



## Zabawy ruchowe z Treflikami



### 1. Polowanie na smoka

**Cel:** koordynacja ręki z okiem; rozładowanie napięcia i agresji panującej w grupie.

**Pomoce:** dwie bardzo lekkie, możliwie jak największe piłki z gąbki.

**Uczestnicy:** od 5 lat.

**Przebieg zabawy:** Dzieci stoją w kole nie trzymając się za ręce. Dwoje dzieci Treflik i Treflinka wchodzi do środka tworząc „smoka”. Treflinka jest „głową smoka” - to dziecko stoi wyprostowane. Treflik jest „ogonem smoka” - pochyla się do przodu, łapie obiema rękami za biodra Treflinkę i wypina swoją pupę do tyłu. Smok stoi pośrodku koła. Dzieci stojące w kole rzucają dwoma piłkami próbując trafić w pupę smoka. Gdy piłka upadnie na ziemię podajemy ją następnemu dziecku. Dziecko nie może trzymać piłki dłużej niż trzy sekundy. Gdy smok zostanie trafiony, tworzy się on na nowo: głowa wędruje do koła, dawny ogon staje się głową smoka, a dziecko, które go trafiło, zostaje nowym ogonem smoka.

### 2. Treflinka

**Cele:** nauka reagowania na wskazania kierunków w przestrzeni.

**Uczestnicy:** od 5 lat.

**Przebieg zabawy:** dzieci dobierają się w pary. Wykonują polecenia nauczyciela, ale gdy usłyszą słowo „Tre – flin – ka” muszą szybko wrócić do swojego partnera z pary. Dzieci muszą utworzyć pary zanim nauczyciel skończy mówić Tre – flin – ka.

Odskooczcie od swojego partnera...

dotknijcie palcem czegoś czerwonego...

zróbcie mały skok do przodu...

Tre-flin-ka...

Idźcie ostrożnie do tyłu...

wyciągnijcie ręce wysoko w górę...

podajcie jakiemuś dziecku rękę...

Tre-flin-ka...

pełzajcie na brzuchu w jedną stronę...

dotknijcie nosem czegoś plastikowego...

idźcie ostrożnie do tyłu...

Tre-flin-ka...

### **3. Treflik i Treflinka**

**Cele:** dzieci ćwiczą błyskawiczne podnoszenie lub opuszczanie rąk.

**Uczestnicy:** od 5 lat.

**Przebieg zabawy:** dzieci ustawiają się w kole trzymając się za ręce. Jedno dziecko jest Treflikiem, drugie Treflinką. Treflik goni Treflinkę. Dzieci w kole mają chronić Treflinkę. Gdy będzie ona chciała przebiec przez koło, wtedy podnoszą ręce do góry. Gdy spróbuje tego Treflik, dzieci opuszczają ręce jak najniżej, aby przeszkodzić Treflikowi w złapaniu Treflinki.

### **4. Przez środek**

**Cele:** nauka ścisłej współpracy dwójki dzieci ze sobą, rozwijanie zmysłu równowagi i orientacji w przestrzeni.

**Uczestnicy:** od 6 lat.

**Pomoce:** dla każdej pary szalik lub miękka chusta.

**Przebieg zabawy:** dzieci dobierają się parami Treflik i Treflinka i stają obok siebie tak by nauczyciel mógł związać szalikiem nogi, które się dotykają. Dzieci najpierw próbują skakać na niezwiązanych nogach. Związane nogi podnoszą wysoko do góry, aby się o nie nie potknąć. Następnie stają w wielkim kole i odliczają do dwóch. Pary numer jeden skaczą z jednej strony koła na drugą, nie zderzając się z innymi dziećmi. To samo robią pary numer dwa.

## **5. W tę i z powrotem.**

**Cele:** ćwiczenie bardzo szybkiej reakcji na przerwę w muzyce.

**Pomoce:** żywa, rytmiczna muzyka.

**Uczestnicy:** od 4 lat.

**Przebieg zabawy:** Dzieci dobierają się w pary Treflik z Treflinką. Podczas muzyki dzieci tańczą po całej sali. Gdy muzyka umilknie błyskawicznie podbiegają do swojego partnera, chwytają się za ręce i przykucają. Muzyka trwa krótki czas, aby okres pomiędzy odskoczeniem a powrotem do partnera był niewielki.

## **6. Dziwne ptaki.**

**Cele:** ćwiczenie chodzenia do tyłu oraz utrzymania równowagi w trudnych pozycjach.

**Uczestnicy:** od 4 lat.

**Przebieg zabawy:** Połowa dzieci tworzy „płot” stają w kole i łapią się za ręce. Pozostałe dzieci są dziwnymi ptakami, które chodzą do tyłu pochylone do przodu trzymając się rękami jak najniżej za nogi. W jednym miejscu, wskazanym przez nauczyciela, dzieci puszczejają swoje ręce, aby płot miał w tym miejscu otwór. Zadaniem ptaków jest wyjście na wolność przez ten otwór. Gdy wszystkie dzieci – ptaki opuszczą koło następuje zmiana ról.

## **7. Akwarium.**

**Cele:** ćwiczenie balansowania lekkim przedmiotem na swojej głowie.

**Pomoce:** woreczki dla każdego dziecka.

**Uczestnicy:** od 4 lat.

**Przebieg zabawy:** Sala jest wielkim akwarium napelnionym wodą. Dzieci – ryby powoli pływają w nim nosząc na głowie woreczek. Rybka, której woreczek spadnie musi się zatrzymać. Nie może się poruszyć dopóki jakaś inna rybka nie przyjdzie do niej z pomocą: nabierze głęboko powietrza i zanurkuje, podniesie woreczek i położy go na głowie rybki. Zabawa kończy się, gdy nauczyciel wyciągnie korek z akwarium

i wypuści wodę. Wtedy rybki powoli przesuwały się do nauczyciela przyciągane przez odpływającą wodę.

## **8. Pirat i marynarz.**

**Cele:** nauka balansowania na głowie lekkim przedmiotem.

**Pomoce:** kapelusz z gazety dla każdego dziecka.

**Uczestnicy:** od 6 lat.

**Przebieg zabawy:** Wszystkie dzieci noszą na głowie papierowe czapki i muszą uważać, aby im nie spadły. Dwoje dzieci jest piratami i zakładają kapelusze w poprzek głowy. Inne dzieci są marynarzami i zakładają kapelusze wzdłuż głowy. Piraci próbują zdobyć okręt marynarzy, dotykając ich. Gdy jakiś marynarz zostanie dotknięty przez pirata, dziecko to zmienia się w pirata, przekręca ono kapelusz na swojej głowie. Kiedy jednak podczas tego kapelusz spadnie, dziecko musi się zatrzymać i nie może się poruszyć. Musi ono czekać, aż jakieś inne dziecko przybędzie mu na ratunek, podniesie kapelusz i położy mu znów na głowie. Dzieci podczas zabawy nie mogą trzymać swojego kapelusza.

## **9. Treflik i Treflinka**

**Cele:** rozwijanie poczucia własnego ciała.

**Pomoce:** dwie opaski na oczy.

**Uczestnicy:** od 3 lat.

**Przebieg zabawy:** Dzieci tworzą koło, w środku koła jest ciemny las. Dwoje dzieci Treflik i Treflinka wchodzi do środka i zakładają opaski na oczy. Muszą odnaleźć się w lesie. Nie mogą ze sobą rozmawiać, tylko cicho nawoływać się mrużeniem. Gdy rodzeństwo się odnajdzie, następuje zmiana ról.

## **10. Pułapka na myszy.**

**Cele:** dzieci ćwiczą precyzyjne słuchanie, szybką reakcję na sygnał, rozwijają zmysł orientacji.

**Pomoce:** długi sznurek, bębenek.

**Uczestnicy:** od 6 lat.

**Przebieg zabawy:** Sznurek ułożony na podłodze wskazuje drogę po której zawsze biegają myszki. Dwoje dzieci są pułapką na myszy, którzy łącząc się rękami tworzą most nad drogą dla myszek. Gdy dzieci trzymają ręce w górze, pułapka jest otwarta i wszystkie myszy mogą spokojnie przebiegać. Gdy nauczyciel uderzy w bębenek, pułapka się uruchamia i dzieci opuszczają ręce nisko. Mysz, która wtedy zostanie złapana, może wydać z siebie przerażający pisk. Potem staje się częścią pułapki. Pułapka staje się coraz większa.

## **Zestaw zabaw ruchowych- „Trefliki lecą samolotem”.**

Ćwiczenia ogólno- rozwojowe dla dzieci w wieku 4 lat.

Pomoce: tamburyno, opaski przedstawiające buzie Treflików dla każdego dziecka.

### **1. Zabawa orientacyjno- porządkowa " Treflikowa rozgrzewka".**

Dzieci maszerują w dowolnych kierunkach. Na hasło: Trefliki się rozgrzewają- zatrzymują się i naśladują ruchy nauczycielki, np.: pocierają dłonią o dłoń, podskakują , tupią nogami, wymachy rak.

### **2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych-" Trefliki lecą samolotem".**

Dzieci biegają swobodnie po sali , na hasło nauczyciela Trefliki starują- dzieci wykonują wspięcie na palce, ramiona wyciągają w bok. na hasło Trefliki lecą- biegają na palcach, z ramionami wyciągniętymi w bok. Na hasło Trefliki lądują- dzieci wykonują przysiad podparty.

### **3. Zabawa z elementem czworakowania "Marsz Treflików do kabiny samolotu".**

Dzieci naśladują chodzenie po drabinie za pomocą rąk i nóg - prawidłowe czworakowanie w różnych kierunkach.

### **4. Ćwiczenia tułowia- " Trefliki wypatrują samolot Wujcia".**

Dzieci siedzą skrzyżnię . Lewą rękę mają na kolanie, prawa nad czołem tworzą daszek. Wykonują skręty tułowia i głowy w prawo. Potem zmieniają ręce- ćwiczą w stronę lewą, na koniec dwie ręce tworzą daszek, dzieci patrzą w prawo i w lewą stronę.

### **5. Zabawa bieżna "Treflikowa rodzinka".**

Dzieci tworzą koło- dużą Treflikową rodzinę. W rytm melodii bieżą na palcach jedno za drugim. Na hasło "Treflinka" - obracają się i bieżą w przeciwną stronę.

### **6. Ćwiczenie uspokajające**

Marsz przy dźwiękach tamburynu, Trefliki wracają do domu.

## **Zestaw ćwiczeń gimnastycznych – „Trefliki w krainie śniegu i lodu”.**

**Cele:** kształtowanie sprawności fizycznej dzieci, kształtowanie współdziałania w grupie, kształtowanie koordynacji ruchowej i świadomości przestrzeni, kształtowanie zwinności, szybkości i precyzji ruchu.

**Grupa wiekowa:** dzieci 5, 6 latki.

### **I. Część wstępna**

Dzieci chodzą po sali poruszając się w dowolny sposób, ostrożnie między rozłożonymi zielonymi kartkami z bloku technicznego, Na polecenie nauczyciela, zatrzymują się i każde dziecko podnosi 1 kartkę w formacie A4 w kolorze zielonym.

#### **1. Zabawa orientacyjno- porządkowa- *Trefliki się rozgrzewają przed wyprawą.***

Dzieci bieżą po sali przy dowolnej zimowej muzyce. Na przerwę w muzyce zatrzymują się wyciągają ręce przed siebie trzymając kartkę mówią słowa w prawą stronę ( kierują kartkę w prawą stronę) w lewą stronę ( kierują kartkę w lewą stronę). Nauczyciel sprawdza poprawność nazwanych kierunków. Następnie dzieci kładą kartki i naśladują ruchy nauczyciela, który pokazuje , w jaki sposób można się rozgrzać. dzieci podskakują, chuchają na dłonie, klepią dłońmi w kolana, klepią kolegę rękoma

po plecach.

## **II. Część główna**

### **2.Ćwiczenia dużych grup mięśniowych- *Trefliki przechodzą przez zaspy i góry lodowe.***

Dzieci stoją w rozsypance trzymając kartki za dwa końce. Na polecenie nauczyciela wznoszą je nad głowy i do przodu. Następnie przechodzą przez nią jedną nogą, potem drugą.

### **3.Ćwiczenia tułowia- skłony boczne- *Trefliki rysują zorze polarnej.***

Dzieci kładą kartkę przed sobą, wyprost na polecenie nauczyciela wykonują skłon w przód i naśladują rysowanie i malowanie na kartce zorzy polarnej( wcześniej nauczyciel wyjaśnia dzieciom pojęcie " zorzy polarnej" np. w ranku).Naśladując rysowanie można używać prawej ręki, potem lewej lub rysować oburącz. Zachęcamy dzieci do własnej kreatywności.

### **4. Czworakowanie- " Niedźwiedź polarny zaprasza Trefliki do zabawy".**

Dzieci kładą kartkę przed sobą, w przysiadzie podpartym na sygnał nauczyciela niedźwiadki maszerują na czworakach wokół domku Treflika, w jedną i drugą stronę. Przez chwilę odpoczywają, siedząc skrzyżnie i wołają "Trefliku pobaw się ze mną"- klaszcząc w ręce- dzieląc wyrazy na sylaby ( nauczyciel podaje wyraz).

### **5. Ćwiczenia mięśni grzbietu- *Trefliki obserwują fokę .***

Dzieci w leżeniu przodem , jedną ręką wspierają się na łokciu, drugą podniesioną nad podłogą, trzymając lornetkę ze zwiniętej kartki i obserwują. Po chwili odpoczynek i zmieniają ręce.

### **6.Zabawa bieżna- *Treflik- Eskimosek.***

Dzieci siadają w siadzie klęcznym na swojej kartce " lodowej krze", nauczyciel za pomocą wyliczanki wybiera "Berka"

*Trele, mele Treflik- Eskimosek , ma czerwony z mrozu nosek, ma kubraczek z futra foki, żeby mu nie zmarzły boki. Liczy głośno: raz, dwa, trzy! Dzisiaj Trefli-berkiem będziesz ty! Dzieci uciekają przed berkiem, mogą odpocząć na swojej krze(kartce), dotknięte przez berka dziecko przejmuje jego rolę.*

### **7.Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej- *Trefliki nie wpadnij do morza!***

Na podłodze rozłożone kartki( z poprzedniej zabawy, w razie potrzeby nauczyciel dokłada kartki)w niezbyt dużej odległości od siebie, tak aby dziecko mogło zrobić duży krok, przechodząc z kartki na kartkę. Na hasło: *Przejdź po lodowej krze* , bardzo ostrożnie przechodzą z kartki na kartkę, starając się aby *kra* się nie rozstała i by dzieci nie wpadły do *morza*

### **III. Część końcowa.**

***Idą pingwiny***- dzieci naśladować chód pingwinów, wkładają kartkę między kolana i chodzą po sali.

***Budujemy igloo***-dzieci zabierają swoje kartki i układają jedno duże igloo lub *lodowy dom* (zachęcamy dzieci do kreatywności)



# **Znaczenie zabaw i ćwiczeń ruchowych w pracy z dzieckiem w wieku przedszkolnym.**

Zabawy ruchowe stanowią naturalną i bezinteresowną aktywność dzieci w wieku przedszkolnym, w której znajdują one radość. Źródłem radości w zabawach aktywnych jest to, że dziecko biega dla samej przyjemności biegania. Zabawa ruchowa to prosta forma ruchu, która oparta jest na podstawowej motoryce ciała człowieka, jak: chód, bieg, skok, czworakowanie, pełzanie, rzucanie. Może polegać na rywalizacji lub nie zawierać elementów współzawodnictwa.

W zabawach i ćwiczeniach ruchowych dzieci zdobywają duży wachlarz doświadczeń, które pomagają im zdobyć społeczne, emocjonalne i ruchowe sprawności. Ważne jest, aby dzieci w zajęciach ruchowych nauczyły się uważnie słuchać i obserwować oraz skupiać uwagę. Przede wszystkim zabawy i ćwiczenia ruchowe służą działaniu, które pozwalają dziecku rozwiązać problem, podjąć prawidłową decyzję i przeżyć osobisty sukces, niekiedy też i porażkę. Efekt dla każdego dziecka powinien być pozytywny, tzn. wykazywać więcej sukcesów niż porażek. Osobiste zadowolenie, wynikające z faktu, że dziecko zrobi coś prawidłowo wzmacnia jego pozytywne postrzeganie samego siebie, czyli wpływa nie tylko na rozwój fizyczny ale także duchowy. Ćwiczenia i zabawy ruchowe powinny pomóc dziecku w rozwijaniu: zaufania, samodzielności, inicjatywy, poczucia przynależności do grupy i chęci niesienia pomocy innym. Ważne jest także, aby każde dziecko uczestniczyło w ćwiczeniach i zabawach bez lęku i nudy, a przy tym czuło się osobiście wyzwane i radosne. Podsumowując wszystkie zabawy ruchowe można wykorzystać w pracy z przedszkolakami aby odprężyć dzieci, zbliżyć je do siebie i dać im możliwość dalszego wszechstronnego rozwoju.

Maria Zemła

Ewa Tatarczuk