



1



## Rozgrzewka

### 1. Kolory

Dzieci maszerują dookoła sali. Widząc określony „kolor” muszą wykonać zadanie. Kolor można powiedzieć (nazwać) lub w trudniejszej wersji pokazać (ćwiczymy dodatkowo spostrzegawczość).

- Czerwony – oznacza, że jest np. lawa i dzieci muszą biegać jednocześnie podnosząc wysoko kolana,
- Żółty – dzieci zamieniają się w słońeczko, rozkładają ramiona/ręce na bok i obracają się kilka razy dookoła własnej osi,
- Zielony – dzieci zamieniają się w drzewa, unoszą ręce do góry i machają nimi na bok jak gałęziami,
- Biały – dzieci zamieniają się w kulę śnieżną, kucają i schylają nisko głowy,
- Niebieski – woda, wszyscy muszą pływać, dzieci kładą się na podłodze, na brzuchu i unoszą jednocześnie prawą rękę i lewą nogę a potem odwrotnie lewą rękę i prawą nogę.

### 2. Kolorowe wyścigi

Dzielimy dzieci na 2-3 zespoły, każdy z zespołów ma swój magazyn - miejsce do gromadzenia przedmiotów (może to być hula-hop lub wyznaczone miejsce na podłodze). Dzieci siadają przy ścianie w jednej linii. W tym czasie rozkładamy lub rozrzucajemy na sali kolorowe przedmioty - mogą to być piłki, woreczki gimnastyczne, kolorowe znaczniki, szarfy, etc. Głośno wypowiedziana nazwa koloru, to zadanie uzbieranie w swoim „magazynie” jak najwięcej przedmiotów właśnie tego koloru. Po takiej rundzie sprawdzamy:

- czy wszystkie przedmioty tego koloru zostały zebrane,
- czy w „magazynach” nie ma niepożądanych kolorów

Przeprowadzamy tyle rund ile jest kolorów.



### UWAGA!

Dziecko jednorazowo do „magazynu” może przenieść tylko jeden przedmiot. Dodatkowo można określić sposób w jaki należy przenosić przedmioty np. na głowie, na brzuchu idąc jak rak (podpór tyłem), na plecach idąc jak tygrys (podpór przodem), trzymając przedmiot między kolanami i skacząc itp.

### UWAGA!

Ograniczamy rywalizację wśród dzieci młodszych. Nie dzielimy ich na grupy, tylko wszyscy zbierają do „magazynu” przedmioty w określonym kolorze.

2

## Część główna – ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu

- Łowimy kolorowe rybki (wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu)  
Rybki – czyli różne kolorowe przedmioty np. woreczki, szarfy, piłki układamy w akwarium czyli np. w hula hop. Jeśli jest więcej dzieci, tworzymy kilka takich akwariów. Dzieci mają za zadanie łowić ryby, czyli wyjmować przedmioty z hula hop, ale w określony sposób.

Dzieci ustawiają się przy „akwarium”, w siadzie prostym podpartym i nogami próbują złowić rybkę, czyli wyjąć z hula hop przedmiot o określonym kolorze (prowadzący określa jakiego koloru rybek będziemy szukać). W hula hop powinno być tyle przedmiotów w danym kolorze, ile dzieci jest przy „akwarium”. Robimy tyle rund, ile jest kolorów, tak, aby wszystkie rybki były złowione. W innej wersji tego zadania, dzieci leżą na brzuchu i próbują złowić rybkę rękoma (ćwicząc mięśnie grzbietu).

### UWAGA!

W najtrudniejszej wersji dzieci ustawiają się dookoła hula hop i robią tzw. „plank” (czyli „deska”). Będąc w takiej pozycji próbują wyjmować przedmioty z „akwarium”.

## Zakończenie – ćwiczenia rozciągające/rozluźniające

3



- „Podłoga parzy!”  
Dzieci leżą na brzuchu i ręce/dłonie mają skierowane do środka koła, mogą nawet się dotykać. Na sygnał prowadzącego: „podłoga parzy!” unoszą ręce i nogi, opierając się tylko na brzuchu. Prowadzący powtarza hasło kilkakrotnie i w zróżnicowanym tempie, aby dzieci utrzymały pozycje uniesionych rąk i nóg raz dłużej, a raz krócej.



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:



DECATHLON



bliżej  
przedszkola

