymając się za ręce dorośli próbują je rozdzielić

- „schwytny przez węża boa”- dziecko próbuje się uwolnić z uścisku dorosłego

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk

*Wąż pełźnie po nogach, po pupie, po plecach, po rękach, ...*

*Wąż pełźnie prosto, slalomem, zygzakiem, po ósemce, po kole,*

*Wąż pełźnie wolno, szybko Wąż jest lekki, ciężki*

*Wąż wpelza do norki (pod pachę)*

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „poruszanie się węża” – dzieci z dorosłymi tworzą wężyka trzymając się za ręce, biegają w koło, prosto, slalomem, zygzakiem, zawijają się w kłębuszek

- „zrzucanie skóry” – zawijanie dzieci w kocu, rozwijanie

- „pełzanie węża”- dzieci zwinięte w kocu próbują się poruszać po podłodze

- wężę do nory” – dzieci leżą na podłodze na sygnał chowają się (pełzną) do tunelu zrobionego z koca

- zabawy z chustą

\* „wielki wąż”- dorośli ciągną powoli, szybko siedzące na zrolowanej chuście dzieci

\* „ślądem węża”- dzieci chodzą po zrolowanej chuście ułożonej w różny sposób

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – po plecach pełźnie 1, 2, 3, 4, 5 węży, wężę tańczą na boki, w kółeczko, w ósemeczkę

- nasze ręce tańczą jak wężyki

### VI. Pożegnanie

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie ,, , - rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Kotek**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- „poszukiwanie” – gdzie mamy rękę, ręka szuka głowy, szyi, pleców, pupy, brzuszka, nóżek, na głowie szuka uszu, oczu, brwi, policzków, noska, buzi, brody, czoła, włosów

- zabawa „co myjemy” – ręka myje rękę, później głowę, szyję, plecy, brzusek, pupę, nogi

- co mają kotki (wąsy, ogon, łapki)

- „kotek chodzi” – dzieci poruszają się po całej sali do przodu, tyłu, w koło na czworakach

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „kotek pokonuje przeszkody” (dziecko na czworakach przechodzi między leżącymi na podłodze dorosłymi oraz pod dorosłymi znajdującymi się w klęku podpartym

- „kotek wspina się na drzewo” - dzieci próbują wspiąć się na stojącego dorosłego

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk list do babci wierszyk 21

*Kochana babciu, kropka, mamy w domu kotka, kropka, kotek, kotek chodzi, kropka, kotek skacze, kropka, kotek przeciąga się, kropka, pije mleczko, kropka, kotek drapie, kropka, kotek chrapie, kropka.*

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

- „uparty kotek” – dorosły udaje kotka zwiniętego w kłębuszek, pozostała część grupy próbuje rozwinąć kotka, następnie ćwiczenie wykonywane jest w parach

- „kotek złapał myszkę” – dziecko trzymane w dowolny sposób przez dorosłego chce się uwolnić

Ćwiczenia relaksacyjne

- zabawa ze śpiewem – „kotek łapki myje” str. 68, płytka 2

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „kocie ruchy” – dorośli z dziećmi w kole naśladują kocie ruchy

(dzieci wymyślają)

*Pokazywanie pazurków – otwieranie, zamykanie dłoni*

*Kotki drapia – unoszenie i opuszczanie rąk z rozpostartymi palcami, drapanie po swoich nogach, brzuskach, głowie, plecach partnera, podłodze i innych powierzchniach*

*Chlipią mleko – wysuwanie, chowanie języków*

*Kotki chodzą- chodzenie na czworakach*

*Kotki podskakują – próby podskoków na czworakach*

*Kotki się łaszą – dziecko na czworakach przechodzi pod nogami dorosłego ocierając się o nie*

*Kotki stają na dwóch łapach – stawianie na nogach*

*Kotki śpią- dzieci zwijają się w kłębek*

- zabawa „uciekaj myszko” - w kręgu

- „kotek łapie myszkę” – dziecko ucieka na czworakach, dorosły próbuje je złapać, później zmiana ról

- zabawa „zimno- ciepło”- gdy kotkom jest zimno chowają się pod kocem, gdy jest im ciepło legają na kocyku

- „kotki uciekają przed deszczem” – dzieci biegają po sali na sygnał „miał” chowają się pod kocem trzymanym przez dwóch dorosłych

- zabawy z chustą

\*"uciekaj myszko"- dorosły jest myszką dziecko jest kotkiem, biegają wokół chusty trzymanej przez pozostałych, później zmiana

\*"kotki do kojca" – dzieci chodzą wokół chusty na sygnał „miał” dzieci wbiegają na nią

Ćwiczenia relaksacyjne

- kotki leniuchują na kocykach – dzieci poszukują koca i zajmują na nich dowolną pozycję, później dorośli ciągną je po podłodze

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Przedświąteczne sprzątanie**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – uścisk dłoni z jej uniesieniem, przybijanie piątki

- podajemy rękę prawą, później lewą na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- wierszyk „raz i dwa” – dzieci siedząc w kole pokazują poszczególne części ciała, dorośli je dotykają lub poklepują

- wierszyk („*pucu pucu, chlastu, chlastu*” - , *nie mam rączek jedenastu ale mam dwie rączki małe i do pracy doskonałe*”) – dzieci pocierają dłońmi o siebie i klaszczą siedząc w kole

- zabawa „mam pięć paluszków” - str. 59, płytka 2

- „naciąganie rękawiczek na ręce” – dorosły masuje poszczególne paluszki dziecka od czubków do nasady

- „sprzątanie” – naśladowanie ruchów podczas sprzątania

*mycie okien - ruchy koliste pionowe*

*pranie firanek – pocieranie dłoni o siebie*

*ścieranie kurzu – ruchy poziome proste*

*mycie podłogi – przesuwanie dłoni po podłodze*

*trzepanie dywanu – klepanie partnera po plecach*

*zamiatanie- jedna noga jest miotłą (dzieci chodzą po szali nie zginając jednej nogi)*

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „zwijanie dywanu” – turlanie dziecka po podłodze

- „przenoszenie mebli” – dwoje dorosłych przenosi dzieci w jedno miejsce (na kocyk) i układa jedno koło drugiego

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – odkurzacz str. 32, wierszyk29

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

- „ciężki odkurzacz” – dzieci ciągną dorosłego za nogi, ręce, później, ćwiczenie wykonywane jest w parach

- „odsuwanie mebli” – dorosły przesuwa siedzące, leżące na podłodze dziecko rękami, nogami, głową, później zamiana ról

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „sprzątanie”

*mycie okien – masowanie ruchem okrężnym*

*zamiatanie – masowanie ruchem gładzącym w jedną stronę*

*mycie podłogi – masowanie ruchem gładzącym w dwie strony*

*trzepanie dywanu – klepanie po plecach*

*odkurzanie – pociąganie za ubranie*

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „przyklejony”- do odkurzacza przykleiła się kartka- dorosły z dzieckiem „sklejeni” plecami poruszają się po sali

- „rolowanie dywanu” – zawijanie dziecka w koca

- „ćwiczenia porządkowe” – strzepywanie kurzu z koca, składanie koca w kostkę, rulon

- zabawy z chustą

\* „podłoga- sufit”- unoszenie chusty w górę, opuszczanie w dół

\* „strzepywanie kurzu”- dzieci trzymając chustę za uchwyty wprawiają ją w ruch z różną szybkością

\*„pranie, wirowanie” – jedno dziecko siedzi na chustce a inne trzymając chustkę za uchwyty wprawiają ją w ruch a następnie okręcają dziecko w koło w jedną i drugą stronę

Ćwiczenia relaksacyjne

- wożenie dzieci na kocach w różne strony

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „ ,

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Pieczenie ciasta**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, następnie przybija piątkę

- podajemy rękę – prawą, lewą na powitanie kolegom chodzącym po sali, witamy się nogami

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „zrób to”- siedząc w kółku dzieci wykonują polecenia np. kręcimy głową, unosimy rękę do góry, klepiemy kolano, chwytamy ucho, machamy stopami, dotykamy głowy naszego sąsiada a następnie same wymyślają różne ruchy

- „do czego to mam”- ręce do chwytania, pisanie na komputerze, grania na gitarze, na trąbce, do prasowania, odbijania piłki, mieszania itp.

a gdy piekę ciasto - ściskania, ugniatania, wałkowania, rozciągania ciasta

- schemat przestrzeni

„duże ciasteczka” – dzieci leżąc na podłodze rozciągają się jak najszerzej (aby zająć jak najwięcej miejsca)

„małe ciasteczka” – dzieci leżąc na podłodze zajmują na niej jak najmniej miejsca

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „wałkowanie” – turlanie dziecka po podłodze w jedną, drugą stronę, przesuwanie leżącego w poprzek na plecach dorosłych

- „naciąganie ciasta” – dorosły ciągnie leżące na kocu dziecko po podłodze w różne strony

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – „placek” – str.37, wierszyk 35

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „przyklejone ciasto” – dorosły przylega do podłogi pozostali próbują go odkleić, przesunąć

- „uciskanie ciasta” – dorosły kładzie się delikatnie tułowiem na ciele dziecka,

- „rosnące ciasto”- dziecko próbuje się wydostać z uścisku dorosłego

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – „bułeczki” str. 57, wierszyk 50

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „ciasto rośnie” – wszyscy trzymając się za ręce wstają z siadu

- „jedno ciasto” – wszyscy chodzą po sali przyklejeni do siebie

- „małe ciasteczka” – wszyscy chodzą pojedynczo po sali

- zabawa „mało nas” – str. 29, płytkal

- zabawy z chustą

\* „mieszanie składników” –dzieci po kolei wchodzą na środek kręconej przez dorosłych chusty i siadają na niej a dorośli kręcą ja coraz szybciej

\* „mieszanie ciasta”- dzieci z dorosłymi stojąc w jednym miejscu kręcą chustą przekładając ją w rękach a następnie kręcą chustą chodząc w kółko

\* „ciasto rośnie” – dzieci z dorosłymi trzymając chustę za uchwytu zbliżają i oddalają się od siebie a następnie unoszą chustę z podłogi jak najwyżej

\* „przykrywanie owoców ciastem” –dorośli okrywają stojące lub leżące pod chustą dzieci

\* „przenoszenie ciasta” – dorośli z dziećmi przenoszą chustę w różne części sali

Ćwiczenia relaksacyjne

- naśladowanie - pokazywanie

Zjadanie ciastek



Gładzenie brzuszków  
Brzuszek są pełne

**VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Mikołaj**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca), przybijanie piątki

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- wyliczanka – str. 64, płytka 2

- piosenka paluszki (dziewuszka)- str. 63, płytka 2

- chodzenie

*chodzenie powolne – tiptopkami*

*chodzenie szybkie – wielkie kroki*

*chodzenie głośnie – tupanie*

*chodzenie ciche – skradanie się na paluszkach*

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „dzwonki sań”- osoby dorosłe siedzą naprzeciw siebie, między nimi dziecko, które jest kołysane na boki

- „sanie”- kilkoro dzieci, trzymając za brzeg koca, na którym siedzi dorosły ciągnie go w różne strony i z różną szybkością, później ćwiczenie wykonywane jest w parach

- „saniami jedzie Mikołaj”- (dzieci opowiadają jak wygląda) czapka, biała broda, worek prezentów

Ćwiczenia relaksacyjne

- „dzwonek milczy” – dzieci siedząc w kółku przekazują sobie dzwonek po kolei tak aby nie zadzwonił

- „odpoczynek Świętego Mikołaja”- uczestnicy, leżąc na plecach, gładzą się po brzuchu, rozcierają stopy, głębokoboko oddychają

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „rozpakowywanie paczki”- dorosły „zwija się w kłębek”- jest „paczką”, dziecko próbuje rozpakować „paczkę”, ciągnąc dorosłego za ręce i za nogi, później zmiana

- „rozpakowywanie dużej paczki” – wszystkie dzieci siedząc w kole trzymają się mocno za ręce, dorośli próbują je rozdzielić

- „pchanie sań”- jedna osoba z pary stabilnie siedzi na podłodze, druga stara się ją przesunąć jak najdalej

Ćwiczenia relaksacyjne

- „masaż renifera” - gładzenie i oklepywanie ciała partnera

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „jazda na reniferze”- , dorosły przewozi dziecko na swoich plecach

- „dźwiganie worka” – dorosły przejmuje ciężar ciała dziecka w dowolny sposób

- „ciągnięcie worka z prezentami – dorosły, trzymając dziecko za przeguby dłoni lub kostki stóp, spaceruje po sali

- czapka Mikołaja - wszyscy siedzą w kole przekładają prawdziwą (lub zmyśloną) czapkę ze swojej głowy na głowę sąsiada

- „Mikołaj przed lustrem” - uczestnicy w parach stoją naprzeciw siebie, naśladują ruchy: czesania włosów, gładzenia brody, rozcierania nosa i uszu

- ćwiczenia z chustą

\* „chodzenie po ścieżce Mikołaja” – dzieci chodzą po ścieżce zrobionej z chusty

\* „przechodzenie przez komin” – dzieci przeczołgują się przez tunel zrobiony z chusty

\* „worek z prezentami” – dzieci wchodzi do chusty a dorośli unoszą jej brzegi łącząc ze sobą uchwyty

\*"smaczne prezenty"- wszyscy trzymają chustę za uchwyty a na niej zwinięte ilustracje smakołyków jedno dziecko wchodzi pod chustę , przez dziurkę wyciąga ilustracje i nazywa a następnie jest częstowane wylosowanym smakołykiem

\*"kulig Mikołaja" – dzieci są ciągnięte na zrolowanej chuście przez dorosłych

Ćwiczenia relaksacyjne

- w worku – wszystkie dzieci odpoczywają przykryte kocem

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „ str. 49, płytka1

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Muzyka**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „moje twoje”- zabawa w parach – dorosły mówi np. moje oczy, twoje uszy dziecko pokazuje

- zabawa „głowa ramiona” – str. 66, płytka 2

- zabawa „w naszym pokoju pełno muzyki jest” – str. 69, płytka 2

- „na czym można grać” – wymyślanie ruchów do słów (na gitarze, na trąbce, na pianinie, na bębnach) do słyszanych dźwięków

- „wystukiwanie rytmu” – dzieci leżą na brzuchach twarzami do siebie, dorosły wystukuje jakiś rytm, później dzieci po kolei naśladują

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „kołysanka usypianka” – dorośli obejmują siedzące przed nimi dzieci – kołyszą się w różne strony w rytm muzyki

- kołysanie dziecka trzymanego przez dwóch dorosłych za ręce nogi na boki do przodu-tyłu

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – gra na pianinie, bębnach, gitarze, na cymbałkach gra szybka, powolna

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

- „muzyczne przepychanki” – dzieci z dorosłymi przepychają swoje (złączone dłońmi, stopami) ręce, nogi

- „alarm” – na dźwięk kłaśnięcia dzieci próbują się wydostać z domków (objęć dorosłych)

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „dwa Michały” – str. 11, wierszyk 7

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „moja muzyka” – dzieci siedząc w kole z dorosłymi naśladują różne odgłosy, ruchy (parskanie, klaskanie językiem, cmokanie, grę na policzkach, klaskanie, tupanie, bębnienie w swoje nogi, brzuszki)

- „dzieci tańczą” w kole zatrzymują się gdy muzyka przestaje grać

- ćwiczenia z chustą

\* „tańcząca chusta” – dzieci trzymając chustę poruszają nią tak aby tańczyła powoli, szybko, wysoko, nisko, kręciła się w prawo, lewo

\* „karuzela”- dzieci wchodzą na chustę dorośli kręcą, ciągną je po sali

- zabawa „kapela” - str. 107, płytka 3

Ćwiczenia relaksacyjne

- słuchanie różnych instrumentów muzycznych

### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie”, str 49, płytka 1

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Ptaki**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię”

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- dotykanie po kolei poszczególnych części ciała

- zamiana w ptaki

*co ptaki mają zamiast buzi* –dzieci robią dzióbki rączkami, wargami

*co ptaszki mają zamiast rąk* –dzieci machają rozłożonymi, zgiętymi w łokciach rękami

*co ptaki mają na końcu pupy* –dzieci kręcą pupami

- schemat przestrzeni –

*ptaszki skaczą*- dzieci podskakują po całej sali

*ptaszki latają* – dzieci chodzą, biegają po sali z rozłożonymi rękoma

*ptaszki dziobią* – dzieci chodzą po sali i dłonią złożoną w dzióbek stukają w różne powierzchnie

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „ptaszek fruwa” – dwóch dorosłych trzymając dziecko za ręce unosi go jak najwyżej na sygnał „fr”

- „ptaszki do karmników” – na sygnał „ćwir” ptaki chowają się w dziuplach i karmnikach (pod klęczącymi w podparciu dorosłymi)

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „bocian i szpak” – str7, wierszyk1

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

- „ptaszek w klatce” – dorosły obejmuje dziecko rękoma a ono chce się wydostać

- „ptaszek w górę” – dziecko siedzi skulone na podłodze dorosły próbuje unieść je do góry

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk paluszków – „srocza” str.59, wierszyk 52

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- zabawa ze śpiewem „ptaszek woła” – dzieci biegają swobodnie po sali, dorośli tańczą w kółeczku na słowa piosenki dzieci wlatują do kółeczka

- „nauka fruwania”- dorośli z dziećmi trzymając się za ręce chodzą w kółko na sygnał „frrrr” dzieci podskakują unoszone przez dorosłych

- „wysoko, nisko” - dzieci z dorosłymi siedzą w kole na słowa ptaszki fruują wysoko dzieci unoszą złączone dłonie do góry i machają paluszkami, na słowa nisko opuszczają ręce jak najniżej

- zabawa z chustą

\* „ptaki fruują wysoko, nisko” – wymachiwanie utrzymaną chustą wysoko, nisko (tuż nad podłogą)

\* „ptaki fruują wolno, szybko” – wymachiwanie utrzymaną chustą powoli, szybko

\* „ptaki fruują cicho, głośno” – wymachiwanie utrzymaną chustą tak aby nie było słychać i aby głośno trzepotała

\* „lot ptaków” – dorośli z dziećmi wymachują rękami trzymając chustę w prawej dłoni i kręcą się w koło a następnie na chuście podrzucają papierowe ptaki

\* „ptaszki do gniazdeka” – dorośli z dziećmi wymachują chustą, na dźwięk gwizdka chowają się pod chustę

Ćwiczenia relaksacyjne

- masowanie pleców dziecka

ptaszek lata, skacze, dziobie  
- słuchanie ptasich treli

#### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „ str. 49, płytka1
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Morze**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”
- Powitanie w kole
- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”
- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,
- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)
- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)
- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali
- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- powitanie - ręka wita rękę, później głowę, brzuch itd., noga wita nogę, głowa wita głowę
- zabawa „raz i dwa”
- „w jedną, drugą stronę” dzieci leżą na brzuskach, później plecach, okręcają się raz w jedną raz w drugą stronę
- „pływanie” – dzieci leżąc na brzuskach i plecach wymachują rękami, nogami
- zabawa „gdzie można pływać” (basen, rzeka, jezioro, morze) – pokazujemy jak wygląda basen - (dzieci siedzą pojedynczo na podłodze)
- rzeka – w siadzie układają się jedno za drugim
- jezioro – czworo osób na siedząco chwytają się za ręce
- morze – wszyscy na siedząco robią wielkie koło
- „fale na morzu” – wszyscy trzymają się za ręce po kolei unoszą i opuszczają je w dół

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „falująca woda” – kilkoro dorosłych kładzie się na podłodze, w poprzek nich jedno dziecko, dorośli jednocześnie kołyszą się na boki
  - „pływające statki” – dorośli leżąc na brzuchu przesuwają się w różne strony mając na plecach pasażera
  - „pływające rybki” – dzieci kładą się na brzuchu i pływają, rybki spotykają się ze sobą, witają się (dotykając się głowami, czołem nosem, brodą, rękami, płetwami, pływają krążąc po całej sali)
  - „rybak i rybka” – każdy rybak (dorosły) łapie swoją rybkę i z nią w ramionach płynie (biegnie), wymachując rękami
  - „rybki szukają swoich domków” – dzieci biegają po sali na dźwięk dzwonka szukają schronienia pod klęczącymi z podparciem dorosłymi
- Ćwiczenia relaksacyjne
- masażyk „Rybka” str. 31, wierszyk 28

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

- „schwytna rybka” – dorosły trzyma w objęciach dziecko, które chce się uwolnić
- „rybki w sieci” – dorośli tworzą koło, w środku znajdują się dzieci, które próbują wydostać się na zewnątrz
- „rybak ciągnie wielką rybę” – dorosły leży na podłodze, pozostali próbują go przesunąć ciągnąc za nogi, ręce
- „holowanie statku” – raz dziecko ciągnie dorosłego, później zamiana

#### Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „jak płynie rybka”
- prosto, zygzakiem, slalomem, w kółeczko, szybko, powoli, szybko, płynie dużo rybek

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „taniec rybek” – rybki leżąc na brzuskach twarzami do siebie (kręcą się w kółko)
- „wiosłowanie” – dziecko z dorosłym siedzą naprzeciwko siebie naprzemian kładą się na plecach i siadają
- „rybka w sieci” – dorosły zawija dziecko w kocyk i ciągnie po sali
- ćwiczenia z chustą
- \* „rybki na morzu” – dzieci wchodzą na chustę stoją, siadają a dorośli unoszą jej brzegi w górę i opuszczają w dół

\*„łowienie ryb” – dorośli wachlują chustą a dzieci biegają to pod nią to na zewnątrz, nagle chusta jest opuszczana a dzieci starają się uniknąć przykrycia

\*„atak rekina” – dzieci wachlują chustą, jeden dorosły (rekin) pod chustą chwyta za nogi i wciąga pod nią jakąś rybkę

Ćwiczenia relaksacyjne

- masowanie pleców dziecka ruchem okrężnym, spiralnym, falistym

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie



# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Sad**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- zabawa „co gdzie mamy i jak to wykorzystamy”

*głowy* (przechylamy do przodu – tyłu, na boki, skręcamy na boki), *oczy* (mrużymy, patrzymy w jedną, drugą stronę, mrużymy, wytrzeszczamy), *brwi* (unosimy do góry), *nosy* (wąchamy), *buzią* (jemy), *brzuszki* (napinamy), *rączki* (unosimy w górę, wymachujemy, chwytny, obejmujemy), *pupa* (siadamy), *plecy* (na nich legamy), *nogi* (zginamy, chodzimy, podskakujemy, tupiemy)

- zabawa ze śpiewem „maszerują dzieci drogą” – str85, płytka 2

- zabawa „drzewo” – str 82, płytka 2

- zabawa „idziemy do sadu” - idziemy w parach (trzymając się za jedną rękę, dwie ręce, idziemy gęsiego)

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „wspinaczka po jabłku”- dziecko próbuje wspiąć się na dorosłego

- „stos z jabłek” – dorośli parach przenoszą dzieci w jedno miejsce na kocyk

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk do wiersza „spadły z drzewa” *słodkie jabłka ale nie wiem ile gdy policzysz te kropeczki dowiesz się za chwilę*

-masażyk do wiersza „Kto powie?” Maria Czerkawska

*Przez sad idzie mały Maciuś, śmieje się do słonka,*

*a tu pac! - czerwone jabłko rzuca mu jabłonka.*

*Podniósł jabłko, idzie dalej, a wtem obok dróżki*

*pac, pac - co to? Stara grusza zrzuciła dwie gruszki.*

*Podniósł Maciuś złote gruszki, bardzo jest szczęśliwy.*

*Znów pac, pac, pac - trzy śliweczki spadły z gęstej śliwy.*

*Niesie Maciuś jabłko, śliwki, gruszki, co się złocą.*

*Kto z was powie Maciusiowi, ile ma owoców?*

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

- „owoc wisi, owoc spada”- dziecko chwytą się za trzymany z dwóch stron zrulowany koc i próbuje się utrzymać jak najdłużej (ćw. z materacem)

- „turlanie jabłuszek” – dorośli turlają leżące na podłodze dzieci

- „ciężki worek z jabłkami” – dzieci siadają na kocu, dorośli próbują je przesunąć, podnieść

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – małe jabłuszka spadły na ziemię, kręciły się po ziemi, przyszła Ania zebrała wszystkie jabłka, później je obrała, pokroiła, rozwałkowała ciasto, posypała je jabłuszkami i włożyła do piekarnika, upieczone ciasto pokroiła na kawałki, a później dzieci jadły ze smakiem

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „kręcące się jak jabłuszka „– dzieci kręcą się:

*wokół własnej osi na stojąco, na siedząco, na leżąco*

*w parach na stojąco w jedną, drugą stronę*

*w grupie na stojąco w jedną, drugą stronę*

- „przetaczanie jabłek” – turlanie dzieci po kocu, z jednego końca na drugi

- „rysowanie jabłek w powietrzu” – małe kółko, większe, największe (dzieci zataczają kółka rękami)
  - ćwiczenia z chustą
  - \* „jabłko małe, duże”- dzieci chwytają chustę za uchwyty (w małym kółku) i rozciągają jak najszerzej (robiąc wielkie koło)
  - \* „kręcące się jabłuszko” –dzieci trzymają chustę za uchwyty i kręcą się w koło raz w jedną raz w drugą stronę
  - \* „przetaczanie jabłek” – dzieci toczą po chuście plastikowe jabłuszka aby nie spadły na ziemię
  - \* „zbieranie jabłek”- dzieci z dorosłymi trzymając chustę lewą ręką kręcą się w koło na sygnał gwizdka zbierają papierowe jabłka i wrzucają do kosza z chusty
  - \* „kosz z jabłkami” dzieci wchodzi na chustę dorośli robią z niej kosz, obracają raz w jedną raz w drugą stronę
- Ćwiczenia relaksacyjne
- masażyk – masowanie pleców dziecka ruchami okrężnymi najpierw małymi, później coraz większymi
  - piosenka – „kosi, kosi”- klaskanie w rytm

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Sanki, narty, łyżwy**

**Prowadzący: Edyta Leńczowska**

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- zabawa „zimno- zimno” – str. 55, płytka2

- wyczuwanie nóg, pupy na siedząco, stojąco (masowanie stóp, nóżek, przesuwanie stóp po podłodze od siebie do siebie, przemieszczanie się na pupie w różne strony, kręcenie się na pupie wokół osi, chodzenie bez odrywania stóp od podłogi, na ugiętych nogach, kręcenie pupami

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „ciągnięcie sanek” – dorosły ciągnie leżące na plecach, później na brzuchu dziecko trzymając za nogi lub ręce

- „na sankach” - dorosły ciągnie siedzące na kocu dziecko

- „na nartach” – dorosły ciągnie powoli stojące na kocu dziecko trzymając go za rękę

- „na łyżwach”- dorosły kręci w kółko stojące na kocu dziecko trzymając go za rękę

- „skrety” – dorosły najpierw stoi, później siedzi za dzieckiem, obydwójce kołyszą się raz w jedną raz w drugą stronę

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – dzieci siedzą przed dorosłymi, dorośli masują dzieci po plecach do wypowiedzianych słów: *zjeżdżamy z góry na sankach, sanki jadą prosto, później slalomem, teraz pchamy sanki pod górę i znowu zjeżdżamy zygakiem, kręcimy się w kółeczko, sanki podskakują na pagórkach, zmęczeni wracamy do domu*

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „przepychanki na sankach „– dorosły z dzieckiem siedzą do siebie najpierw plecami, później twarzami i przepychają się nogami,

- „ciągnę sanki pod górę” – dziecko ciągnie siedzącego na kocu dorosłego

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk rąk – zjazd na sankach (masowanie ruchem głaszczącym)

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „na sankach” – dorosły ciągnie siedzące na zrulowanym kocu dziecko

- „do mety” – na dźwięk gwizdka dzieci przesuują się w stronę ściany na złożonych w kostkę kocach

- „saneczkowy slalom” - dzieci na złożonych kocykach przesuują się między rozstawionymi przeszkodami

- „na nartach” - dwóch dorosłych ciągnie stojące na kocu dziecko (trzymając je za ręce)

- „jazda pod małym tunelem”- dzieci na brzuskach przesuują się pod tunelem z koca

- ćwiczenia z chustą

\* „pod wielkim tunelem” – dzieci na złożonych kocach przesuują się pod tunelem z chusty

\* „kulig” – dorośli ciągną siedzące na zrulowanej chuście dzieci

Ćwiczenia relaksacyjne

- relaksacja przy muzyce spokojnej

### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie”, - rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Samochody**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „ręce w górę, nogi w górę” – dzieci w klęku podpartym unoszą poszczególne kończyny jak najwyżej w górę

- „jeżdżące rączki” - rączki znajdują się brzuszku, robią kółeczko, jadą w kierunku szyi, wjeżdżają na głowę, później w dół na nogi w stronę kolan, stóp i z powrotem na brzusek, robiąc kółeczko kończą swą podróż

- „samochody” – dzieci przemieszczają się po pomieszczeniu na siedząco i czworakach z różną szybkością

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „jazda samochodem”- dorosły siedząc za dzieckiem trzyma jego ręce i naśladuje ruchy kierowania kierownicą, kołysze się na boki, do przodu, tyłu (skręcanie, jazda w przód, tył)

- „holowanie samochodu linką” – ciągnięcie siedzącego na kocu dziecka w tył i przód

- „holowanie na lawecie” – dorosły leżąc na brzuchu, wozi leżące na nim dziecko

- „samochody parkują w garażu” – dzieci na czworakach poruszają się po sali na sygnał trąbki chowają się (w garażach) pod dorosłymi znajdującymi się w klęku podpartym

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „jedzie motocykl, samochód osobowy, ciężarowy” - *jedzie prosto, slalomem, zygzakiem, w kółko, zatrzymuje się cofa, wjeżdża do garażu – pod pachę (przy samochodzie ciężarowym zwiększamy nacisk), na samym końcu jedzie wiele samochodów (masujemy plecy dziecka wszystkimi palcami)*

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

- „spychanie zepsutego samochodu z drogi” – wiele dzieci pcha w dowolny sposób siedzącego dorosłego, później ćwiczenie wykonywane w parach

- „samochód utknął w tunelu” – dzieci na czworakach przechodzą pod dorosłymi znajdującymi się w pozycji klęczącej podpartej – dorośli obniżają się w momencie przechodzenia pod nimi dzieci tak aby utrudnić im zadanie

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „automatyczna myjnia samochodowa” – str. 60, wierszyk 53

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „długi tunel” –dzieci na czworakach lub na siedząco przemieszczają się pod tunelem zrobionym z koca

- „mijanie w tunelu” – ćwiczenie jak wyżej tylko dwoje dzieci wchodzi do tunelu z dwóch różnych stron

- „podróże z szoferem” – dorośli ciągną siedzące na kocach dzieci po sali w różne strony i z różną szybkością

- „korek samochodowy” – dorośli z dziećmi przesuwają się na stojąco, później na poślankach ( jeden za drugim) w różne strony

- „omijanie przeszkód” - dzieci biegną po sali między stojącymi w miejscach dorosłymi, zatrzymują się na słowo stop, a następnie są ciągnięte przez dorosłych na kocach między przeszkodami z krzesł

- „sygnał czerwony i zielony” – dzieci biegną po sali, gdy prowadzący pokazuje kółko czerwone – zatrzymują się, przy zielonym- ruszają w dalszą podróż

-zabawy z chustą

\* „kręcimy kierownicą” – dzieci z dorosłymi kręcą chustą przekładając z ręki do ręki w prawo i lewo a następnie chwytają za uchwyt jedną ręką i biegną w jedną lub drugą stronę

\* „jazda autobusem” - dzieci siedzą na zrolowanej chuście, dorośli ciągną je w różne strony

Ćwiczenia relaksacyjne

- dzieci relaksują się na kocach ciągniętych przez dorosłych

**VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Kule śniegowe i inne rzeźby**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka „Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „rozgrzewka” – rozgrzewanie (pocieranie) poszczególnych, nazwanych przez nauczyciela części ciała

- zabawa ze śpiewem „zimno – zimno” – str. 55, płytka 2

- zabawa „jeśli dobry humor masz „ - str. 73, płytka 2, oraz „maszerują dzieci” str. 85

- „spacer” – (pojedynczo, w parach) – chodzenie, bieganie, podskakiwanie, rozgarnianie śniegu nogami, robienie orła na śniegu

- „strzepywanie śniegu” z poszczególnych części ciała

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „wirujący płatek śniegu”- najpierw dzieci kręcą się wokół własnej osi z rękami rozstawionymi na boki na stojąco, siedząco, leżąc, następnie dorosły kręci w kółko stojące, siedzące na kocu dziecko z rozłożonymi na boki rękoma

- „lepienie kulek, wałeczków” – zwijanie dziecka w kłębek, turlanie wyprostowanego po podłodze

- „śnieżek pada, śnieżek leży” - dorośli z dziećmi obracają się wokół własnej osi na sygnał śnieżek leży kładą się na podłodze

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „wszyscy dla jednego” – str. 61, wierszyk 54

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „turlanie kuli” – dorosły usiłuje turlikać leżące na podłodze, przeciwstawiające się dziecko, później zamiana ról

- „pchanie kuli”- dorosły pcha w dowolny sposób siedzące na podłodze, opierające się dziecko, później zamiana ról

- „unoszenie kuli”- dorosły usiłuje unieść siedzące dziecko

- „odciskanie śladów na śniegu”- dorosły uciska w dowolny sposób poszczególne części ciała dziecka

- „zamarznięty bałwan” – dorosły stoi skulony – dzieci próbują go poruszyć na boki, odlepić ręce od tułowia

- „przymarznięci do siebie”- wszystkie dzieci trzymają się za ręce, dorośli starają się je rozdzielić

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – „toczenie kuli” – masowanie rąk dziecka najpierw jednym, później coraz większą liczbą złączonych paluszków z coraz większym naciskiem

- głębokie wdechy z papierową kulą na brzuszku

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „z ręki do ręki” – dorośli z dziećmi siedząc w kole podają kolejno papierową kulkę

- „spacer po śniegu” – maszerowanie po białych kartkach papieru

- „wojna na śnieżki” – dzieci podnoszą kartki, lepią z nich kulki i rzucają się papierowymi śnieżkami

-zabawy z chustą

\* „pada śnieżek” - dzieci z dorosłymi trzymając brzegi chusty podrzucają na niej małe białe karteczki

\* „śniegowy bilard „- dzieci z dorosłymi trzymając brzegi chusty podrzucają najpierw jedną a później wszystkie papierowe kulki

\* „śniegowe rzeźby” – dzieci po kolei wchodzą pod chustę i przyjmują jakąś pozę

\* „wirujący płatek” – dorośli zawijają w chuście jedno dziecko a później rytmicznie rozwijają

\* „przechodzenie przez śnieżne zasy” – dzieci przechodzą nad unoszoną coraz wyżej przez dwóch dorosłych chustą

Ćwiczenia relaksacyjne

- relaks na kocach przy muzyce poważnej

**VI. Pożegnanie**

- „Iskierka” - piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Bocian i żaby**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja siedząc), później przybijana jest piątka, lub żółwik

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- zabawa ze śpiewem „kto ma” str. 18, płytka 1

- „łapanka” – dzieci siedząc w kole chwytają się najpierw za podwójne części ciała, później pojedyncze (1 ramię, dwa, ramiona, łokcie, kolana, stopy, uszy, oczy, brwi, policzki, czoło, broda, nos, brzuch, pupa)

- zabawa ze śpiewem „idą dzieci” – *idą, idą dzieci, słońce pięknie świeci, maszerują, maszerują pięknie przy tym przytupują, podskakują, przyspiewują la, la, la*

- zabawa „bocian” – naśladowanie ruchów bociana

*chodzenie z wysokim podnoszeniem nóg*

*stanie na jednej nodze (raz prawej, raz lewej)*

*klekotanie – wszyscy wyciągają ręce przed siebie i naśladowują klekot bocianów*

*lot bocianów – dzieci biegną z rozłożonymi na boki rękoma*

- zabawa „żabki” – poruszanie się po sali w podskokach na dwóch nogach, czworakach

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „lot bocianów” – dorosły leżąc na plecach unosi na nogach w górę dziecko z rozpostartymi na boki rękoma

- „skoki żabek” – dziecko stojąc przed dorosłym i trzymając go za ręce podskakuje najpierw nisko, później wysoko a następnie jak najdalej

- „kroki bocianów” – dzieci w parach z dorosłymi chodzą po sali jak największymi krokami

- „ucieczka żabek” – dzieci biegną po sali na słowo bocian, chowają się do swoich domków (pod kłęczącymi dorosłymi)

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „bocian i szpak” str. 7, wierszyk 1

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

- „bocian złapał żabę” – dorosły siedząc obejmuje dziecko rękami, później nogami a ono próbuje się wyswobodzić z uścisku

- „żabki w potrzasku” – dzieci próbują się wydostać na zewnątrz utworzonego przez dorosłych koła

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „chodził bocian, skakała żabka” – na słowa wiersza czapla str. 8

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „na jednej nodze” – dzieci w kółku z dorosłymi stoją jak najdłużej na jednej, później drugiej nodze a następnie podskakują

- „taniec żabek” – dorosły z dzieckiem w parze wstają i kucają (jednocześnie, naprzemiennie)

- zabawa ruchowa „wszystkie żabki”

*Wszystkie żabki otwierają łapki.*

*Wszystkie żabki zamykają łapki.*

*Klapu, klapu w łapki*

*klaszcą wszystkie żabki.*

*Kładą żabki na kolanach łapki.*

*Idą żabki, idą coraz wyżej.*

*idą żabki, idą coraz bliżej.*



*A my buzię zamykamy,  
a my żabek nie wpuszczamy!*

- zabawy z chustą

\*zabawa „po łące chodzi bocian”

*Po łące chodzi bocian*

*Co duży dziobek ma*

*My żabki się chowamy*

*Gdy zrobi kła kła kła*

1 dorosły jest bocianem na sygnał „kla, kla” wszystkie dzieci chowają się pod chustą trzymaną przez dorosłych

\*„bocian poluje na żaby” – wszyscy siedzą trzymając chustę za uchwyty, pod chustą czai się jeden dorosły który wciąga pod nią po kolei wszystkie dzieci a my pytamy kto został złapany

Ćwiczenia relaksacyjne

- odpoczynek –wszystkie dzieci zajmują dowolną pozycję na kocu

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Piłki**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali, powitanie w parach do słów wiersza „Powitanie”-

*gdy się rączki spotykają to od razu się witają*

*gdy się kciuki spotykają to od razu się witają itd..*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- zabawa „lustro” – dziecko chwyta się za tą samą część ciała co dorosły i nazywa ją

- „do czego to mam” – dzieci pokazują wymienione w wierszu części ciała wykonując odpowiednie gesty

- „moja buzia” – dzieci ilustrują ruchami słowa wiersza

- ćwiczenia z wykorzystaniem ruchu kołowego

*chodzenie gęsiego po obwodzie koła (w jedną i drugą stronę)*

*obracanie się w parach w kółko przodem tyłem do siebie (pary trzymają się za ręce)*

*obracanie się wokół własnej osi z wyciągniętymi na bok rękoma*

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „podskakująca piłeczka” – dziecko stojąc twarzą do dorosłego i trzymając go za rękę podskakuje najpierw nisko, później coraz wyżej

- „turlanie piłki” – dorosły turla leżące na podłodze dziecko

- „obracanie piłki” – dorosły obraca popychając za zgięte kolana siedzące na podłodze dziecko

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „piłki” wierszyk z książki "Rysowane wierszyki" E.M Minczakiewicz

*Piłki małe, piłki duże*

*piłki miały piękne wzorki (rysujemy piłki)*

*W fale, kropki muchomorki (rysujemy wzorki)*

*Tak skakały, swawoliły (uderzanie piąstkami, rysowanie małych kółeczek, przesuwanie dłoni w różne strony)*

*Że swe wzorki pogubiły (przesuwamy rozpostarte palce po całych plecach dziecka)*

*Dokończ wzorki, żeby piłki były piękne jak motylki*

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „sklejone piłeczki” – część dzieci z dorosłymi siedząc w kółku mocno trzymając się za ręce pozostali starają się ich rozdzielić

- piłka przyklejona do nogi – dziecko trzymając dorosłego za nogę stara się wytrwać jak najdłużej w tej pozycji podczas gdy dorosły porusza się po sali

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk

*Piłka(i) małe – rysowanie na plecach małych piłeczek*

*Piłka(i) duże – rysowanie piłek wielkich*

*Piłka(i) kręcą się w jedną, drugą stronę*

*Piłka(i) podskakują nisko, później coraz wyżej*

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „piłka mała, piłka duża” – dzieci z dorosłymi w kółku trzymając się za ręce robią małą piłeczkę (zbliżają się do siebie), później dużą piłkę (oddalają się od siebie)

- „piłka obraca się w jedną, drugą stronę” – dorośli z dziećmi trzymając się za ręce w kole chodzą najpierw powoli, później coraz szybciej w jedną i drugą stronę

- „piłki podskakują” – dorośli z dziećmi w kółku podskakują najpierw nisko, później coraz wyżej
  - zabawa z piłką do słów wiersza  
*Piękną piłkę dzisiaj mam, (imię dziecka) teraz dam (dzieci z dorosłymi przekazują sobie piłkę nawzajem siedząc w kole*
  - zabawy z chustą
  - \* „piłka w górę, piłka w dół” – unoszenie chusty w górę, opuszczanie w dół
  - \* „kręcąca się piłeczka” - dorośli z dziećmi kręcą chustę w koło przekładając z ręki do ręki lub biegając
  - \* „piłka na fali” –dorośli z dziećmi trzymając chustę za uchwyty poruszają nią i toczą po niej piłkę a następnie podrzucają jak najwyżej w górę
  - \* „piłka do celu” – rzucanie piłką na rozłożoną na podłodze chustę
- Ćwiczenia relaksacyjne
- relaksacja na kocu - dorośli ciągną w różne strony znajdujące się na kocach dzieci

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Piknik**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali, powitanie w parach do słów wiersza „Powitanie”-

*gdy się rączki spotykają to od razu się witają*

*gdy się kciuki spotykają to od razu się witają itd..*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „pobudka” - budzimy się rano, leżymy na plecach, otwieramy oczy, przeciągamy się jak najwyżej, jak najszerzej, siadamy, wstajemy (wykonywanie odpowiednich ruchów)

- „poranna toaleta” – myjemy ręce, wszystkie paluszki, buzię czoło, uszy, policzki nosek, szyję (naśladowanie czynności)

- „gimnastyka” - przyciąganie nóg do siebie, poklepywanie masowanie nóg i rąk, kręcenie się na pośladkach, wykonywanie skłonów i skrętów w pozycji stojącej, chodzenie na sztywnych i gumowych nogach

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „spacer „–w parach dziecko zamyka oczy, dorosły go prowadzi

- „plecak” - uczestnicy w parach tyłem do siebie mocują się, dorosły bierze dziecko na plecy i spaceruje z nim po sali

- „jazda konna” - dorosły w pozycji "na czworaka" wozi na plecach dziecko

- „tunel” –dzieci na czworakach przechodzą przez tunel utworzony najpierw z koca a później przez dorosłych

- „przeszkody” - rodzice kładą się na plecach, dzieci przechodzą pomiędzy nimi

Ćwiczenia relaksacyjne

- „podziwianie przyrody” - dorosły kładzie się na plecach, dziecko opiera głowę na jego brzuchu, wspólnie podziwiają przyrodę przy dźwiękach relaksacyjnej muzyki

- „relaks na trawie” – dzieci leżą na brzuskach twarzami do siebie wymachują nogami

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „kosz piknikowy” - dziecko zwija się w kłębek dorosły próbuje je rozpakować (zmiana)

- „zwiedzanie twierdzy” – dzieci próbują dostać się do środka okręgu utworzonego przez stojących w kółku przylegających do siebie dorosłych

- „kłoda” – dzieci leżą na dorosłym w poprzek, dorosły próbuje się wydostać, później zamiana

- „kto silniejszy” – przeciąganie partnera na swoją stronę

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk- słoń na wycieczce – str. 36, wierszyk 34

### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „ścieżka”- chodzenie po drodze zrobionej z koców

- „hamak” – kołysanie dziecka w kocu

- „naleśnik” - dziecko kładzie się na kocu dorosły zwija je w naleśnik ciągnie po sali

- zabawy z chustą

\*„namiot” –dzieci z dorosłymi siedzą pod chustą i unoszą ręce w górę

\*„do namiotu” – dzieci biegają swobodnie po sali, na słowa do namiotu chowają się pod chustą

- „wagoniki” - poruszamy się po sali w stronę domu

Ćwiczenia relaksacyjne

- „fotelik” - dotarliśmy do domu, odpoczywamy w fotelikach (dziecko oparte o dorosłego)

przy spokojnej muzyce

**VI. Pożegnanie**

- „iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: W cyrku**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali, powitanie w parach do słów wiersza „Powitanie”-

*gdy się rączki spotykają to od razu się witają*

*gdy się kciuki spotykają to od razu się witają itd..*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- „zabawne miny, zabawne pozy” – dzieci z dorosłymi wykonują różne miny, pozy po kolei w kole, pozostali naśladują

- „clown” – chodzenie, bieganie na sztywnych, gumowych, szeroko rozstawionych, zgiętych w kolanach nogach, chodzenie na palcach, piętach, krawędziach stóp

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „marsz do cyrku „– dorośli z dziećmi maszerują w koło po sali po czym siadają

- „wejście na arenę” – dzieci przechodzą pod tunelem utworzonym przez dorosłych (klęk podparty)

- „akrobacje samolotu” – dorosły leży na plecach ze zgiętymi w kolanach nogami i kołysze na nich dziecko podtrzymując go

- „akrobaci” – dorosły w klęku podpartym na jego plecach opiera się dziecko brzuszkiem (w poprzek) podnosząc ręce i nogi w górę (utrzymuje się w takiej pozycji jak najdłużej)

- „na huśtawce”- dorośli trzymając dziecko za ręce i nogi huśtają je w przód i tył

- „cyrkowiec” - dziecko stoi na kocu, dwóch dorosłych unosi koc za oba końce delikatnie w górę

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – „małpy” – str. 19 wierszyk 16

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

- „siłacze” – partnerzy obejmują się a następnie naprzemian próbują wyzwolić z uścisku

- „wyrzutnia” – dorosły siedzi oparty o ścianę, odpycha od siebie dziecko złączone z nim stopami

Ćwiczenia relaksacyjne

- leniuchowanie – dzieci leżą na brzuchach, wymachują nogami

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „trampolina” – dwóch dorosłych wspomaga podskakujące dziecko następnie dorośli trzymając koc za brzegi huśtają leżące siedzące a nawet stojące w nim dziecko

- „balans” – 3 dorosłych w klęku podpartym huśta leżące na ich plecach dziecko

- „foczki” – dziecko zawinięte w koc próbuje się poruszać po sali wykorzystując siłę rąk

- „taniec na linie” – dzieci podtrzymywane przez dorosłych chodzą po rulonie z koca

- zabawy z chustą

\*„cyrk”- 1 dorosły stoi utrzymuje chustę pod którą znajdują się pozostali, którzy kołyszą się na boki na hasło wiatr wieje

\*„wielka trampolina” – dorośli trzymają chustę za uchwyty, na chuście stoją dzieci, dorośli wachlują, unoszą ją nieco w górę

Ćwiczenia relaksacyjne

- głębokie wdechy i wydechy przy muzyce

### VI. Pożegnanie

- „Iskierka”, - piosenka „na pożegnanie ,, , - rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Zoo**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali, powitanie w parach do słów wiersza „Powitanie”-

*gdy się rączki spotykają to od razu się witają*

*gdy się kciuki spotykają to od razu się witają itd..*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- wierszyk „*To są moje rączki*” (*wyciągamy ręce przed siebie*),

*To są moje nóżki (naprzemiennie pokazujemy grupie swoje nogi),*

*Tu mamy ramiona (wskazujemy dłońmi swoje ramiona),*

*A tu mamy brzuszki (poklepujemy się po brzuchu),*

*To oko, to nosek (wskazujemy palcem części ciała),*

*To uśmiech (uśmiejemy się),*

*To minka (np. pokazujemy język, robimy tzw. dzióbek ustami),*

*A to moja czupryna (dłońmi poprawiamy włosy),*

*Tak się każdy wita (podajemy dłoń osobie z naprzeciwka lub z boku),*

*Tak się każdy kłania (klaniamy się),*

*Na znak powitania.*

- „jakie to zwierzę” –dzieci naśladowują ruchy różnych zwierząt

*Rybki – pływanie po podłodze*

*Węże- wicie się na podłodze*

*Foki – poruszanie się na brzuchu po podłodze na wyprostowanych rękach*

*Ptaki – bieganie po sali i wymachiwanie rękoma*

*Słonie – ociężałe chodzenie na czworakach*

*Niedźwiedzie- chodzenie z szeroko rozstawionymi nogami i rozpostartymi rękami*

*Bociany – stanie na jednej nodze*

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „przewodnik” – dorosły bierze za rękę dziecko i prowadzi po sali z zamkniętymi oczami

- „raki”- dorosły siedzi, z dzieckiem przed sobą, poruszają się na poślądkach do tyłu, odpychając się nogami, później złączeni chodzą do tyłu

- „małpki” dorosły chodzi na czworakach z dzieckiem leżącym mu na plecach lub wiszącym pod brzuchem

- „małpki podskakują, wspinają się na drzewo” – dziecko podskakuje wspierane przez dorosłego, później stara się wspiąć na dorosłego

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „małpy”- str. 19, wierszyk 16

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

-„uciec z klatki”– dorośli tworzą koło w środku którego znajdują się dzieci (zwierzątka), chcące wydostać się na zewnątrz

- „walka niedźwiedzi” – przepychanie się w pozycji stojącej bez użycia rąk

- „małpka uczipiona mamy” – dorosły chodzi po sali z dzieckiem przyczepionym do jego nogi

- „słoń”- dzieci usiłują się wydostać z uścisku dorosłych

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „zoo” wierszyk str. 45, wierszyk 43

## V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- zabawa z pokazywaniem „niedźwiadek” (znalezione w internecie)

*prawa rączka (dziecko wyciąga prawa rączkę)*

*lewa rączka (dziecko wyciąga lewa rączkę)*

*ja jestem niedźwiadek (dziecko pokazuje na siebie)*

*prawa nóżka (dziecko wyciąga prawa nóżkę)*

*lewa nóżka (dziecko wyciąga lewa nóżkę)*

*a to jest mój zadek (dziecko pokazuje, gdzie ma pupę)*

*lubię miodek (dziecko głaszcze się jedna rączka po brzuszku)*

*kocham miodek (dziecko głaszcze się dwoma rączkami po brzuszku)*

*ukradnę go pszczołkom (rączki do góry i kreci dłońmi - jak wkręcanie żarówek)*

*prawą rączką (znów wyciąga rączkę)*

*lewą rączką (wyciąga lewą)*

*a wyciągnę rurką (tutaj dziecko pokazuje jakby coś pociągało)*

- zabawa „stary niedźwiedź” – str. 113, płytka3

- zabawa paluszkowa w kółku „pięć małpek” z książki "Zabawy Paluszkowe" K.Sąsiadek

*W dżungli kilka małpek żyło*

*A dokładnie pięć ich było*

*Pierwsza małpka, taka mała*

*Druga małpka wciąż skakała*

*Trzecia małpka wciąż skakała*

*Czwarta małpka wciąż się śmiała*

*Piąta małpka tak śpiewała*

*W dżungli kilka małpek żyło*

*A dokładnie pięć ich było*

- „foczki”- dzieci zawinięte w koc poruszają się po sali za pomocą siły rąk

- zabawy z chustą

\*„rekin”- wszyscy trzymają chustę za uchwyty, znajdująca się pod nim jedna osoba wciąga pod chustę dziecko

\*„pływające fokki” – jedno dziecko leży na brzuchu na chuście pozostali trzymając ją za uchwyty wprawiają ją w ruch

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk rak- str.46, wierszyk 44

## VI. Pożegnanie

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie



# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Kucharka**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka „Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali, powitanie w parach do słów wiersza „Powitanie”-

*gdy się rączki spotykają to od razu się witają*

*gdy się kciuki spotykają to od razu się witają itd..*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- „zrób to”- siedząc w kółku dzieci wykonują polecenia np. kręcimy głową, unosimy rękę do góry, klepiemy kolano, chwytamy ucho, machamy stopami, dotykamy głowy naszego sąsiada itp. a później same wymyślają czynności i pokazują

- „do czego to mam?”- ręce do chwytania, pisanie na komputerze, grania na gitarze, na trąbce, do prasowania, odbijania piłki, mieszania itp.

- co rękami robi kucharka – dzieci naśladowują ruchy najpierw na swoich nogach a później plecach kolegi - ściskanie, ugniatanie, ubijanie, wałkowanie, rozcieranie, krojenie, ciachanie, smarowanie

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „wałkowanie „- turlanie dziecka po podłodze

- „naleśnik”- zawijamy dziecko w koc i ciągniemy naleśniki, następnie rozwijamy je

- „spaghetti”- ciągniemy koc- na końcu koca siedzi dziecko

- „przekładaniec” – dorośli przenoszą dzieci w jedno miejsce kładąc je na sobie

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „pizza” – str. 58 wierszyk51

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

- „ważenie produktów” – unoszenie dziecka w górę na kocu przez dwóch dorosłych

- „rozpakowywanie produktów”- dziecko stara się odkleić ręce od tułowia dorosłego

- „przyklejone plasterki sera” – dzieci stoją jedno za drugim mocno trzymając osobę przed sobą dorośli próbują je rozdzielić

- „ugniatanie ciasta, robienie pizzy” – dzieci uciskają leżącego na brzuchu dorosłego, później zamiana ról

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „placek” B. Kołodziejski

*Baba placek ugniatała, wyciskała, wałkowała*

*raz na prawo, raz na lewo*

*potem trochę w przód i w tył:*

*żeby placek dobry był.*

*Cicho... cicho... placek rośnie*

*w ciepłym piecu u babuni.*

*A gdy będzie upieczony każdy brzuszek zadowolony.*

- masażyk „myszka i serek” – str. 38, wierszyk 36

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- ćwiczenia z chustą

\* „ciasto rośnie” – rozciąganie chusty za uchwyty i unoszenie jak najwyżej

\* „rurka z kremem” – dzieci przeciskają się przez tunel zrobiony z chusty

\* „wszystkie warzywa do garnka” – na sygnał, wszystkie dzieci wbiegają na chustę a kucharka miesza (dorośli obracają chustę w koło)

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „zupa”

*Mama zupę gotowała*

*W wielkim garnku ją mieszała*

*Przyprawiała, smakowała*

*Przyprawiała, smakowała*

*Do talerza ci naląła.*

- „pełne brzuszki” – dzieci leżąc unoszą brzuszki jak najwyżej, gładzą się po nich, oklepują je

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Pszczółki**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali, powitanie w parach do słów wiersza „Powitanie”-

*gdy się rączki spotykają to od razu się witają*

*gdy się kciuki spotykają to od razu się witają itd..*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- zabawa ze śpiewem „jeżeli ci wesoło” str. 72, płytką 2

- zabawa „idą idą dzieci, słonko pięknie świeci”

- ( z Kubusia Puchatka )

*Policzmy co się ma:*

*mam dwie ręce, łokcie dwa,*

*dwa kolana, nogi dwie.*

*Wszystko pięknie zgadza się.*

*Dwoje uszu, oczka dwa*

*no i buzię też się ma,*

*A ponieważ buzia je*

*chciałbym buzie mieć też dwie*

*Żeby miodek mogły jeść*

- zabawa w kółku, recytujemy wiersz po którym wskazane dziecko wypowiada swe imię

*Bzy, bzy, bzy,*

*wyleciały pszczołki trzy:*

*Gucio, Maja, Klementyna*

*I odpadasz właśnie ty.*

*Żeby było sprawiedliwie,*

*To wypowiedz swoje imię...*

- zabawa w parach „lata osa”, str. 62 płytką 2

- „pszczoły” – dzieci biegają po sali wymachując rękami zgiętymi w łokciach (powoli, szybko), kręcą się wokół osi

- „pszczoły w górę” – dzieci leżąc na plecach unoszą nogi i ręce jak najwyżej w górę

- „za głosem” – dzieci z zamkniętymi oczami przekręcają się w siadzie w stronę dźwięku bzyczenia

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji „Z”**

- „lata pszczołka” – dorosły leżąc na plecach unosi na zgiętych nogach dziecko i delikatnie je kołysze, a później dziecko siada na huśtawce z koca i jest kołysane przez dwóch dorosłych

- „wysoko, nisko” – dwóch dorosłych unosi dziecko w górę coraz wyżej

- „taniec pszczoł” – dzieci z dorosłymi w parach siadają i wstają naprzemian

- „zbieranie miodu” – pszczołki ciągną leżącego dorosłego za ręce lub nogi

Ćwiczenia relaksacyjne

- masowanie dłoni dziecka do słów wiersza „Ul” K. Sasiadek

*To jest ul*

*Ul to taki dom*

*Gdzie pszczoły śpią*

*Pszczoły ciężko pracują*

*Pszczoły z ula wylatują*

*Jedna, dwie, trzy, cztery, pięć*

*Bzz, bzz, bzz,*

*Sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć*  
*Bzz, bzz, bzz,*

#### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „sklejone skrzydełka” – dzieci starają się rozdzielić złączone z tyłu ręce dorosłego
- „przyklejone pszczoły”- dorośli starają się rozdzielić trzymające się za ręce, leżące na podłodze dzieci

#### **Ćwiczenia relaksacyjne**

- masażyk do wiersza „pszczołki” Anny Wojdeckiej

*Wstała słońca złota kula (rysujemy słońce)*

*wyleciały pszczoły z ula (rozpostarte palce przesuwamy w różnych kierunkach)*

*lecą pszczoły do ogrodu (rysujemy kwadrat)*

*lecą pszczoły szukać miodu (znak zapytania)*

*pierwsza pszczołka robi kółka (rysujemy cyfrę i kółeczka)*

*druga pszczoła siostry woła (rysujemy cyfrę)*

*trzecia leci tuż naprzeciw (rysujemy cyfrę, dwa palce zbliżają się do siebie)*

*czwarta leci wprost na dzieci (rysujemy cyfrę,*

*myli z kwiatem słodką watę (rysujemy kwiat)*

*piąta lubi biały łubin (rysujemy cyfrę)*

*szósta pszczoła kocha ziola (rysujemy cyfrę)*

*siódma z ósmą pyłkiem sypie (rysujemy cyfry, opukujemy opuszkami palców)*

*bo zbierają miód na lipie*

*i dziewiąta też się krząta (rysujemy cyfrę)*

*a dziesiąta jest w złym stanie (rysujemy cyfrę)*

*- użądliła właśnie .....(wbijamy palec w pupę lub inną część ciała)*

#### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „taniec z królową”- dzieci biegają za dorosłym prowadzący i naśladują jego ruchy (bieganie w kółko, po ósemce, wężykiem, kucanie – siadanie na kwiatku)

- „do ula” – na sygnał „bzz” dzieci biegające po sali chowają się pod dorosłymi

- „z kwiatka na kwiatek „- na sygnał bzzz dzieci opuszczają swoje papierowe kwiatki i biegną na inny

- ćwiczenia z chustą

\* „do ula” – dzieci obracają się wokół trzymając chustę, na sygnał bzz chowają się pod nią

\* „w ulu” – dzieci siedzą pod chustą ręce wysoko uniesione w górę poruszają się w różne strony

\* „pszczoły przelatują przez tunel” – dzieci przebiegają pod tunelem zrobionym z chusty

- „pszczoły w potrzasku”- dzieci starają się wydostać na zewnątrz koła utworzonego przez dorosłych

#### **Ćwiczenia relaksacyjne**

- masażyk

*Szuka sobie pszczoła kwiatka,*

*Gdzie usiądzie kto ją wie?*

*Na nóżce? -Nie!*

*Na rączce? -Nie!*

*Na nosku? -Nie!*

*No to gdzie ta usiąść chce?*

#### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Rowerek**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka "Wszyscy się witamy" Powitanie w kole
- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”
- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,
- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)
- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)
- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali, powitanie w parach do słów wiersza „Powitanie”-  
*gdy się rączki spotykają to od razu się witają*  
*gdy się kciuki spotykają to od razu się witają itd..*
- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- „bajka o moim ciele” – wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej, nazywają różne części ciała i jednocześnie wykonując konkretny ruch:  
*poznajemy swoje rączki,*  
*rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy,*  
*paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka,*  
*po kolankach mamy brzuszki, głaszczemy i masujemy,*  
*idą paluszki dalej i witają się z szyjką, kręcimy szyjką raz w jedną, raz w drugą stronę,*  
*po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,*  
*paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy poprawiają fryzurę*
- zabawa ruchowa „taka gra” (dorosły wypowiada wierszyk, wykonując jakiś ruch, dzieci powtarzają i kończą oklaskami)  
*To jest taka gra*  
*Zrób dokładnie to ,co ja*  
*Wszystko dobrze powtórzyłeś*  
*Na oklaski zasłużyłeś*
- ćwiczenia ruchowe
- bieganie w różne strony do przodu, tyłu, szybko, wolno
- unoszenie nóg w górę w pozycji leżącej (jednoczesne, naprzemienne, poruszanie nogami - pedałowanie)

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „jadą rowerki” – dorośli z dziećmi poruszają się na pośludkach w różne strony (do przodu, tyłu, wkoło)
- „skręty w prawo, skręty w lewo” – dorosły kołysze siedzące przed nim dziecko
- „jazda na rowerku” – dorosły na czworakach wozi siedzące mu na plecach dziecko
- „rowerki w tunelu”- dzieci w siadzie przesuwiają się przez tunel z koca, rąk i nóg dorosłych
- „ślalom” – dzieci z dorosłymi biegają między przeszkodami rozłożonymi na podłodze
- „jazda wyznaczoną trasą” – dzieci przechodzą po zwiniętych z koców rulonach

#### **Ćwiczenia relaksacyjne**

- masażyk do wierszyka mojego autorstwa „rower”

*Jedno koło duże, drugie koło duże*  
*Tutaj kierownica, o tutaj na górze*  
*Niżej siodło małe, rama i pedały*  
*To jest mój rowerek, rowerek wspaniały*  
*"Wspaniały rowerek jedzie na spacerek,*  
*Na słoneczko na wiaterek.*  
*Jaki z tyłu ma numererek*  
*1, 10 czy to mało*  
*Kiedy drogą jedzie śmiało*  
*Tutaj prosto, w lewo, w prawo*  
*stop, pod górkę naprzód żwawo.*

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „hamowanie” – dorosły siedzi zapierając się nogami, pozostali próbują go przesunąć pchając
- „rowerowe przepychanki”- partnerzy odpychają się od siebie nogami prostując je w kolanach

#### Ćwiczenia relaksacyjne

- masowanie pleców dziecka

1 rower jedzie prosto, slalomem, zygzakiem, jeździ w kółko (przesuwamy, jeden palec), jedzie po plecach, pupie, jednej, drugiej nodze, znowu po pupie plecach, szyi i głowie

2 rowery jadą itd...

#### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „pedałowanie „- dorosły z dzieckiem złączeni stopami poruszają nogami (leżąc na plecach)
- „w przód, tył” – dziecko leżąc w poprzek na plecach osób kłęczących jest kołysane w przód i tył
- „podróże rowerowe” – dzieci na rulonach z koców są ciągnięte przez dorosłych po sali z różną szybkością i w różne strony
- „wąska ścieżka” – dzieci przechodzą po ścieżkach z koców
- zabawy z chustą
- \* „mijanka rowerowa” – dwoje dzieci na siedząco przesuwają się przez tunel z chusty w przeciwnych stronach
- \* „rowery pod dach” – na sygnał dzieci chowają się pod chustą - \* „zderzenie ze ścianą” – dwoje dorosłych robi ścianę chusty w którą wbiegają po kolei dzieci

#### Ćwiczenia relaksacyjne

- dzieci są ciągnięte przez dorosłych na kocach po sali bardzo spokojnie

#### VI. Pożegnanie

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „
- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Wiosna**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka "Wszyscy się witamy"

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali, powitanie w parach do słów wiersza „Powitanie”-

*gdy się rączki spotykają to od razu się witają*

*gdy się kciuki spotykają to od razu się witają itd..*

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- "budzenie wiosennego ciała"

Dzieci siedzą w kole budzą swoje dłonie - klaszczą i rozcierają je, do momentu aż staną się gorące. Następnie budzą głowę, poklepując ją delikatnie palcami, po czym przeczesują włosy rozstawionymi palcami. Masują kolejno palcami czoło, powieki, nos, górną i dolną wargę oraz uszy. Następnie "budzą" pozostałe części ciała, nazywając je równocześnie. Poklepują i masują kolejno klatkę piersiową, pośladki, brzuch.

- zabawa „łapiemy promyki słońca”- dzieci z dorosłymi stojąc w kółku na sygnał „trzy, cztery” stają na paluszkach i wyciągają ręce jak najwyżej do góry

- wiosenny spacer „idą, idą dzieci” słońce pięknie świeci itd. (poruszanie się po sali odpowiednio do słów wiersza

- wprowadzenie – rozmowa o wiosnie

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „przyłot ptaków” – dzieci podskakują jak najwyżej (asekurowane przez dorosłych) wymachując rękami na boki

- „budowanie gniazda” – dwóch dorosłych przenosi za ręce i nogi poszczególne dzieci i układa koło siebie

- „turlanie jajeczka” -dorosły turla dziecko

- „w gniazdku” – dzieci na sygnał gwizdka chowają się do gniazdek (pod klęczącymi dorosłymi)

- „wzrost kwiatów” – dzieci powoli wstają unoszone za ręce przez dorosłych

Ćwiczenia relaksacyjne

- masaż relaksacyjny „strumyczek"

*Tu płynie strumyczek, (rysujemy na plecach linię prostą wzdłuż kręgosłupa)*

*faluje, wiruje. (rysujemy na plecach dziecka linię falistą)*

*Tu się srebrzy, tam ginie, (delikatnie drapiemy je po plecach, wsuwamy palce za kołnierze)*

*a tam znowu wypłynie. (rysujemy na plecach linię prostą)*

*Wtem przemknęła wiewiórka, (delikatnie szczypiąc, wędrujemy po plecach na skos dłonią)*

*zaświeciły dwa słoneczka, (zataczamy dłońmi koła na plecach)*

*Spadł drobniutki deszczyk. (leciutko stukamy opuszkami palców w plecy dziecka na dole)*

*Czy cię przeszedł dreszczyk? (niespodziewanie, delikatnie szczypiemy je w kark).*

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”

- „rozwijanie kwiatów”- dziecko zwinięte w kłębek, a dorosły próbuje „rozwinąć pączek”, ciągnąc go za nogi i ręce;

- „walka ptaków” - ćwiczący kucają i skaczą, ręce zgięte, dłonie wyprostowane, próbują przewrócić się wzajemnie

- „ptaszek w potrzasku” – dziecko próbuje się oswobodzić z objęć dorosłego

Ćwiczenia relaksacyjne

- „wiosenny masaż”.

*Wiosenne słońce (rysujemy koło na wysokości łopatek)*

*Wyszły ze szkoły na wycieczkę dzieci (palec wskazujący i środkowy obu rąk wędrują z dołu do góry)*

*Policz bazie na wierzbie (palec wskazujący rytmicznie uderza w rytm sylab)*

*Stokrotki i podbiały (rysujemy kwiatki)*

*I wesoło będą się śmiały.*

*Nad rzeczką co się wije (kreślimy linie faliste z góry na dół)*

*Zatańczą radośnie (oburącz kreślimy dwa kółka, najpierw od środka, potem do środka)*

*I razem z ptakami (odwracamy się do partnera i w rytm sylab uderzamy w jego dlonie)*

*Powitają wiosnę.*

## **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „wiosenne słońce” - dzieci z dorosłymi leżąc na brzuchach trzymają się za ręce na sygnał dany przez dorosłego unoszą ręce, nogi (promyki) w górę, poruszają nimi w jedną i drugą stronę

- „ptaszek w gnieździe” – dwóch dorosłych siedzi naprzeciwko, dziecko w środku jest kołysane na boki

- „rosną kwiaty” – dziecko z dorosłym trzymając się za ręce na sygnał powoli wstają z pozycji kucającej

- „rośnie trawa” – dorośli z dziećmi kucając blisko siebie i nie podtrzymując się rękami na sygnał wstają

- „trawa się kołysze” – dorośli z dziećmi stojąc obok siebie kołyszą się na boki

- „skakanie przez kałużę” – dziecko przeskakuje przez ułożone na podłodze koce trzymane przez dwóch dorosłych za ręce

- zabawy z chustą

\* „kwiat rozkwita” – jedno dziecko jest zakręcane w chuście przez pozostałych a następnie szybko odkręcane

\* „słońce coraz wyżej” – dzieci unoszą trzymaną za uchwyty chustę coraz wyżej

\* „ptaki w gnieździe” – wszystkie dzieci siedzą w chuście, dorośli trzymając chustę za uchwyty unoszą jej brzegi w górę

\* „ptaki do gniazda” - dzieci chodzą wokół chusty na sygnał ptaszka chowają się pod chustą

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „wiosenna burza”.

*Pada deszczyk, pada, pada (uderzamy palcem w plecy dziecka )*

*Coraz prędzej z nieba spada (przebieramy wszystkimi palcami)*

*Jak z konewki woda leci, (uderzamy całymi dłońmi )*

*A tu błyskawica świeci... (rysujemy błyskawicę)*

*Grzmot !!!( klaszczemy w dłonie nad głową dziecka)*

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie



# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Pisanki**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- zabawa ruchowa „ręka, noga”

*Stuk, stuk, stuk moja ręka lewa*

*Stuk, stuk, stuk moja ręka prawa*

*Stukam nimi głośno, wyklaskuję brawa*

*Tup tup, tup moja lewa nóżka*

*Tup tup, tup moja prawa nóżka*

*Tupię nimi głośno*

*Chodzę jak kaczuśka*

- zabawa „paluszek zginam”

*Paluszek zginam i prostuję, paluszką oko wskazuję itd.*

-zabawa z pokazywaniem E.M.Minczakiewicz

*„rączki robią klap, klap, klap”*

*Nóżki tupią: tup, tup, tup,*

*Tutaj swoją główkę mam,*

*a na brzuszku: bam, bam, bam.*

*Buzia robi: am, am, am,*

*oczy patrz tu i tam.*

*Tutaj swoje uszy mam,*

*a na nosku sobie gram*

- zabawa „jajko małe, jajko duże” - dzieci w pozycji leżącej zajmują jak najmniej i jak najwięcej miejsca na podłodze

- „turlające się jajka”- dzieci leżąc na brzuskach obracają się wkoło

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „turlanie jajka” – dorosły turla dziecko po podłodze

- „stos jajek” – dorośli przenoszą dzieci za ręce i nogi i układają w jednym miejscu

- „w koszyczku” – dorośli przenoszą siedzące na kocu dziecko

Ćwiczenia relaksacyjne

- wielkanocny masażyk o malowaniu pisanek

*Pewna pani malowała pisanek: (rysujemy jajko)*

*pierwsza pisanek była w paseczki,*

*druga pisanek była w kropczki,*

*trzecia pisanek była w zygzaki,*

*a czwartą pisanek zdobiły ptaki*

*Piąta pisanek była zamazana*

*a ta pani to moja mama:)*

### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”**

- „zabieranie jajka kurce” – ćwiczenia w czwórce dorosły trzyma dziecko pozostała para ciągną je za nogi

- „sklejone jajeczka” – dorośli starają się rozdzielić trzymające się za ręce dzieci

- „kłótnia jajeczek” - przepychanki

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk

*Stary niedźwiedź mocno śpi i o wiosnie śni:*

*Śniła mu się pisaneczka ta co cała jest w kropeczkach (uderzenia paluszkami- kropki)*

*Była też w paseczki (rysujemy paseczki)*

*I w wesołe krataczki (rysujemy krataczkę)*

*Ta w malutkie ślimaczki (rysujemy ślimaczki)*

*I żółciutkie kurczaczki (rysujemy kurczaczki- kółko, kółko, nóżki, dzióbek)*

*Cii... wiosna, wiosna ach to ty! (całymi dłońmi)*

## V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „tańczące pisanki” – dzieci z dorosłymi trzymając się za ręce chodzą po obwodzie koła w jedną, drugą stronę, powoli, szybko, tworzą małe pisanki zbliżając się do siebie, duże oddalając się

- „pędzelek maluje wzorki na pisankach” – dzieci trzymając się za ręce biegają po sali w różne strony

- zabawy z chustą

\* „malowanie pisanek” – dzieci biegają po chustce, na słowo *stop* zatrzymują się na danym kolorze i mówią nauczycielowi na jaki kolor będą malować pisanki

\* „wirująca pisanka” – dzieci trzymając chustę za uchwyty obracają się raz w jedną, raz w drugą stronę

\* „turlanie pisanki” – dzieci turlają plastikową pisankę po chustce tak aby nie upadła na podłogę

\* „pisanki do koszyczka” – na te słowa dzieci wchodzą na chustę a dorośli unoszą jej brzegi tworząc koszyczek

\* „kogel-mogel” – jedno dziecko na chustce jest przetaczane przez dorosłych

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk – „maluj jajka” (znaleziony w internecie)

*Maluj jajka, maluj farbą*

*Te we wzorek, te w krataczkę*

*Maluj każdą pisaneczkę*

*Maluj kropki, gwizdki, kreski*

*Tu zielone, tam brązowe*

*Maluj wzory pisankowe*

## VI. Pożegnanie

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie”

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć:** Wycieczka w góry

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)

### I. Powitanie

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni

- „pobudka” – dzieci leżąc na plecach przeciągają się jak najwyżej, jak najszerzej, następnie siadają,

- „poranna toaleta” – dzieci myją (pocierają) ręce, wszystkie paluszki, buzię czoło, uszy, policzki nos, szyję (naśladują czynności higieniczne)

- „gimnastyka” – dzieci siedząc przyciągają nogi do siebie, oklepują, masują kończyny, kręcą się na pośladkach wokół osi, stojąc wykonują skłony i skręty, chodzą na sztywnych i gumowych nogach, podskakują, kucają

- zabawa „idą dzieci, idą drogą” – maszerowanie po drodze zrobionej z koców

### III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”

- „spacer w ciemno” – dziecko zamyka oczy, dorosły je prowadzi

- „plecak” - uczestnicy w parach tyłem do siebie mocują się, dorosły bierze dziecko na plecy i spaceruje z nim po sali

- „ruchomy most” – dorośli leżąc na brzuchu kołyszą leżące w poprzek na ich plecach dziecko

- „tunel” – dzieci na czworakach przechodzą przez tunel utworzony najpierw z koca następnie przez dorosłych i dzieci

- „przeszkody” – dzieci przechodzą między przeszkodami z koców tak aby na nie, nie nadeptać

- „jaskinia” – gdy zaczyna padać deszcz dzieci chowają się w jaskini (pod dorosłym w kłku podpartym)

Ćwiczenia relaksacyjne

- „podziwianie przyrody” - dorosły kładzie się na plecach, dziecko opiera głowę na jego brzuchu, wspólnie podziwiają przyrodę przy dźwiękach relaksacyjnej muzyki

- „relaks na trawie” – dzieci leżąc na brzuszkach twarzami do siebie wymachują nogami

### IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”

- „wspinaczka na szczyt” – dziecko wspina się po dorosłym

- „zwiedzanie starego zamku” – dzieci próbują dostać się do środka okręgu utworzonego przez dorosłych

- „kłoda” – dzieci leżą na dorosłym w poprzek, dorosły próbuje się wydostać

- „skała” - osoba dorosła przykłada opierając się dłońmi na podłogę, dziecko próbuje ją przesunąć, poruszyć

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk- słoń na wycieczce – str. 36, wierszyk 34

### V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

- „ścieżka” - chodzenie po drodze zrobionej z koców

- „hamak” - bujanie w kocu, na rękach splecionych przez dorosłych

- „namiot” – dzieci pod kocem utrzymywanym przez dwóch dorosłych (na słowa silny wiatr wszyscy przechylają się w jedną i drugą stronę)

- „piłowanie drewna” – dorosły z dzieckiem siedząc naprzeciw siebie i trzymając się za ręce kładą się na przemian na plecach

- „palenie ogniska” – dzieci z dorosłymi w kółku trzymając się za ręce stoją ciasno (małe ognisko), później coraz bardziej oddalają się od siebie i unoszą w górę ręce (duże płomienie)

- ćwiczenia z chustą

\* „deszczowa chmura” - wszyscy podnoszą chustę do góry i opuszczają, na sygnał „ deszcz” dzieci chowają się pod chustę, na sygnał „słońce świeci” wychodzą

\* „budowanie szalasu” – dorosły utrzymuje środek chusty w górze na dużym kiju na sygnał „budujemy” dzieci chwytają chustę za uchwyty i rozszerzają na boki

\* „zabawy w stawie”- dzieci chodzą po chuście a dorośli wachlują jej końcami

Ćwiczenia relaksacyjne

- „fotelik” - dotarliśmy do domu, odpoczywamy w fotelikach (dziecko oparte o dorosłego) przy spokojnej muzyce

## **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Wesołe miasteczko**

**Prowadzący: Edyta Leńczowska**

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- zabawa a autoorientacyjna

*Co można robić nudząc się? hmm...*

*Można na przykład ziewać aaa*

*Albo cichutko śpiewać lalala*

*Szurać nogami po podłodze. szur,szur,szur*

*Leciutko klepać się po nodze klep,klep,klep*

*Albo podrapać się po uchu drap,drap,drap*

*Czy też pogłaskać się po brzuchu o tak!*

*Można też kichać jak z armaty a psik!*

*Rysować w powietrzu kwadraty raz ,dwa, trzy*

*Bądź puknąć się palcem w czoło puk,puk,puk*

*I w powietrzu zrobić koło o,tak!*

*Lub – jeśli tylko wypada no,no*

*Poślaskotać sąsiada gili,gili*

*I co? I z pewnością od tej chwili nie będziemy się nudzili!*

- zabawa rączkami „Tomcio Paluch” K. Sąsiadek

*Tomcio Paluch tańczył sam (ruch kciukiem)*

*Ram pam pam ram pam pam*

*Teraz przyszedł tancerz inny (paluszek wskazujący dołącza)*

*Też w tańczeniu bardzo zwinny*

*I środkowy już do tańca jest gotowy (środkowy)*

*Teraz serdeczny chce tańczyć troszeczkę (serdeczny)*

*Ja też, ja też..mały palec woła*

*I tańczą leciutko raz dookoła, raz dookoła (obrót całą rączką w nadgarstku)*

- spacer do wesołego miasteczka – maszerowanie w parach po całej sali

- „wirujące filizanki” – dzieci z dorosłymi kręcą się wokół osi w pozycji siedzącej odpychając się rękami i nogami

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „huśtawka” - (dorośli siedząc za dzieckiem kołysze je w tył i przód) do słów wiersza:

*Siedzimy razem w huśtawce*

*A zabawy będzie w bród*

*Wolno, szybko, coraz szybciej*

*Huśtamy się w tył i w przód*

*W tył i w przód się bujamy/2\**

*Podnosimy, opuszczamy/2\**

*A na koniec przytulamy*

- „karuzela z konikami” – dorośli poruszają się w klęku po obwodzie koła wożąc siedzące na plecach dzieci

- „samoloty” – dorośli w pozycji leżącej kołyszą dzieci na zgiętych nogach

- „w tył-przód” – dziecko leżąc w poprzek klęczących osób jest kołysane w tył i przód

- „w górę, w dół” – dziecko jest kołysane przez dwóch dorosłych w górę i dół

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk „idą, biegną” str. 35, wierszyk 33

#### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

- „wyrzutnia raketowa” – dorosły oparty o ścianę odpycha nogami dziecko

- „przepychanki samochodzików” – dorosły z dzieckiem przepychają się plecami siedząc na podłodze

Ćwiczenia relaksacyjne

- relaksacja na kocach wolno ciągniętych przez dorosłych

#### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „waga”- dorosły z dzieckiem naprzemiennie siadają i wstają

- „huśtawka” – dwóch dorosłych huśta siedzące na kocu dziecko

- „karuzela” – dzieci z dorosłymi w kółku biegają po obwodzie koła na sygnał trzy, cztery dorośli unoszą dzieci w górę

-ćwiczenia z chustą

\* „kolejka górską” – dorośli ciągną dzieci w różne strony na zrolowanej chuście, szybko, wolno

\* „szklane lustro” - napinamy mocno chustę, przenosimy w bezpieczne miejsce i kładziemy na podłodze, chusta musi cały czas być napięta.

\* „karuzela duża” - chętna osoba siada na środku chusty, pozostali kręcą nią, idąc coraz szybciej w jedną stronę, następnie zmiana kierunku, później dzieci siadają na brzegach chusty a dorośli kręcą je

\* „rzut do tarczy” – dzieci rzucają woreczkami z pewnej odległości do rozłożonej na ziemi chusty

- zabawa ze śpiewem „karuzela”- str. 119, płytka 3

Ćwiczenia relaksacyjne

- masażyk karuzela – str. 33, wierszyk30

#### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”

- piosenka „na pożegnanie „

- rączki machają na pożegnanie

# SCENARIUSZ

**Temat zajęć: Kwiaty**

**Prowadzący:** Edyta Leńczowska

## **Przebieg zajęć (proponowane ćwiczenia)**

### **I. Powitanie**

- zaproszenie do zabawy – piosenka ”Wszyscy się witamy”

Powitanie w kole

- piosenka na powitanie „Jak się nazywasz”

- machamy rączkami na powitanie (prawa ręka, lewa ręka, obie naraz) ćwiczenie jest wykonywane jednocześnie przez wszystkie dzieci,

- powitanie nóżek (prawej, lewej, obu jednocześnie)

- „Iskierka” – prowadzący ściska dłoń siedzącego przy nim dziecka i unosi ją w górę, gest jest przekazywany aż wróci do prowadzącego (pozycja leżąca)

- podajemy rękę na powitanie kolegom chodzącym po sali

- zabawa „Kto ma na imię” str. 18

### **II. Ćwiczenia kształtujące świadomość osoby, schemat ciała i przestrzeni**

- Do czego to służy

*Tu mam nóżki do chodzenia*

*A tu pupa do siedzenia*

*A tu plecki do klepania*

*A tu brzuszki do głaskania*

*A te rączki do chwytania*

*A ta szyjka do kręcenia*

*A ta głowa do myślenia*

*A te oczy do patrzenia*

*A ta buzia do jedzenia*

*A to noski do wąchania*

*A te uszy do słuchania*

*A tu włosy do czesania*

- „wędrujące miny” – uczestnicy siedzą w kole, jedna osoba robi śmieszny minę i przekazuje ją siedzącej obok itd.

- „małe rączki” – wszyscy w kółku wykonują ruchy odpowiednio do słów wierszyka

*Dwie małe rączki klaszczą*

*A czasem się pogłaszczą*

*W kolanka zastukają*

*Dzieciom pomachają*

*Kwiatków nazrywają*

- „poruszające się płatki kwiatów”- wszyscy leżąc na brzuchach i trzymając się za ręce unoszą ręce i nogi w górę

### **III. Ćwiczenia oparte na relacji z „Z”**

- „rosną kwiatki”- dorosły trzymając kucające dziecko za ręce pomaga mu wstać

- „pszczoły i kwiatki” na umówiony sygnał dziecko (pszczoła) musi odnaleźć swojego współwiczającego (kwiatek)

Ćwiczenia relaksacyjne

-masażyk „idzie wiosna,, (nie znam autora)

*Pada ciepły deszczyk,*

*Mile grzeje słonko,*

*Ale jeszcze nocą*

*Zimno jest jabłonkom*

*Już nad rowem rośnie*

*Trawa niby szczotka,*

*A pod płotem pierwsza*

*Zakwitła stokrotka*

*Idzie wiosna, idzie,*

*Widać ją z daleka*

*A w mieście i na wsi*

*Każdy na nią czeka*

#### **IV. Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”**

- „rozwijanie pączka” – dorosły siedzi skulony pozostali chcą rozwinąć kwiatek
- „obrywanie płatków” – dzieci leżą na brzuchach trzymając się za ręce dorośli ciągnąc za nogi chcą je rozdzielić

#### **Ćwiczenia relaksacyjne**

- masażyk „kwiatki”- z "Rysowanych wierszyków E.M. Minczakiewicz

*Kółka małe i pętelki*

*Będą kwiatki Petronelki*

*Tu lodyżki, listki małe*

*Ułóż z kwiatków szlaczek cały*

#### **V. Ćwiczenia oparte na relacji „razem”**

- „rosną kwiatki” – dorośli z dziećmi siedząc w kole powoli wstają, wyciągają ręce w górę
- „kwiatek mały, kwiatek duży „– wszyscy stoją w kółku trzymając się za ręce jak najbliżej siebie, później coraz bardziej oddalają się
- ćwiczenia z chustą
- \* „pączek rozwija się” – dorośli owijają stojące na środku chusty dziecko tworząc pączek, później je rozwijają
- \* „kwiaty w wazonie” – dzieci stoją na chuście, dorośli trzymając ją za brzegi unoszą je w górę
- \* „kolorowe kwiaty”- dorosły nazywa kwiatek np. żółty żonkil, czerwona róża a dzieci stają na danym kolorze chusty
- \* „motyle nad łąką”- dzieci wprawiają w ruch chustę z papierowymi motylkami

#### **Ćwiczenia relaksacyjne**

- „kwiatki na wietrze” – dorosły stojąc koło dziecka kołysze go delikatnie w różne strony

#### **VI. Pożegnanie**

- „Iskierka”
- piosenka „na pożegnanie „
- rączki machają na pożegnanie