

1

Rozgrzewka

„Piosenka „Głowa, ramiona, kolana, palce...” – wszystkie dzieci razem z babcią/dziadkiem śpiewają piosenkę i wykonują ćwiczenia oraz dotykają poszczególnych części ciała.

A gimnastyka dobra sprawa
Dla nas wszystkich to zabawa
Ręce w górę i w przód i w bok
Skok do przodu, w górę skok.

Głowa, ramiona, kolana pięty
Kolana, pięty, kolana, pięty
Głowa, ramiona, kolana, pięty
Oczy, uszy, usta, nos.



2

Część główna

1. „Słuch”

Zabawa „1-2-3”. Dziecko w parze z babcią lub dziadkiem ustawiają (tworzą) się w dużym kole. Każda para ma swój wyznaczony numer, prowadzący ustala numery od 1 do 3. Dodatkowo można przykleić karteczki z numerami dla każdej pary. Pary trzymając się za ręce czekają na odpowiedni sygnał. Na sygnał prowadzącego np. 2 gwizdki, 2 klaśnięcia dłońmi czy 2 uderzenia w bębenek (nie mogą to być słowne sygnały) każda para o takim numerze czyli 2 musi jak najszybciej obieć koło i wrócić na swoje miejsce (cały czas trzymając się za ręce). Prowadzący za każdym razem podaje inny numer.

2. „Wzrok”

Zabawa w „cienie”. Prowadzący pokazuje różne ćwiczenia, zadania a dzieci wraz z gośćmi – cienie - próbują powtarzać (do pokazywania ćwiczeń można wykorzystać kolorowe chusty, które urozmaicą zadanie i przyciągną wzrok dzieci), np.:

- Ręce do góry i machamy nad głową chustą
- skręt w prawo/lewo
- Skłon i dotykamy chustą podłogi
- Rzucamy chustę i łapiemy itp.

W innej wersji dzieci parami bawią się w cień z babcią/dziadkiem tzn. dziecko jest cieniem a potem babcia lub dziadek.



3. „Dotyk”

Ustawiamy tor przeszkód wykorzystując: drabinkę koordynacyjną, pachołki - slalom i inne dostępne elementy. Tor przeszkód powinien być długi i mieć zakręty (nie powinien być trudny ze względu na rodzaj ćwiczeń). Dzieci ustawiają się parami z babcią/dziadkiem, dzieci mają zasłonięte oczy (np. zawiązane chustą). Pary przechodzą tor tzn. dzieci pokonują tor a babcia lub dziadek prowadzi dziecko za rękę i dotykiem daje sygnały czy należy skręcić w prawo (dotyka prawego ramienia) czy lewo (dotyka lewego ramienia), podnieść prawą/lewą nogę – dotyka prawego/lewego kolana itd.

4. „Smak”

Wszyscy biorący udział w zabawie ustawiają się po jednej stronie sali, Zadaniem jest przebiec na drugą stronę na określony sygnał a sygnałem jest pytanie co lubimy. Prowadzący pyta:

- Kto lubi kwaśne jabłko? – wtedy na drugą stronę przebiegają te osoby, które lubia kwaśne jabłko, ci co nie lubią zostają itd.
- Kto lubi gorzką herbatę?
- Kto lubi słodkie ciasto?
- Kto lubi słone paluszki? itp.



5. „Węch”

Wszystkie babcie, ale też wielu dziadków smaczniej gotują, dlatego w naszej zabawie pomogą dzieciom przygotować sportowe naleśniki. W tym celu łączymy ich w pary, tzn. dorosły i dziecko. Babcia lub dziadek siadają w ustalonym miejscu, gdzie przygotowywać będą ciasto na naleśniki. Naprzeciwko ustawiamy pachołki lub inne oznaczenie miejsca, gdzie smażyć będą naleśniki, czyli kuchenkę. Zadaniem dziecka jest jak najszybciej krążenie z położnym na rękiecie, płaskim pachołku lub innej formie traktowanej jako „patelnia”, naleśnikiem, pomiędzy babcią lub dziadkiem, a kuchenką. Zadaniem babci lub dziadka jest nakładanie kolejnej porcji ciasta na „patelnię”, ewentualnie w trudniejszej wersji przekładanie naleśnika na drugą stronę (wtedy dziecko biegnie dwa razy), a potem odkładanie i zbieranie gotowych naleśników



KLIKNIJ I ZOBACZ FILM

Partnerzy oraz patroni medialni akcji:



DECATHLON



bliżej
przedszkola

