

5 – 6 latki

I. MOTORYKA DUŻA I JEJ WPŁYW-

Motoryka duża odpowiada za obszerne makro – ruchy całego ciała i jest ona szeroko pojętą, codzienną aktywnością ruchową dziecka, która najefektywniej rozwija cały jego układ nerwowy – koordynację ruchową i koncentrację uwagi.

II. ZABAWA: „Taniec siedmiokroczek”

W zabawie do wykonania jest taniec według schematu przedstawionego w ramce obok:

Warto przećwiczyć schemat tańca przed zatańczeniem z piosenką.

Pomocnym będzie liczenie całej piosenki na 8
tj.: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 i od nowa 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Każdy krok wykonywany jest 7 razy, a następnie na 8 jest pauza.

Kroki tańca rozpoczynają się wraz ze słowami piosenki.

Proponowana piosenka: <https://www.youtube.com/watch?v=O-4Pq1CYrtI>

INDYWIDUALNIE:

- 7 kroków w przód i PAUZA NA 8
- 7 kroków w tył i PAUZA NA 8
- 7 kroków w przód i PAUZA NA 8
- 7 kroków w tył i PAUZA NA 8

FORMOWANIE PAR:

- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8
- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8

PARY Z TRZYMANIEM SIĘ ZA RĘCE:

- 7 kroków w przód i PAUZA NA 8
- 7 kroków w tył i PAUZA NA 8

PARY:

- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8
- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8
- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8
- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8

INDYWIDUALNIE:

- 7 skoków i PAUZA NA 8
- 7 skoków i PAUZA NA 8
- 7 skoków i PAUZA NA 8
- 7 skoków i PAUZA NA 8

FORMOWANIE KOŁA:

- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8
- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8

KOŁO:

- 7 kroków w przód i PAUZA NA 8
- 7 kroków w tył i PAUZA NA 8
- 7 skoków i PAUZA NA 8
- 7 skoków i PAUZA NA 8
- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8
- 7 klaśnięć i PAUZA NA 8

III. ĆWICZENIE: „Rytmiczne kubki”

Do tego ćwiczenia potrzebne są:

- ✓ **minimum dwie osoby** (warto do zabawy zaprosić wszystkich domowników),
- ✓ **plastikowe/papierowe kubeczki** – dla każdej osoby po jednym.
- Rodzic siada z dzieckiem na przeciw siebie (lub w kole, jeżeli w ćwiczeniu biorą udział również inni domownicy).
- Każdy stawia swój kubeczek do góry dnem przed sobą.
- Rodzic – jako lider zabawy (przynajmniej na początku) konstruuje prostą sekwencję rytmiczną i pokazuje ją dziecku.
- Następnie dziecko i rodzic (lub wszyscy uczestnicy) próbują sekwencję wykonać wspólnie.
- Później rodzic wymyśla kolejną sekwencję – można przy tym nieco zwiększać poziom trudności, ale trzeba pamiętać, aby był on **wciąż w zasięgu możliwości dziecka**.

Na przykład:

- jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka dalej (tam | ta – dam)
- jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka + jedno klaśnięcie (tam | ta – dam | tam)
- jedno klaśnięcie + uderzenie w kolana / o podłogę + jedno klaśnięcie + przesunięcie kubka dalej (tam | tam | tam | ta – dam)

Na początku bardzo dobrze jest powiedzieć dziecku całą sekwencję na głos – dużo lepiej i łatwiej się ją wtedy koduje.

Źródła:

- <http://www.akademiaruchowa.pl/co-to-jest-motoryka-duza-i-mala/>
- <http://musicplayground.eu/zabawy-rytmiczne-czyli-jak-bawic-sie-rytmem/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=O-4Pq1CYrtI>