

Program Wychowania fizycznego
w przedszkolu:

„Ćwiczyć Każdy może-wybieram
sprawność i zdrowie”.

Przedszkole Miejskie nr 6
z Oddziałami Integracyjnymi
w Polkowicach

Opracowała : Izabela Ziomek

Wychowanie fizyczne w przedszkolu ma szczególne znaczenie ponieważ związane jest z wszechstronnym rozwojem. Rozwój sił fizycznych, aktywności, wytrzymałość idzie w parze z rozwojem dyscypliny i śmiałości dziecka. Te cechy zaczynamy rozwijać od najwcześniejszych lat. Dziecko w wieku przedszkolnym znajduje się w okresie, w którym zachodzą ważne procesy rozwojowe, dlatego wychowanie fizyczne, zwane zdrowotnym, ma duże znaczenie. W budowie i funkcjonowaniu dziecka są różnice bardziej lub mniej zauważalne. Organizm dziecka przechodzi przez różne formy rozwojowe, kręgosłup i kości są słabe, klatka piersiowa elastyczna, mięśnie wiotkie, skóra łatwo ulega uszkodzeniom. Delikatny układ nerwowy, powoduje, że dziecko szybko się męczy. Te specyficzne cechy wymagają specjalnej troski. Każda metoda pedagogiczna czy zajęcia z dziećmi, każda zabawa, muszą być rozpatrywane z punktu widzenia wpływu na rozwój psychiczny dziecka. Duży wpływ na rozwój ma hartowanie, które zależy od stopnia korzystania z naturalnych czynników takich jak słońce, powietrze, woda, doboru i ich umiejętności prowadzenia zabaw i ćwiczeń. W przedszkolu zwraca się szczególną uwagę na kształtowanie postawy dziecka poprzez stałe wymaganie poprawnych ruchów podczas chodu, biegu, zabawy, ćwiczeń itd. Wychowanie fizyczne w przedszkolu zaspokaja duże potrzeby ruchowe dziecka, rozwija jego sprawność użytkową i ruchową. Ruchy dziecka stają się bardziej skoordynowane, harmonijne, szybsze.

Treść zajęć wychowania fizycznego w przedszkolu (wg K. Właźnik, Trzeźniowskiego) stanowią:

1. zabawy ruchowe,
2. ćwiczenia gimnastyczne,
3. zabawy i ćwiczenia w terenie,

4. zabawy i ćwiczenia o charakterze sportowym: saneczkowanie, łyżwiarstwo, pływanie, jazda na rowerze, realizowane stosownie do lokalnych możliwości.

Zabawy ruchowe stanowią podstawową formę zajęć wychowania fizycznego w przedszkolu.

Dzielą się one na:

1. zabawy orientacyjno-porządkowe,
2. zabawy z elementami równowagi,
3. zabawy z elementami czworakowania i pełzania,
4. zabawy bieżne,
5. zabawy z elementami rzutu, celowania i toczenia,
6. zabawy z elementami wstępowania i wspinania.

Najważniejszą przesłanką w pracy z małymi dziećmi jest przestrzeganie zdrowotności oraz zapewnienie bezpieczeństwa w czasie zajęć. W tym celu należy dokładnie sprawdzić i zabezpieczyć miejsce do ćwiczeń, urządzenia, przyrządy i przybory, szczególnie starannie po dłuższej przerwie (ferie, wakacje), właściwie zaplanować zajęcia, stosować pomoc i ochronę przy wykonywaniu trudniejszych ćwiczeń oraz przestrzegać porządku i dyscypliny podczas zajęć. Należy zadbać, by do zajęć wychowania fizycznego dzieci przebierały się w stroje sportowe. W przedszkolu można taki strój pozostawiać w przeznaczonym do tego miejscu i zmieniać na czysty co tydzień. Na zajęciach ruchowych w sali dzieci powinny ćwiczyć boso. Umożliwi to stosowanie ćwiczeń zapobiegających płaskostopiu.

Zabawy ruchowe dzielimy na:

ZABAWY ORIENTACYJNO-PORZĄDKOWE

Zabawy orientacyjno-porządkowe są przygotowaniem do wszystkich innych zabaw i ćwiczeń. Mają one charakter wychowawczy, wyrabiają zdolności i umiejętności potrzebne do zorganizowania zajęć w grupie, uczą porządku, dyscypliny, pod-

porządkowania się przepisom. Ćwiczą również cechy indywidualne: spostrzegawczość, orientację, szybką reakcję na różnego rodzaju bodźce: słuchowe (głos, instrumenty perkusyjne) i wzrokowe (ruchy rąk, kolory szarf, chorągiewek, tarczy itp.). Ponadto wyrabiają orientację w przestrzeni, uczą zachowania się i poruszania w grupie w różnych codziennych okolicznościach — wyszukiwania

i zapamiętywania wyznaczonych miejsc pojedynczo i w zespołach, chodu i biegu bez potracania, omijania przeszkód, umiejętności oceny kierunku i odległości.

Zabawy te dają możliwości nauczania dzieci różnorodnych ustawień: w gromadce, w rozsypce, w szeregu, w rzędzie, w parach (z chwytem i bez chwytu rąk), w kole i na wyznaczonych liniach. W grupach dzieci starszych stopniowo wprowadzamy w zabawach orientacyjno-porządkowych element współzawodnictwa, zwiększamy liczbę sygnałów w tej samej zabawie oraz dążymy do skrócenia czasu reakcji na sygnały. Pod względem ruchowym zabawy te ćwiczą przede wszystkim chód i bieg.

1. „Zapamiętaj swoją parę!”- dzieci dobierają się parami. Mają zapamiętać, kto z kim stoi. Na sygnał nauczycielki (gwizdek, uderzenie w bębenek) dzieci biegają swobodnie wymijając się zręcznie, na następny sygnał chwytają swoją parę i maszerują razem kilka kroków.

2. „ Dzieci w lesie”- dzieci (połowa) otrzymują zielone znaczkiki, rozstawiają się swobodnie po sali (są to drzewa). Dzieci bez znaczków biegają w różnych kierunkach uważając, aby nie trącać drzew. Na sygnał i zawołanie: „Stój!”- dzieci zatrzymują się. Nauczycielka poleca rozejrzeć się i stanąć za najbliższym drzewem. Zabawę powtarza się kilkakrotnie, a następnie bawiący się zamieniają się miejscami.

3. „Przejdźcie przez ulicę”- wyznaczamy jezdnię. Na znak zielonym znaczkikiem dzieci - pojazdy ruszają prawą stroną „jezdni”. Na podniesienie czerwonego znaczkika - zatrzymują się i wtedy przechodnie mogą przejść środkiem jezdni na drugą stronę. W czasie zabawy kilkakrotnie zmieniamy sygnały.

4.„Balonik”- zgromadzone blisko siebie dzieci trzymają się za ręce i w miarę powtarzania słów: „Baloniku nasz malutki, rośnij duży okraglutki. Balon rośnie, że aż strach” dzieci odchodzą powoli od siebie. Po słowach: „Przebrał miarę no i trach” dzieci puszczają się za ręce i przykucają lub padają. Powtarzamy tę zabawę kilkakrotnie.

5. „Słonko świeci - deszcz pada”- dzielimy salę na dom i ogród. Kiedy pokazuje się rysunek słonka - dzieci wychodzą z „domu”, spacerują pojedynczo, parami, podskakują. Na zawołanie „Deszcz pada” i pokazaniu rysunku parasola - dzieci wracają do domu.

6.„Wiatr i śnieżynki”- na szybkie uderzenie w bębenek dzieci biegają - wieje wiatr i śnieżynki wirują. Gdy bębenek cichnie - wiatr przestaje wiać i śnieżynki spadają na ziemię (dzieci przysiadają).

7.„Piłka parzy”- nauczycielka ma piłkę, którą kieruje rzutem w stronę zebranych w gromadę dzieci, ostrzega, że piłka parzy. Dzieci muszą ją omijać i nie dać się sparzyć (piłka toczy się po ziemi).

8.„Gorące krzesła”- Jedno dziecko stoi na środku i mówi np. Kto lubi czekoladę? Kto z was ma zwierzątko w domu? Jeżeli są dzieci, które odpowiadają twierdząco na pytanie, wstają z krzeseł i zamieniają się miejscami.

9.„Cztery krzesła”- krzesła (o jedno mniej niż dzieci) ustawione są w kole i zwrócone siedziskami na zewnątrz. Dzieci ustawione są dookoła krzeseł. Chodzą wokół w trakcie grania muzyki. Gdy cichnie muzyka, starają się usiąść na najbliższej stojącej krzesło. Za każdym razem odpada jedno dziecko, które odchodzi z gry zabiera krzesło. Zabawa kończy się w momencie, gdy zostaje tylko jedno dziecko o krzesło.

10. „ Obrona twierdzy”- Wyznaczona osoba przez prowadzącego wchodzi do środka koła i stając przy butelce jest obrońcą „twierdzy”. Na sygnał zawodnicy leżący na obwodzie koła toczą kulę papierową po podłodze między sobą i w

dogodnym momencie starają się strącić butelkę. "Obrońca twierdzy" odbija piłkę, łąpie, zatrzymuje, starając się nie dopuścić do jej strącenia.

11. "Woda, ziemia powietrze" - dzieci stoją w rzędzie przodem do nauczyciela, na słowa „woda” trzymają ręce opuszczone do dołu, „ziemia” - ręce wyciągnięte do przodu, „powietrze” - ręce uniesione do góry. Nauczyciel hasła i ruchy. Kto popełni błąd odpada.

12. „Wiewiórki do dziupli” - dzieci dzielą się na trójki, które stają na obwodzie dużego koła w ten sposób, że dwoje stoi naprzeciw siebie podając sobie ręce, trzecie zaś staje między nimi. To „wiewiórka w dziupli”. W środku koła staje dziecko bez dziupli. Na zawołanie prowadzącego „wiewiórki z dziupli” wybiegają z dziupli i szukają pożywienia. Na zawołanie nauczyciela „wiewiórki do dziupli” dzieci starają się zająć najbliższą dziuplę, Dziecko stojące w środku koła, stara się też zająć dziuplę. To, które nie ma dziupli zostaje w środku. Zabawę powtarzamy na życzenie dzieci.

Zabawy bieżne.

1. „Pająk i muchy” - dzieci biegają w luźnej gromadce, bzykaniem naśladują odgłosy much. Na umówiony sygnał i zapowiedź -pająk-zastygają w bezruchu. Wówczas wcześniej wskazane dziecko, będące pajakiem „wyrusza na łowy” i wskazuje dziecko, które się poruszyło. Wskazane odpada z zabawy.

2. „Wąż” - uczniowie ustawieni w rzędzie trzymają się mocno za biodra. Pierwszy w rzędzie jest głową, ostatni ogonem węża. Na sygnał prowadzącego głowa goni ogon starając się go złapać.

3. „Spłoszone ptaki” - potrzebne są małe kolorowe obręcze, to są gniazdzka dla ptaków. Kółka rozłożone są luźno po całej sali. „Ptaki” ćwierkając biegają w pobliżu gniazdek. Na sygnał „kot” ptaszki szybko zajmują miejsce w gniazdkach,

chowając głowę „pod skrzydłami” w przysiadzie. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

4.„Deptanie balonów” - każdy zawodnik ma przywiązany do nogi balon na nitce długości ok. 25 cm. Celem zabawy jest zniszczenie balonów pozostałych graczy, a zachowanie swojego. Ten, komu się to uda zostaje zwycięzcą.

5.„Lawina”- dzieci stają w rozsypce. Jedno wyznaczone stoi z boku. Wyznaczone dziecko biegnie za uciekającymi, starając się któreś dotknąć ręką. Każde „złapane” dziecko pomaga łapać. W ten sposób wszystkie dzieci są złapane i zabawa kończy się.

6.„Jastrząb, kura i pisklęta”- wyznaczamy kurnik, podwórko i gniazdo jastrzębia. „Kura” wyprowadza pisklęta na podwórko, przysiada i zbiera „ziarenka”, uczy „pisklęta” grzebać nóżką w ziemi (dzieci naśladują ruchy kury). Na zapowiedź: „Jastrząb leci” - pisklęta uciekają do kurnika, a stara kura rozłożonymi skrzydłami zastania uciekające pisklęta przed jastrzębiem. Gdy jastrząb złapie umówioną liczbę piskląt, można zakończyć zabawę lub rozpocząć zabawę z innymi dziećmi w roli jastrzębia i kury.

7.„Kto złapie motyla?”- dzieci w gromadce. Jedno dziecko ma na kijku i na sznurku przywiązanego motyla. Dziecko biegnie przed grupą, motyl „fruwa”. Dzieci gonią go i chcą go złapać. Można dużą grupę dzieci podzielić na mniejsze zespoły i z każdym zespołem zabawę przeprowadzić oddzielnie.

8.„Koty i myszki”- oznaczamy dzieci 4 kolorami. Dzielimy (dużą grupę) na 4 zespoły, 3 zespoły tworzą koło, czwarty zespół to myszy. „Koty” znajdują się w domkach. Dzieci tworzące koło krążą i mówią wierszyk:

„Myszki, myszki, siedźcie w norze, bo pan kotek w złym humorze,
Tylko sapie, tylko mruczy, zaraz on was tu nauczy”. Po wierszu koty łapią myszy i zaprowadzają do swoich domków. Zabawę powtarza się tyle razy ile jest grup.
Zamiana postaci.

9. „Pszczółki i niedźwiadki”- dzieci podzielone na niedźwiedzie i na pszczoły. „Niedźwiedzie” zakradają się do uli „pszczoł”, gdy te wylatują zbierać nektar. Na szczekanie psa pszczoły powracają do uli i płoszą niedźwiedzie. Lecą za nimi i żądla je (łapia). Po trzykrotnym łapaniu dzieci, role się odwracają.

10. „Berek”- w wyniku wyliczanki wybierany jest „berek”. Goni dzieci i kogo dotknie, to ta osoba staje się berkiem. Można wprowadzać do tej zabawy różne urozmaicenia np. berek - kucany, berek w parach, berek drewniany, berek słupek, berek zaczarowany.

11. „Gąski, gąski do domu”- spośród dzieci wybierana jest „mama gąska”, „wilk”, reszta dzieci to „gąski”. Na wyznaczonym miejscu ustawiają się „gąski”. Po przeciwległej stronie ustawia się „Mama gąska”. „Wilk” zajmuje miejsce z boku. Mama Gąska prowadzi dialog z gąskami. Zabawa powtarza się, aż wszystkie gąski są wyłapane przez wilka.

12. „Samoloty”- dzieci dzielimy na 2 lub 4 grupy (w zależności od liczby dzieci). Wyznaczamy hangary. Na sygnał „lotnicy zapuszczają motory”. Okręcając przed sobą młynka rękami naśladują warkotem motoru. Potem biegną z rozłożonymi ramionami omijając się zręcznie, aby „nie zderzyć się w locie”. Na zapowiedź: „Lotnicy wracać” - „samoloty” kierują się do swoich „hangarów”. Wygrywa ta grupa, która najszybciej wróciła, najsprawniej się ustawiła i nie zepsuła żadnej „maszyny” (nie zderzyła się w locie).

13. „Ryby w sieci”- drogą wyliczanki wybierane są dzieci, które tworzą sieć. Jest ich na początku zabawy dwoje. Dzieci ustawione są po przeciwległych krańcach wyznaczonego kawałka boiska. Na sygnał „Rybak zarzucił sieć” dzieci biegną naprzeciwko siebie, a dzieci, które są siecią, trzymając się za ręce, starają się

złować ryby. Złowiona rybka staje się częścią sieci. Zabawę prowadzi się do momentu, aż wszystkie ryby są złowione.

14. "Kot jest- kota nie ma!"- dzieci są myszkami i na zapowiedź : „Kot jest!” - myszki chowają się (przysiadają, obejmują rękoma kolana, a głowę opuszczają nisko). Na zapowiedź: „Kota nie ma ” - myszki biegną swobodnie w różnych kierunkach, omijając się zręcznie.

15. „Dzieci w domkach - dzieci na spacer”- prowadzący odznacza z boku sali duży dom. Dzieci zebrane w gromadkę za linią mieszkają w domku. Na polecenie: „Dzieci na spacer!”- wszyscy wychodzą z domku, rozchodzą się w różnych kierunkach, spacerują , biegają. Na klaśnięcie lub uderzenie oraz zawołanie „dzieci do domu”- wracają.

16. " Wszyscy latają"- prowadzący rozpoczyna grę opowiadaniem , w czasie którego wymienia nazwy ptaków i zwierząt. W czasie tego opowiadania uczestnicy , gdy usłyszą nazwę ptaka, zaczynają biegać oraz poruszać rękoma naśladując ruch jego skrzydeł; gdy usłyszą nazwę zwierzęcia zwalniają bieg i krocą powoli, wysoko podnosząc nogi. Prowadzący od czasu do czasu daje hasło -„wszyscy latają”; wtedy uczestnicy rozbiegają się we wszystkich kierunkach starając się uniknąć kolizji.

Zabawy skoczne

1. "Kulawe lisy"- uczniowie w rozsypce, w podporze, jedna noga „skaleczona” i jednej zdrowej nodze dzieci kicają po sali w różnych kierunkach, gdy muzyka umilknie zmiana „skaleczonej” nogi.

2. „Wyścig rzędów na jednej nodze” - dzieci dzieli się na dwie grupy(może być więcej grup) ustawione w rzędach. Wyznaczona jest linia startu i linia mety w odległości kilku metrów. Na mecie są chorągiewki lub leżą kolorowe piłki. Pierwsze dziecko z każdego rzędu skacze na jednej nodze, okrąża chorągiewkę i wraca do

swojego rzędu na drugiej nodze, dotyka wyciągniętą dłonią następnego dziecka i staje na końcu. Dotknięte dziecko wykonuje zadanie tak samo jak pierwsze. Wygrywa ten rząd, którego uczestnicy szybciej ukończą wyścig.

3. „Bocian i żabki” - z grupy dzieci wybieramy „bociana”, który ma za zadanie wyłapać jak najwięcej żabek. Dzieci-żabki na hasło 'żabki na łące' wykonują powolne skoki w różnych kierunkach, na wyznaczonym terenie; na hasło 'bociek poluje' starają uciec się przed nim do stawu - wyznaczone miejsce. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie.

4. „Przeprawa przez rzekę”- boisko dowolne, z wyznaczonymi dwoma liniami „rzeką” - szerokość 10 -15 kroków. Na rzece ułożone są kamienie (krążki lub narysowane kółka) w takiej odległości, aby można było przeskoczyć z jednego krążka do drugiego. Przeprawa na drugi brzeg odbywa się za pomocą skoków obunóż tam i z powrotem.

5. „Wyścigi kangurów”. Ustawienie w 2-3 rzędach na linii startu. Przed rzędami rozmieszczone są w równych odległościach piłki lekarskie lub ławeczki. Linia półmetka oznaczona jest chorągiewkami. Na sygnał nauczyciela pierwsi z każdego rzędu skokami kangura pokonują tam i z powrotem napotkane przeszkody. Za zwycięstwo przyznaje się punkt. Zespół, który uzyska ich więcej, wygrywa.

3. „Kto dalej”. Każde dziecko z dowolnego rozbiegu wykonuje dwa skoki w dal z odbicia raz prawą nogą, raz lewą nogą. Długość skoku mierzymy z miejsca odbicia do miejsca lądowania, a następnie je sumujemy. Uczniowie, którzy uzyskają łącznie najdłuższy skok - zostają mistrzami skoku w dal.

4. „Koszenie trawy”. Uczestnicy ustawiają się w dwóch rzędach w odległości 5 kroków od siebie. Dwóch spośród nich bierze linkę i staje przodem do swych rzędów w odległości kilku kroków. Na sygnał nauczyciela para trzymająca linkę biegnie ku rzędowi i pochylając się nisko, „kosi” swoje rzędy, których członkowie skaczą ponad przesuwającą się przeszkodą. Po wykonaniu zadania jeden z pary zostaje na końcu rzędu, drugi zaś biegnie na czoło z linką, jeden jej koniec

podaje czołowemu uczestnikowi w rzędzie i wraz z nim ponownie „kosi” swój rząd. Rząd który pierwszy wykona zadanie, zostaje zwycięzcą.

Zabawy z elementami równowagi

Umiejętność zachowania równowagi rozwija się; u dzieci powoli i stopniowo, w miarę nabywania sprawności przez układ nerwowy. Przez zabawy i ćwiczenia równowagi oddziałujemy silnie na doskonalenie koordynacji nerwowo – ruchowej. Wykonywanie ćwiczeń równowagi wymaga od dzieci koncentracji uwagi, spokoju, opanowania wewnętrznego, a w warunkach szczególnie skomplikowanych – pełnego udziału świadomości. Zabawy i ćwiczenia z elementami równowagi mają duże znaczenie użytkowe, dlatego należy je prowadzić w najrozmaitszych postaciach i zmieniających się warunkach, przestrzegając zasady stopniowania trudności.

Młodszy dzieciom dajemy tylko takie ćwiczenia równowagi, które pomagają w jej zachowaniu przy ruchach spotykanych w życiu codziennym, zwłaszcza w chodzie, który utrudniamy przez zwężenie powierzchni, przez przekraczanie płaskich przedmiotów, wreszcie wymijanie czy przenoszenie przedmiotów po wyznaczonej drodze. W grupie czterolatków przechodzimy stopniowo do chodu na nieznacznej wysokości, do wykonywania łatwych ruchów równoważnych, stania na jednej nodze, które następnie można utrudnić przez dodatkowe ruchy z przyborem i bez przyboru, np. odwracanie głowy, zamykanie oczu, pracę ramion, przekładanie woreczka pod kolanem. Większość dzieci pięcioletnich wykonują swobodnie chód po ławeczce lub innych naturalnych przyrządach, krawężniku, kłocu drzewa, pochylni. Dlatego ćwiczenia te można utrudniać dodatkowymi zadaniami, np. idąc po ławce przełożyć woreczek z jednej strony na drugą, przenieść klocek, piłkę na wyciągniętej dłoni itp. Można również od dzieci

pięcioletnich wymagać utrzymania równowagi po intensywnym ruchu. Dzieciom sześcioletnim utrudniamy chód po ławeczce wymagając przekraczania przeszkód, przechodzenia w pochyleniu pod linką, na czworakach, podskokami. Wprowadzamy również próby przejścia po listwie odwróconej ławeczki. Wszystkie ćwiczenia równowagi wymagają od dzieci skupienia, opanowania oraz odwagi, dlatego dzieciom mniej sprawnym należy poświęcić więcej czasu, indywidualnie udzielić pomocy, szczególnie przy ćwiczeniach na podwyższeniu.

1. „Po wąskiej dróżce”- narysowana wąska (ok. 20 cm) dróżka, na której ułożone są różne przedmioty. Dzieci idąc kolejno omijają je, a kiedy zrobią to bezbłędnie, stają na koniec kolejki. Powtarzamy kilka razy.

2. „Gazeta”- Dzieci dobierają się w pary, biorą do rąk gazety tak, aby każde trzymało jeden róg gazety. Jedno dziecko z pary prowadzi, wskazując przesunięciami gazety kierunek poruszania się; drugie dziecko, z zamkniętymi oczami, reaguje ruchem nawet na najmniejsze przesunięcie gazety w jakimkolwiek kierunku.

3. „Wyścigi żółwi”. Boisko oznaczone linią startu i mety. Ćwiczący ustawieni w 3-4 rzędach na starcie w odstępach 3-4 kroków. Pierwsi w pozycji na czworakach zakładają szarfy na ręce i stopy powyżej kostek, biegną do mety, tam zdejmują szarfę i wracają biegiem do swoich rzędów, przekazując ją kolejnemu uczestnikowi. Wygrywa rząd który szybciej wykona zadanie.

Zabawy z mocowaniem

1. „Przeciąganie liny”- zespół graczy dzielimy na dwie drużyny, które ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Dzieli ich narysowana na podłożu linia. Oba zespoły trzymają jedną linę. Na sygnał starają się przeciągnąć linę wraz z zespołem w przeciwnym na swoją stronę.

2. „Mysia nora”. Połowa uczestników wiąże koło, druga zaś jako „myszki” zajmuje miejsce wewnątrz koła, przyjmując pozycje na czworakach. Każda myszka ustawia się naprzeciw jednego z wiążących koło. Na sygnał myszki wybiegają ze swoich norek, obiegają na czworakach stojących naprzeciw i wracają na swoje miejsce. Kto wróci pierwszy ten wygrywa. Po kilku powtórzeniach zabawy następuje zmiana miejsc.

3. „Ryby w sieci”. Uczestników zabawy dzielimy na dwa zespoły, jeden wiąże koło - „sieć”, drugi - „ryby”- staje w kole. Ryby starają się wydostać z sieci, próbują przeskoczyć przez związane ręce, przeczołgać się pod nimi, przepętać przez oczka sieci lub przerwać je. Po upływie określonego czasu prowadzący przerywa grę, liczy ryby, które wydostały się z sieci. Następuje zmiana ról. Wygrywa zespół, w którym więcej ryb wydostało się z sieci.

Zabawy ze śpiewem

1. „Ojciec Wirgiliusz”- w drodze losowania bądź wyliczanki wybierany jest „ojciec Wirgiliusz”, który zajmuje miejsce w środku koła, które tworzą dzieci trzymające się za ręce. Dzieci krążą wokół „ojca Wirgiliusza” śpiewając piosenkę: „Ojciec Wirgiliusz uczył dzieci swoje, a miał ich wszystkich sto dwadzieścia troje. Hejże, dzieci, hejże ha! Róbcie wszystko to, co ja.

Hejże, dzieci, hejże ha! Róbcie to, co ja.

„Ojciec Wirgiliusz” gestami ilustruje np. jazdę konną, strzelanie z łuku, latanie itp. Dzieci naśladują go, a później wybierana jest następna osoba, która gra rolę „Ojca Wirgiliusza”.

2. „Stary niedźwiedź mocno śpi”- spośród dzieci wybrany jest niedźwiedź, który śpi wewnątrz koła utworzonego przez trzymające się za ręce dzieci. Dzieci chodząc dookoła

śpiącego niedźwiedzia i śpiewają: „Stary niedźwiedź mocno śpi. Stary niedźwiedź mocno śpi.

My się go boimy, na palcach chodzimy. Jak się zbudzi, to nas zje. Jak się zbudzi, to nas zje.” Dzieci zatrzymują się i machają ręką w kierunku niedźwiedzia, mówią: „Pierwsza godzina - niedźwiedź śpi! Druga godzina - niedźwiedź chrapie!” Przy słowach: „Trzecia godzina - niedźwiedź łąpie” niedźwiedź budzi się i łąpie dzieci. Złapane dziecko staje się niedźwiedziem. Zabawę powtarza się kilka razy. 3. „Grosik” - dzieci śpiewając, przedstawiają ruchem (tańcem) poszczególne zwrotki piosenki:

„Poszło dziewczę po ziele, po ziele, po ziele, nazbierało niewiele, niewiele, hej!” Przy tych słowach dzieci dobierają się parami, stają na okręgu koła, podają sobie ręce i tańczą bocznym cwałem.

„Przyszedł do niej braciszek, połamał jej koszyczek”. Stojąc twarzami do siebie, dzieci kładą ręce na biodra. Przy słowach „braciszek” przytupują, kręcą dłońmi młynka przy słowach „koszyczek”. „Oj ty, ty, oj ty, ty! Za koszyczek zapłać mi!” Grożą sobie nawzajem palcem i obracają się wokół siebie, przytupując. Całość powtarza się trzy razy.

4. „Jestem muzykantem” - dzieci stoją w rozsypce zwrócone twarzami do nauczycieli lub dziecka, które gra rolę „dyrygenta”. Zabawa polega na naśladowaniu ruchem gry na różnych instrumentach i naśladowaniu głosem dźwięków, które wydają instrumenty. Zabawę rozpoczyna dyrygent, a dzieci za nimi powtarzają:

- „Jestem muzykantem konszabelantem - dyrygent

- myśmy muzykanci konszabelanci - dzieci

- ja umiem grać - dyrygent

- my umiemy grać - dzieci

- a na czym? na bębnie - dyrygent - na bębnie - dzieci”.

Po tych słowach wszyscy śpiewają:

„Bum ta ra ra , bum ta ra ra , bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bum ta ra ra, bęc” i naśladują ruchem grę na bębenku.

Następnie śpiewają i przedstawiają grę na skrzypcach:

„Dylu, dylu na badylu, dylu dylu na badylu, dylu dylu na badylu, dylu dylu, bęc”.

Następna w kolejce jest fujarka: „Fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, fiju, bęc”. Ostatni z instrumentów, o którym dzieci śpiewają i przedstawiają jest harmonia: „Rozciągamy i składamy, rozciągamy i składamy. Rozciągamy i składamy, rozciągamy, bęc!”

Przy słowach „bęc”, dzieci klaszczą w ręce. Można dokładać inne instrumenty zgodnie z pomysłami dzieci.

5."Mała Ulijanka"- dzieci łąpią się za ręce i chodząc dookoła, śpiewają piosenkę: "Mała Ulijanko, klękni na kolanko, podeprzyj się pod boczek, złap się za warkoczyki, umyj się, ubierz się i wybieraj kogo chcesz". Jedno z dzieci wcześniej wybrane przez panią, podczas śpiewania stoi w środku kółka i do słów piosenki wykonuje różne ruchy (klęka, podpira twarz rękami, łąpie się za warkocze, udaje że się myje i ubiera). Po zaśpiewaniu piosenki, osoba będąca w środku wybiera następną, która będzie pokazywała.

6."Dwóm tańczyć się zachciało"- dzieci śpiewają tańcząc: Dwóm tańczyć się /zachciało /x3 - łąpiemy się pod rękę lub stajemy naprzeciw siebie i krzyżujemy ręce, a następnie kręcimy się dookoła. Lecz im się nie udało, pari pari para - przerywamy taniec. Kłócili się /ze sobą /x3 - udajemy kłótnie wymachując rękami.

Ja nie chcę tańczyć z tobą, pari pari para - pokazujemy gest odrzucenia. Poszukaj więc /innego/ x3 - rozchodzimy się po sali i szukamy nowego partnera. Do tańca zgrabniejszego, pari pari para - dobieramy sobie nowe osoby do pary i zabawa zaczyna się od początku.

7. „Zielony walczyk”- jedno dziecko w środku koła, pozostałe spacerują po obwodzie

i śpiewają: „Chodzę ja sobie po kole, wybieram pannę, którą wolę, którą wybiorę do tańca to z tą zatańczę walczyka”. Wybiera parę i tańczą, dzieci na obwodzie koła w drugą stronę. „Zielony walczyk raz, dwa, trzy, kto go nie umie niech patrzy, a kto go umie niech tańczy, zielony walczyk raz, dwa, trzy”. Zabawę rozpoczynamy od początku z inną osobą w środku koła.

8. „Zajaczek”- w środku koła siedzi zajaczek, dzieci krążą wokół niego i śpiewają: „Siedzi zajaczek na grochowej miedzy, my się kłaniamy (kłaniają się), a on sobie siedzi. Ty zajaczku dobrze wiesz kogo kochasz tego bierz. Zajaczek wybiera dziecko, które pozostaje w kole i zabawa zaczyna się od początku.

9. „Haftowana chusteczka”- w środku koła spaceruje wybrane dziecko wymachując chusteczką, pozostałe dzieci krążą po obwodzie koła i śpiewają: „Mam chusteczkę haftowaną, wszystkie cztery rogi, kogo Kocham i szanuję rzucę mu pod nogi, tej nie Kocham, tej nie lubię, tej nie pocałuję, a chusteczkę haftowaną tobie podaruję”. Rzuca chusteczkę pod nogi wybranemu dziecku, które następnie wędruje do środka koła.

Zabawy na czworakach

Zabawy na czworakach w okresie przedszkolnym mają dla dzieci szczególne znaczenie. Czworakowanie wpływa bowiem na prawidłowość kształtowania się naturalnych krzywizn kręgosłupa, głównie odcinka lędźwiowego. Dzięki pracy dużych grup mięśniowych tułowia chód na czworakach jest zabiegiem poprawiającym postawę. W czasie czworakowania należy zwracać uwagę na właściwy układ ciała dziecka (przy wsparciu na całych dłoniach i na palcach stóp) oraz na umiarkowane tempo ruchu. Czworakowanie należy przeplatać momentami krótkiego wypoczynku oraz, na zakończenie, stosować wyciąganie się w górę z wyprostem.

W grupach dzieci młodszych należy stosować chody na czworakach jako dowolne naśladowanie piesków, kotków, swobodne poruszanie się na czworakach w

kierunku na wprost, ze zmianą kierunku i z omijaniem przeszkód, z przejściem pod przeszkodami rozstawionymi w linii prostej i w slalomie.

Następnie, opierając się na obserwacji dzieci, staramy się wydobyć ruch bardziej sprecyzowany: naśladowanie skoków królika, zająca, żaby. Wreszcie, w grupach dzieci starszych, prowadzimy ćwiczenia na czworakach zarówno w formie zabawowej, jak i zadaniowej, utrudniając je przez wydłużenie chodu (dalsze odsunięcie rąk), korzystanie z różnorodnych przyborów i przyrządów, wymijanie się, chód na dwóch rękach i jednej nodze. Ćwiczymy nadal skoki zajęcze i żabie, a po dobrym opanowaniu chodu na czworakach wprowadzamy zabawy z pościgiem, a także wyścigi, stosując współzawodnictwo indywidualne i zespołowe. Zabawy na czworakach można prowadzić na trawiastym terenie lub w sali na czystej podłodze.

1. "Kotki na polowaniu" - „kotki” chodzą cichutko na czworakach. Jedne z nich posuwają się powoli, jakby skradały się i czały, co chwila zatrzymują się przywierając nisko do ziemi. Inne posuwają się szybko w tę i tamtą stronę poszukując zdobyczy. Mijają się spokojnie unikając zderzeń i potrażeń. Nagle z głośnym szczekaniem wpada na czworakach piesek. Zaniepokojone i przestraszone kotki umykają, kryjąc się w wyznaczonych miejscach gdzie pieskowi wstęp jest wzbroniony. Gdy kotki ukryją się przed pieskiem, wówczas prowadzący odwołuje go na ubocze. Kotki spostrzegłszy, że niebezpieczeństwo minęło, wychodzą ze swych kryjówek i dalej polują.

2. "Żabki na łące"- zaznaczony „stawem” i „łąką”, dzieci (część) jako żabki wyłazą ze stawu na łąkę i chodzą na czworakach; „bociany” czatują opodal na łące. Bociany zobaczywszy na łące żabki, biegną do nich machając wielkimi skrzydłami (ręce naśladują ruchy skrzydeł). Gdy zbliżają się do żabek, zaczynają je chwycić skacząc na jednej nodze. Żabki uciekają na czworakach do stawu. Schwyte zamieniają role z bocianami. Jeśli jest ich za mało, wyznaczamy dodatkowe polowanie.

3. "Polowanie na zajączki" - zajączki" siedzą w norkach (wyznaczone miejsca) na czworakach. Następnie na znak nauczycielki wybiegają na łąkę, skaczą, od czasu do czasu zatrzymują się i stają słupka. Na hasło „polowanie na zające”, dzieci - zajączki uciekają do norek.

Zabawy przy muzyce

1. Taniec z balonikiem - tańczymy parami trzymając balonik między głowami, brzuskami, plecami, kolanami. 2. Zabawa z kapeluszem - tańczymy w kole i przekładamy z głowy na głowę kapelusz kolejnej osobie. Gdy muzyka ucichnie osoba mająca kapelusz odchodzi z zabawy. 3. Taniec na gazecie - tańczymy pojedynczo lub w parach na gazecie. Na sygnał prowadzącego składamy gazety na coraz to mniejsze części. Wygrywa ten, kto nie wyjdzie stopą poza gazetę podczas tańca.

4. „Piłka parzy” - dzieci siadają w kole i przekazują sobie z rąk do rąk piłkę. W tym czasie gra muzyka, kiedy milknie, to z gry odchodzi osoba, która akurat trzyma piłkę.

5. „Taniec ze szczotką” - tańczymy w parach, a jedna osoba ze szczotką. Gdy muzyka milknie szczotkę przekazuje się innej osobie, zdobywając parę dla siebie.

6. Muzyczna loteryjka - dzieci tańczą dowolnie w rytm muzyki. Prowadzący co jakiś czas wyłącza muzykę, a jedno z dzieci wyciąga z pojemnika los i odczytuje polecenie, według którego dzieci tańczą po ponownym włączeniu muzyki nauczyciel proponuje sposób poruszania się: tańczymy jak samoloty, machając "skrzydełkami", szukamy partnera i tańczymy, trzymając się "haczykiem" pod rękę, tańczymy trzymając się za kolana, klaszcząc nad głową, biegamy na wspięciu na palcach. Po odtańczeniu jednego polecenia wyciszamy muzykę i wyciągamy kolejny los.

7. Zabawa korowodowa - rozpoczynamy od naśladowania tańca "głowy węża". Głową węża jest pierwsza osoba w korowodzie. Osoba ta proponuje krok taneczny, w rytm którego porusza się cały wąż. Na sygnał prowadzącego zabawę: "Głowa odpada" tzn. przechodzi na koniec korowodu, a "nowa głowa" proponuje inny krok taneczny.

Zabawy i ćwiczenia z elementami rzutu, celowania i toczenia

Zabawy te rozwijają przede wszystkim mięśnie obręczy barkowej, ale również i mięśnie tułowi. Głównym ich zadaniem jest wyrobienie celności, siły, zręczności oraz pewności rzutów i chwytów. Kształcą one także zdolność oceny kierunku i odległości, przyczyniają się do doskonalenia koordynacji nerwowo-ruchowej oka i ręki. Rzuty i chwyt są dla dziecka czynnościami trudnymi, toteż wymagania w stosunku do dzieci młodszych i starszych różnią się bardzo, tak pod względem techniki, jak i rodzaju używanych przyborów. Należy także pamiętać o różnicach, jakie występują między rzutem dziewcząt i chłopców oraz o występowaniu zjawiska asymetrii funkcjonalnej rąk: u chłopców w wieku około trzech i pół lat, zaś dziewcząt — pięciu i pół. Należy więc czuwać, aby rzuty były wykonywane prawą i lewą ręką.

Z dziećmi trzy i czteroletnimi prowadzimy ćwiczenia łatwe, zaczynając od rzutów lekkimi woreczkami napełnionymi grochem lub też stosując przybory naturalne, jak kasztany i szyszki. Będą to rzuty przed siebie lewą i prawą ręką, rzuty w górę, do obręczy zawieszanej na wysokości oczu dzieci, do kosza stojącego w odległości trzech, czterech kroków. Po opanowaniu rzutów woreczkami wprowadzamy do ćwiczeń toczenie dużej piłki, początkowo w różnych kierunkach, a później w określonym kierunku, do nauczycielki lub swojej pary. Ćwiczymy też łatwe formy chwytów w miejscu. Z pięcioletkami prowadzimy ćwiczenia i zabawy z elementami rzutu, chwytu, a także celowania dużą piłką. W rzutach woreczkami

wydłużamy odległość rzutu, w rzutach do celu zmniejszamy cel, do którego rzucamy, i ustawiamy go nieco wyżej. Oprócz woreczków i dużych piłek dajemy pięcioletkom piłki średniej wielkości i małe, a także obręcze do toczenia. Sześciolatkom stawiamy już nieco większe wymagania w zakresie umiejętności w rzucaniu, chwytaniu i celowaniu. Rzuty i chwytaki piłki utrudniamy przez dodatkowe ruchy, jak klaskanie, obroty, odbijanie piłki o ścianę, o ziemię, młynki, rzuty pod kolanem itp. Ucząc rzutu, chwytu, celowania i toczenia, nauczycielka powinna pamiętać o dobrej organizacji zajęć oraz zapewnieniu odpowiedniej liczby przyborów do ćwiczeń.

Ćwiczenia z woreczkiem

1. Swobodne rzuty przed siebie prawą i lewą ręką, bieg do woreczka.
2. Rzuty w górę obydwoma rękami i podniesienie woreczka z ziemi.
3. Rzut w górę oburącz i próba chwytu.
4. Rzut w górę prawą i lewą ręką w miejscu chwyt oburącz.
5. Rzuty w chodzie prawą i lewą ręką i chwytaki oburącz.
6. Rzut prawą ręką — klaśnięcie i chwyt oburącz,
7. Rzut prawą ręką — przed chwytem wykonać przed sobą młynek ugiętymi ramionami.
8. Rzut woreczka w górę przed siebie; dobiec do niego i złapać.
9. Stojąc rzucić woreczek w górę prosto nad głowę, usiąść i złapać.
10. Z siadu skrzyżnego rzucić woreczek w górę, wstać i złapać.
11. Celowanie do obręczy położonej na ziemi lub wyznaczonego koła.

Ćwiczenia z piłkami

1. Podrzucanie piłki w górę oburącz i chwyt oburącz.
2. Rzut w górę ręką prawą i lewą, chwyt oburącz.

3. Rzut piłki o ziemię, o ścianę i chwyt oburącz.
4. Jak wyżej — przed chwytem klasnąć, obrócić się wkoło.
5. Rzuty i chwyt piłki w chodzie.
6. Rzut piłką ponad przeciągniętym sznurem na wysokości 1,5 m.
7. Dowolne rzuty i chwyt w różnych pozycjach niskich i wysokich.
8. Rzuty parami:
 - a) rzut piłką jednorącz łukiem w górę do współwiczającego i chwyt oburącz,
 - b) jak wyżej, lecz przed złapaniem piłki klasnąć, zakręcić młynka,
 - e) rzuty piłki ponad przeszkodą,
 - d) rzuty przez otwór przepłotni lub zawieszoną na stojaku obręcz.
9. Celowanie piłeczką do tarczy, do kosza, do dużej piłki.
10. Toczenie piłki w uliczce (uliczka wyznaczona liniami, linkami, skakankami lub klockami na szerokość jednego kroku dziecka).
11. Toczenie piłki poza narysowaną linię.
12. Toczenie piłki w parach do siebie.
13. Toczenie dużej piłki do prowadzącej i z powrotem.
14. W kole — toczenie małymi piłkami do umieszczonej na krążku
Lub w małej obręczy dużej piłki.
15. Toczenie piłki do bramki zbudowanej z klocków lub pudełek od zapalek.
16. Toczenie piłki z omijaniem przeszkód ustawionych w linii prostej i łamanej.

Toczenie obręczy

1. Toczenie obręczy na wprost przed siebie i bieg za nią.
2. Toczenie obręczy do wyznaczonej linii lub innego celu.
3. Toczenie obręczy w uliczce szerokiej na 80 cm.
4. Toczenie obręczy w parach.

5. Toczenie obręczy po obwodzie dużego koła.

1. Kto dalej rzucił?

Przybory: Woreczki (po jednym dla każdego dziecka).

Przygotowanie: Ustawienie dzieci z woreczkami obok siebie luźno, przed linią, żeby sobie nie przeszkadzały.

Zabawa: Dzieci rzucają woreczkami kolejno. Gdy wszystkie woreczki upadną na ziemię, nauczycielka ocenia, kto rzucił najdalej. Dzieci biegną po woreczki i wróciwszy na linię powtarzają rzut.

2. Kto pierwszy przerzuci woreczek poza linię?

Przybory: Woreczki.

Przygotowanie: Dwie linie równoległe, wyznaczone w odległości kilku kroków od siebie. Na jednej z nich stoją dzieci z woreczkami.

Zabawa: Na sygnał dzieci wykonują rzut w kierunku drugiej linii, biegną do miejsca, na które spadł woreczek i powtórnie rzucają w tym samym kierunku. Rzut powtarza się do chwili, kiedy pierwszy woreczek upadnie poza metą. Nauczycielka wymienia dziecko, które pierwsze przekroczyło linię.

3. Kto wyżej rzuci!

Przybory: Woreczki.

Przygotowanie: Dzieci otrzymują woreczki i stoją w rozsypce (daleko jedno od drugiego, aby sobie nie przeszkadzały).

Zabawa: Na polecenie nauczycielki każde rzuca woreczek obydwoma rękami w górę. Kto wyżej podrzuci? Nauczycielka chodzi między dziećmi i wymienia imiona tych, które rzuciły najwyżej.

4. Celowanie do obręczy

Przybory: Woreczki w dwu kolorach.

Przygotowanie: Dzieci ustawione w kole w odstępach, aby nie przeszkadzały sobie w czasie rzutów. Każde otrzymuje woreczek: jedno — zielony, drugie — czerwony.

Zabawa: Na polecenie prowadzącej dzieci rzucają woreczkami do obręczy. W pierwszej kolejności wykonują rzut te dzieci, które mają czerwone woreczki, w drugiej — zielone. Wygrywa zespół, którego więcej woreczków wpadło do obręczy. Zabawę powtarzamy kilka razy, wykonując rzut prawą i lewą ręką, na zmianę. (Rys. s. 99).

Odmiana

Przybory: Dwa kolory woreczków.

Przygotowanie: Dzieci stoją przy linii w dwu rzędach. Przed każdym rzędem w odległości 4—5 kroków leży obręcz.

Zabawa: Dzieci celują kolejno do obręczy i idą na koniec kolejki. Gdy wszystkie wykonają rzut, nauczycielka ocenia, który zespół ma więcej trafionych rzutów i poleca iść po woreczki. Rzuty należy wykonać prawą i lewą ręką.

5. Celowanie do kosza

Przybory: Kosz, piłeczki lub woreczki dla każdego dziecka.

Przygotowanie: Dzieci ustawione w kole tak, aby miały swobodę ruchów.

Zabawa: Dzieci celują do kosza. Gdy wszystkie piłki są wystrzelone, rozsypuje się piłeczki powtórnie. Każde dziecko podnosi piłeczkę, i wraca na swoje miejsce i celuje do kosza jeszcze raz. Rzuty należy wykonać prawą i lewą ręką.

6. Celuj w okienko!

Przybory: Woreczki w dwu kolorach (tyle, ile dzieci).

Przygotowanie: Dzieci dobierają się parami i ustawiają w uliczkę (szeroką na 4–5 kroków) twarzami do siebie. Dzieci z jednego szeregu oddają swoje woreczki kolegom z szeregu drugiego i stają w rozkroku tyłem do współwiczającego.

Zabawa: Na polecenie nauczycielki dzieci, które trzymają woreczki, rzucają je w okienko utworzone przez rozkrok współwiczającego rzutem dolnym lewą i prawą ręką. Nauczycielka zachęca do dokładnych i celnych rzutów. Następuje zmiana ról i zabawa toczy się od początku.

7. Celowanie do piłki

Przybory: Duża piłka i po jednym woreczku dla każdego dziecka.

Zabawa: Dzieci ustawione w luźnym kole, aby nie przeszkadzały sobie w czasie rzutów. Na środku koła piłka umieszczona w małej obręczy. Dzieci kolejno celują do piłki starając się wytrącić ją z obręczy. Komu się to uda, biegnie za piłką i przynosi ją na miejsce.

Odmiana

Przybory: 4 taborety, 4 duże piłki i dla każdego dziecka woreczek; kilka chorągiewek z bibułki.

Przygotowanie: Taborety ustawić w odległości 2 kroków jeden od drugiego i położyć na nich piłki. Narysować przed taboretami linię w odległości 4–5 kroków. Na linii ustawiają się kolejno dzieci — strzelcy (równa liczba w każdym rzędzie).

Zabawa: Dzieci kolejno rzucają woreczki do piłek. Za celny rzut każde otrzymuje chorągiewkę. Po całej serii rzutów kontrolujemy, która grupa zdobyła najwięcej nagród (chorągiewek).

8. Która grupa wtoczy więcej piłek do bramki?

Przybory: Małe piłki (dla każdego dziecka jedna), klocki, chorągiewki.

Przygotowanie: Ustawienie 3—4 bramek z klocków. Naprzeciwko, w odległości 5—6 kroków, linia rzutów, przy której stają dzieci w tylu kolejkach, ile jest bramek. Każde dziecko otrzymuje piłkę.

Zabawa: Dzieci toczą kolejno piłki po ziemi do bramki. Każde dziecko po rzucie piłki idzie za nią, podnosi i staje na końcu swojej kolejki. Za trafny rzut do bramki grupa otrzymuje chorągiewkę. Po serii rzutów oblicza się, która grupa ma najwięcej chorągiewek. Rzuty należy ćwiczyć lewą i prawą ręką.

9. Uciekaj z koła!

Przygotowanie: Dzieci tworzą luźne koło na szerokość wyciągniętych rąk. W środku koła znajduje się wyznaczone dziecko, przy którego stopach leżą na ziemi dwie małe piłki lub woreczki.

Zabawa: Dziecko w środku koła wykonuje dowolny ruch, który stojący na obwodzie powtarzają tak długo, aż usłyszą hasło: „Uciekaj z koła!”. Wtedy odwracają się i uciekają, a środkowy biegnie za nimi i stara się trafić któregoś z uciekających. Zabawę powtarzamy 2 lub 3 razy, potem wyznaczamy do środka inne dziecko, takie, które nie zostało trafione. Jeśli zabawa prowadzona jest na powietrzu, należy wyznaczyć teren zabawy.

10. Czy trafisz?

Przybory: Małe piłeczki (tyle, ile dzieci). Dwa szeregi dzieci w siadzie klęcznym naprzeciw, oddalone od siebie o 5—6 kroków.

Zabawa: Wyznaczony szereg rzutem po podłodze (turlaniem) kieruje piłki wprost do swoich par. Drugi szereg celuje piłkami, starając się trafić zbliżającą się piłkę. Zabawa wymaga szybkiego i pewnego rzutu. Po każdym rzucie należy pozbierać piłki i uporządkować ustawienie. W miarę nabywania wprawy zwiększyć oddalenie w szeregach.

11. Wypędzanie kur z ogródka

Przybory: Szarfy w dwu kolorach, piłeczki.

Przygotowanie: Na sali lub na boisku wyznaczamy liniami prostokąt podzielony na połowę. Dzieci oznaczone szarfami stoją w rozsypce po dwóch stronach linii środkowej (każdy kolor oddzielnie). Każde ma w ręku piłeczkę.

Zabawa: Na sygnał dzieci toczą swoje piłeczki (kury) poza linię środkową, do ogródka sąsiada. Na drugi sygnał następuje natychmiastowe zahamowanie ruchu. Nauczycielka sprawdza, w którym ogródku pozostało więcej kur.

12. Toczenie obręczy

Przygotowanie: Koło szeroko rozstawione. Nauczycielka w środku z obręczą.

Zabawa: Nauczycielka toczy obręcz ze środka koła do każdego dziecka po kolei i przyjmuje ją z powrotem. Odległość początkowo mała — trzy kroki. Po opanowaniu przez dzieci umiejętności przytrzymania i pchnięcia obręczy zwiększamy odległość.

13. Przynieś obręcz!

Przygotowanie: Dzieci w gromadce obok nauczycielki, która ma przy sobie 3—4 obręcze.

Zabawa: Nauczycielka toczy obręcz przed sobą, wywołując równocześnie dziecko, które ma przynieść obręcz. Wywołane dziecko biegnie za obręczą i przynosi ją prowadzącej.

Zabawy z piłką

1. Piłka w półkolu

Przybory: Piłka średniej wielkości.

Przygotowanie: Dzieci ustawione w półkolu, nauczycielka naprzeciwko — w środku półkola z piłką.

Zabawa: Nauczycielka rzuca piłkę kolejno do każdego dziecka. Rzut rozpoczyna się od pierwszego dziecka stojącego na prawym skrzydle. Które dziecko piłki nie złapie albo źle ją odrzuci, biegnie na lewą stronę półkola i tam może otrzymać piłkę jeszcze raz.

2. Szkoła piłek

Przybory: Piłka średniej wielkości.

Przygotowanie: 4 linie równoległe, oddalone od siebie o 50 cm; na pierwszej stoją szeregiem dzieci. Nauczycielka staje z piłką naprzeciwko pierwszego dziecka z szeregu.

Zabawa: Prowadząca kolejno rzuca piłkę do dzieci stojących na pierwszej linii. Kto chwyci piłkę i dobrze odrzuci — cofa się o krok i staje na drugiej linii. W ten sposób po każdej serii rzutów wydłużamy rzut o krok. Kto piłki nie złapał — zostaje na linii i zdaje dodatkowo egzamin, tzn. dostaje piłkę poza kolejką. Jeżeli grupa jest sprawna, nauczycielka może wybrać do pomocy 2—3 dzieci, które też rzucają piłkę do swoich kolegów.

3. Poczta

Przybory: Duża piłka

Przygotowanie: Dzieci siedzą skrzyżnie na ziemi w dużym kole, z piłką-paczką w środku.

Zabawa: Nauczycielka wysyła paczką do każdego dziecka po kolei i odbiera ją z powrotem.

Odmiana I

Ustawienie w dwóch szeregach, dzieci zwrócone twarzami do siebie. Pierwsze dziecko wysyła paczkę do swojej pary, ta do następnego skośnym pchnięciem. Paczka wędruje na koniec dwuszerogu i wraca ponownie. Szeregi winny być

krótkie, aby dzieci nie czekały na piłkę zbyt długo.

4. Rzucanka

Przybory: Duża piłka.

Przygotowanie: Dzieci ustawione w gromadce poza narysowaną linią z jednej strony boiska. Z drugiej strony (za drugą linią) — jedno dziecko z piłką

Zabawa: Dziecko stojące oddzielnie rzuca piłkę, zakreślając wysoki łuk, tak aby spadła między gromadę uczestników. Ci starają się ją złapać w sposób dowolny. Komu się to uda — zamienia miejsce z rzucającym. Jeśli jednak piłka spadnie na ziemię, wówczas wraca do rzucającego, który powtarza rzut.

5. Spróbuj złapać!

Przybory: Duża piłka.

Przygotowanie: Koło szeroko rozstawione, utworzone z połowy grupy dzieci. W środku stoi druga grupa (połowa) dzieci w rozsypce.

Zabawa: Dzieci stojące na obwodzie koła podają sobie piłkę rzutami w różnych kierunkach. Dzieci stojące w środku koła starają się przechwycić piłkę w locie. Komu się to uda — cofa się na obwód koła i bierze udział w rzucaniu piłki. Gdy piłka upadnie, biegnie za nią to dziecko, koło którego z prawej strony piłka przeszła poza obwód koła. Zabawa kończy się, gdy liczba stojących w kole zmaleje np. do 3.

6. Zaganianie świnki

Przybory: Duża piłka.

Przygotowanie: Dzieci w kole w siadzie klęcznym, oddalone od siebie tak, aby piłka-świnka mogła przejść w odstępach między dziećmi.

Zabawa: Przed jednym dzieckiem znajduje się piłka-świnka. Świnka chce się

wydostać z podwórka. Silnymi uderzeniami pięści dzieci podają sobie piłkę na obwodzie koła po podłodze pilnując, aby świnka nie uciekła z podwórka. Świnka idzie w jedną i w drugą stronę, czyli popychanie wykonują dzieci prawą i lewą ręką.

7. Dogoń piłkę!

Przygotowanie: Ustawienie dzieci w kole tak dużym, aby swobodnie można było podawać piłkę. Poza kołem stoi jedno dziecko.

Zabawa: Na sygnał prowadzącej dzieci w kole rozpoczynają podawanie piłki i jednocześnie wyznaczone dziecko rozpoczyna bieg poza jego obwodem. Kto pierwszy powróci na miejsce wybiegu — dziecko czy piłka? Ponieważ w początkowej fazie wprowadzania zabawy dziecko zawsze wyprzedzi piłkę, dlatego można dać sygnał na podawanie piłki wcześniej i dopiero po przesunięciu się piłki o parę miejsc dać drugi sygnał na bieg.

8. Piłka goni piłkę

Przybory: 4 piłki średniej wielkości.

Przygotowanie: Dzieci stoją naprzeciw siebie w dwuszeregu. Odległość między szeregami 4–5 kroków, między uczestnikami odstęp 2 kroku. Przed prawoskrzydłowymi w każdym szeregu leżą 2 piłki.

Zabawa: Prawoskrzydłowy każdego szeregu chwyta najpierw jedną piłkę i podaje sąsiadowi stojącemu z lewej strony, który przekazuje ją następnemu itd.

Następnie prawoskrzydłowy jak najszybciej chwyta drugą piłkę i w podobny sposób przekazuje ją w ślad za pierwszą. Gdy ostatni otrzyma piłkę, biegnie z nią na początek swego szeregu i podaje ją sąsiadowi, który przekazuje piłkę dalej, jak poprzednio. Piłki gonią więc jedna za drugą, a kończą swą wędrówkę wtedy, gdy czołowi gracze znajdują się na swoim miejscu i otrzymają obydwie piłki, które

układają przy stopach. Kiedy dzieci dobrze opanują podawanie piłek, można do zabawy wprowadzić moment współzawodnictwa w grupach.

9. Piłka w tunelu

Przybory: 2—4 duże piłki.

Przygotowanie: Dwa rzędy (lub więcej). Wszystkie dzieci stają w szerokim rozkroku, dokładnie siebie kryjąc, jedno od drugiego na odległość ramion.

Pierwsze dziecko z każdego rzędu otrzymuje dużą piłkę.

Zabawa: Pierwsze dziecko z każdego rzędu uderza w leżącą przed nim piłkę tak, aby toczyła się przez tunel, powstały z nóg wszystkich graczy stojących w rzędzie. Toczącą się piłkę popychają rękami inni, przyspieszając jej dojście do ostatniego gracza. Ten biegnie z piłką na czoło, staje w rozkroku i jak najszybciej wtacza piłkę ponownie do tunelu. W ten sposób piłka odbywa wielokrotnie drogę w tunelu, aż dojdzie do gracza, który rozpoczął wyścig. Wówczas biegnie on na czoło, podnosi piłkę w górę dając znak, że rząd skończył wyścig. Wygrywa rząd, którego piłka szybciej odbędzie swoją drogę w tunelu.

10. Piłka w kołach

Przybory: Dla każdego koła piłka.

Przygotowanie: Koła rozstawione tak, aby odstęp na ich obwodach między dziećmi wynosił 2 kroki. Liczba dzieci w kołach jednakowa.

Zabawa: Na sygnał prowadzącej dzieci krótkimi rzutami podają piłkę po obwodzie koła. Punkt uzyskuje koło, które nie ominąwszy nikogo z uczestników doprowadziło piłkę bez upadku do pierwszego.

11. Podawanie piłki górq.

Przybory: Piłki (tyle, ile rzędów).

Przygotowanie: Dzieci siedzą skrzyżnie w 2–3 rzędach (jednakowa liczba uczestników w każdym rzędzie). Pierwsi z każdego rzędu otrzymują piłkę.

Zabawa: Na sygnał pierwsi podają piłkę górną, nad głową, do następnego dziecka, to z kolei do dalszego itd. Gdy piłka zawędruje na koniec rzędu, ostatnie dziecko biegnie na czoło, skąd podaje ją ponownie. Zabawa trwa tak długo, aż wszyscy z rzędu zmienią miejsca i kolejno znajdą się na czele i na końcu swego rzędu. Gdy dzieci opanują zabawę, można wprowadzić współzawodnictwo między zespołami.

Zestawy ćwiczeń w terenie

Miejsce ćwiczeń: Las.

Sprzęt i przybory: Pień zwalonego drzewa, szyszki.

1. Kukułka i zięby: Dzieci-zięby stają każde przy innym drzewie, a jedno lub dwoje (kukułki) na środku placu. Na dany znak zięby zaczynają zmieniać drzewa, a kukułki starają się zająć ich miejsca. Zięby, które zostaną bez miejsca, stają się kukułkami.

2. Przejście tunelem: Nauczycielka wybiera miejsce między dwoma krzewami, pod których gałęziami dzieci starają się przejść na czworakach, nie dotykając gałęzi.

3. Przejście po leżącym pniu drzewa: Dzieci ostrożnie wchodzą kolejno na pień leżącego drzewa i przechodzą po nim jak po kładce. Na końcu zeskakują do przysiadu podpartego.

4. Kryj się! Na zawołanie: „Kryj się” — dzieci rozbiegają się i kryją w promieniu około 15–20 kroków od nauczycielki odwróconej twarzą do drzewa. Po kilkunastu

sekundach nauczycielka odwraca się i obserwuje przedpole. W razie zauważenia źle ukrytych dzieci przywołuje je do siebie. Po chwili wszystkie dzieci wracają. Nauczycielka wymienia te, które były najlepiej ukryte.

5. Rzuty szyszkami: Dzieci rozbiegają się po wyznaczonym terenie i zbierają szyszki (przynajmniej po dwie). Na sygnał gwizdkiem wracają do nauczycielki i z odległości 8–10 kroków celują prawą i lewą ręką do leżącego pnia drzewa.

6. Wąż: Bieg gęsiego między drzewami po linii zygzakowatej. Wężem kieruje nauczycielka lub jedno z dzieci.

7. Za głosem ptaka: Dzieci stojąc w luźnej gromadce, nasłuchują głosu ptaków. Na dany znak dzieci podchodzą do ptaka cicho, aby go nie spłoszyć i z bliska mu się przyjrzeć. Po zabawie nauczycielka rozmawia z dziećmi o ptakach, które one zauważyły.

Miejsce ćwiczeń: Las, polana, park.

Przybory: Szyszki lub żołędzie zebrane w lesie i kasztany — w parku.

1. Kto szybciej stanie przy drzewie? Nauczycielka wybiera miejsce do zabawy, gdzie jest kilka drzew. Dzieci swobodnie poruszają się między drzewami, a na sygnał stają przy drzewach. Prowadząca zapowiada, że przy każdym drzewie może stanąć dwoje dzieci. (Rys. na s. 254).

2. Niedźwiadki przechodzą od drzewa do drzewa: Nauczycielka wybiera odpowiedni, trawiasty teren. Na polecenie dzieci-niedźwiadki biegają na czworakach od drzewa do drzewa. Na sygnał każdy miś musi się znaleźć przy drzewie. Następnie z przysiadu, dzieci powoli maszerują rękami po pniu tak

wysoko, jak tylko mogą sięgnąć — misie wspinają się do *barci z miodem*. Potem zsuwają się w dół.

3. Kto trafi szyszką w drzewo? Dzieci podzielone na małe grupki (5—6 osób).

Dzieci z każdej grupy rzucają szyszkami do drzewa prawą i lewą ręką.

Nauczycielka wyróżnia te dzieci, których rzuty były celne

4. Zeskoki w głąb: Nauczycielka wyszukuje leżący pień, kamienie lub płytki, suchy rów. Dzieci, w zależności od długości pnia, liczby kamieni lub długości rowu, stają po kilkoro lub w szeregu wzdłuż pnia, kamieni czy rowu. Na znak nauczycielki wyznaczone dzieci wykonują zeskoki w głąb.

5. Co słyszysz? Dzieci odpoczywają na polanie, nasłuchując głosów z otoczenia. Jest zupełnie cicho. Wywołane przez nauczycielkę dziecko ma powiedzieć, co słyszy i wskazać, z którego kierunku dochodzi głos. Pozostałe dzieci potwierdzają rozpoznanie lub je poprawiają. Słuchają dalej i znowu wywołane dziecko wymienia, co słyszy.

Zabawy i ćwiczenia do wykorzystania na zajęciach:

1. Gry bieżne:

- **Tam i z powrotem.** Boisko jest wyznaczone trzema równoległymi liniami, z których dwie zewnętrzne oddalone są o 20 - 25 kroków od linii środkowej. Oba zespoły ustawiają się na linii środkowej w dwuszeregu, plecami do siebie. Na sygnał szeregi biegną do linii zewnętrznej, którą mają przed sobą, po czym wracają na swoje miejsce. Wygrywa zespół, który szybciej wróci i ustawi się w wyrównanym szeregu.
- **Zawiąż - rozwiąż** (ustawienie w czterech rzędach). Na sygnał pierwsi z każdego rzędu biegną do półmetka, gdzie leży szarfa, tam

zawiazuja ją w określony sposób, po czym wracają. Następni z rzędów biegną do półmetka, aby rozwiązać szarfę itd. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy zabawę.

2. Zabawa rzutna:

- **Obijany w kole.** Około 10 graczy ustawia się na obwodzie koła, a jeden w jego środku (*obijany*). Stojący na obwodzie starają się trafić w *obijanego*, który stara się tego uniknąć. Gracz który nie trafi, zmienia się z *obijanym*.

3. Zabawy skoczne:

- **Piłka parzy.** Dzieci ustawiają się w luźnej gromadce przed nauczycielem i podskakują obunóż nisko nad ziemią. Gdy nauczyciel rzuci w stronę dzieci piłkę, wówczas dzieci wykonują wyskok w górę.
- **Koguciki.** Dobrane wzrostem i wagą dzieci stoją parami naprzeciw siebie. Zakładają ręce do tyłu, stoją na jednej nodze i rozpoczynają walkę o wytrącenie przeciwnika z równowagi, tzn. usiłują, aby przeciwnik stanął chociaż przez chwilę na obydwu nogach. Wolno walczyć barkami, można stosować uniki, zwody itp. Następnie walka toczy się na drugiej nodze.

4. Gry rzutne:

- **Przepędzanie dużej piłki.** Na środku boiska o wymiarach 10 x 30 kroków, podzielonym na trzy równe części, leży piłka dęta. Na krańcowych liniach naprzeciw siebie, stoją uczniowie w szeregach. Każdy z nich ma woreczek lub piłeczkę. Zespoły na przemian wykonując rzuty starają się trafić w piłkę dętą i przesunąć ją w stronę przeciwnika, poza linię. Jeśli to się uda, zespół zdobywa 1 punkt. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.

- **Gra do pięciu podań.** W zespołach 6-cio osobowych toczy się walka o piłkę. Drużyna, która ją posiada, stara się rozciągnąć grę, aby uwolnić się od przeciwnika. Przeciwna drużyna stara się kryć graczy drużyny posiadającej piłkę sposobem „każdy swego” i zdobyć piłkę. Za pięciokrotne podanie piłki drużyna zdobywa 1 punkt. Zwycięża drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów.

GRY DRUŻYNOWE

Ze względu na swe walory kształtujące i wychowawcze gry drużynowe zasługują na szczególną uwagę. Nie wymagają one bardzo wyszukanych warunków dotyczących boiska i sprzętu. Są stosunkowo proste pod względem technicznym i taktycznym, mają niezbyt skomplikowane przepisy. Stąd wniosek, iż należy je często stosować w procesie wychowania fizycznego, szczególnie w szkołach nie posiadających sal gimnastycznych.

W Polsce najbardziej rozpowszechniły się następujące gry drużynowe:

- piłka graniczna
- piłka bramkowa
- podaj dalej
- dwa ognie
- kwadrant
- palant
- ringo

GRY SPORTOWE

Do gier sportowych, które można realizować w szkole w okresie wiosennym i jesiennym poza salą gimnastyczną należą:

- piłka ręczna
- koszykówka
- siatkówka
- piłka nożna

Poprawne opanowanie tych gier sprawia dzieciom poważne trudności, dlatego w programie kładzie się nacisk na właściwe ich przygotowanie. Dzieci chcą przede wszystkim grać i bawić się, toteż przygotowanie do gier sportowych w szkole podstawowej powinno odbywać się głównie za pomocą zabaw i gier, mini-gier oraz ćwiczeń w formie ścisłej i gier drużynowych.

Zabawy i gry ruchowe mają tę zaletę, że wprowadzają atmosferę pogody, odprężenia i radości oraz zainteresowanie. Dobrze rozwijają ogólną i specjalną sprawność fizyczną, umożliwiają lepsze oddziaływania wychowawcze, wyrabiają podstawowe nawyki techniczne i taktyczne.

1. Zabawy do wykorzystania na zajęciach z piłki ręcznej:

- *Pilnuj swego* (zabawa w dwójkach). Jedno dziecko ucieka, stosując rozmaite zwody, zrywy i zmiany kierunku, drugie stara się być przy nim i nie pozwala na ucieczkę. Uciekający nie powinien poruszać się zbyt szybko i co pewien czas zaskakiwać partnera nagłym zrywem, zwodem, zmianą kierunku, tempa itp. Później ćwiczący zmieniają się rolami.

- **Gra do pięciu podań.** W zespołach 6-cio osobowych toczy się walka o piłkę. Drużyna, która ją posiada, stara się rozciągnąć grę, aby uwolnić się od przeciwnika. Przeciwna drużyna stara się kryć graczy drużyny posiadającej piłkę sposobem „każdy swego” i zdobyć piłkę. Za pięciokrotne podanie piłki drużyna zdobywa 1 punkt. Zwycięża drużyna, która zdobędzie większą ilość punktów.
- **Piłka ręczna bez bramek** (liczba graczy dowolna, lecz równa po obu stronach). Gra toczy się w zasadzie zgodnie z przepisami do piłki ręcznej, nie wolno jednak kozłować piłki, a punkt zalicza się drużynie z chwilą przekroczenia, w dowolnym miejscu, linii końcowej przeciwnika i położenia za nią piłki. Ponadto, zgodnie z zasadą stopniowego wprowadzania przepisów nie odgwizdujemy wszystkich błędów, aby gra nie straciła atrakcyjności (trzy sekundy, kroki, przypadkowe potrącenia itp.).
- **Gra do jednej bramki** (po 5 - 8 graczy w każdym zespole i neutralny bramkarz). Gra toczy się na jednej połowie boiska zgodnie z przepisami piłki ręcznej. Po zdobyciu bramki drużynie zalicza się tyle punktów, ile było udanych podań bezpośrednio przed rzutem. W grze następuje zapoznanie się z przepisami dotyczącymi pola bramkowego i bramki oraz doskonalenie podstawowych zasad taktycznych.

2. Zabawy do wykorzystania na zajęciach z koszykówki:

- **Po drabinie do zwycięstwa.** Z linii (szczebli) wyznaczonych w odległościach 4, 5, 6, 7 m od kosza, każdy gracz wykonuje po jednym rzucie do kosza według ustalonej kolejności, zaczynając od pierwszej linii. Gracz, który wykonał celny rzut do kosza ze

szczebla pierwszego, przechodzi na szczebel drugi itd. Wygrywa gracz, który jako pierwszy przeszedł wszystkie szczeble drabiny.

- **Żywy kosz** (dwie drużyny po 6 graczy). Jeden gracz z drużyny staje w kole o średnicy 2,5 m na końcowej linii boiska i stanowi tzw. żywy kosz. Gra toczy się wg uproszczonych przepisów koszykówki. Gracz stojący w kole nie może z niego wyjść, a żaden z grających w polu nie może wejść do koła. Za schwytywanie piłki przez żywy kosz drużyna otrzymuje 1 punkt. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.
- **Gra do jednego kosza** (drużyny 5 osobowe). Dwa zespoły grają na jednej połowie boiska, zgodnie z zasadami koszykówki. Za każdy celny kosz liczy się tyle punktów dla drużyny, ile zostało wykonanych podań bezpośrednio przed oddaniem celnego rzutu. Po zdobyciu kosza piłkę otrzymuje przeciwnik. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

3. Zabawy do wykorzystania na zajęciach z siatkówki:

- **Piłka siatkowa w kołach.** Ustawienie: na obwodzie, jeden gracz w środku koła. Środkowy kolejno podaje piłkę do graczy stojących na obwodzie, ci odbijają ją z powrotem dokładnie na wysokość czoła gracza środkowego. Zwycięża gracz, który w określonym czasie popełni mniej błędów.
- **Piłka na obwodzie.** Ćwiczący poruszają się jeden za drugim po obwodzie koła i odbijają kolejno piłkę jeden raz nad głową. Po odbiciu piłki ćwiczący przebiega w przód, a opadającą piłkę odbija następny itd. Piłka wykonuje ruch w górę i w dół w tym samym miejscu, a ćwiczący poruszają się po obwodzie.

4. Zabawy do wykorzystania na zajęciach z piłki nożnej:

- **Utrzymaj piłkę w powietrzu.** Dwie lub trzy drużyny o jednakowej liczbie graczy ustawiają się w rozsypce na dwóch, trzech oddzielnych polach. Na sygnał podbijają piłkę w dowolnej kolejności, aby nie upadła na ziemię. Wygrywa zespół, który najdłużej utrzyma piłkę w powietrzu lub w określonym czasie mniejszą ilość razy upuści piłkę.
- **Myśliwi i zwierzyna** (dwa równe zespoły). Zwierzyna ustawia się dowolnie w kole o średnicy około 10 m, a myśliwi na zewnątrz koła. Na sygnał myśliwi starają się trafić piłką któregoś z graczy w polu - zwierzynę i zdobyć punkt. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie zdobędzie większą ilość punktów.
- **Walka o piłkę** (dwa 5-cio osobowe zespoły). Jedna z drużyn stara się jak najdłużej podawać piłkę między swoimi graczami. Przeciwna drużyna po przejęciu piłki robi to samo. Drużyna, która wykona więcej podań zdobywa 1 punkt. Wygrywa zespół, który w określonym czasie zdobędzie więcej punktów.

Na zajęciach z piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki i piłki nożnej można stosować również: *grę uproszczoną (mini-grę), grę szkolną i grę właściwą.*

ZABAWY I GRY NA ŚNIEGU

Przy braku sali gimnastycznej lub też w trudnych warunkach organizacyjnych z wykorzystaniem małej sali gimnastycznej najtrudniej jest

prowadzić zajęcia wychowania fizycznego w okresie późnej jesieni i zimy. Niektórym nauczycielom wydaje się to niemal niemożliwe. Tymczasem nauczyciel, który ma chęci i odpowiednią wiedzę dydaktyczno - metodyczną może sprostać temu zadaniu i uzyskać dobre, a nawet bardzo dobre wyniki dydaktyczno - wychowawcze.

Istnieje wiele atrakcyjnych rodzajów zajęć, które można realizować poza salą gimnastyczną, takich jak: ćwiczenia, zabawy i gry ruchowe na śniegu i lodzie, saneczkarstwo, łyżwiarstwo, atletyka i gry terenowe, hokej na lodzie. Jeśli mróz, wiatr i roztopy nie pozwalają na przeprowadzenie zajęć poza gmachem szkolnym, wówczas istnieje możliwość przeprowadzenia zajęć w gmachu szkolnym: w sali zastępczej, na korytarzu, a nawet, w pewnych okolicznościach, w izbie lekcyjnej.

Przeprowadzenie zajęć ruchowych w zimie poza gmachem szkolnym jest bardzo celowe ze względu na konieczność przyzwyczajania dzieci i młodzieży do przebywania na świeżym powietrzu i zapoznanie ich z możliwościami wszechstronnego usprawniania się w trudnych zimowych warunkach. Ruch dziecka na świeżym, czystym i mroźnym powietrzu jest czynnikiem nie tylko rozwojowym, lecz co najważniejsze, jest również czynnikiem hartującym. Bezpośredni kontakt z terenem naturalnym i przyrodą pobudza do intensywnej aktywności ruchowej o charakterze sportowo - utylitarnym, a także kształci poczucie estetyki i wrażliwości na piękno przyrody.

Zajęcia ruchowe powinny wyciągnąć współczesne, bardzo wydelikacowane dzieci z dusznych pomieszczeń w otwartą przestrzeń. Wentylacja mroźnym powietrzem zahartuje płuca i górne drogi oddechowe, a tym samym uodporni na zaziębienie.

Dostosowując zajęcia ruchowe do powyższych warunków, można je prowadzić nawet przy temperaturze - 8 do - 10 C, a przy silnym wietrze

temperatura powinna być wyższa.

ZIMOWE ĆWICZENIA I GRY TERENOWE

Ćwiczenia i gry terenowe w zimie odbywają się w bardzo trudnych warunkach, stąd prowadząc je powinniśmy przestrzegać wskazań dotyczących: ubioru dzieci, ładnej pogody, zasady ciągłego ruchu, zaplanowania miejsca ćwiczeń.

Treści zimowych ćwiczeń i gier terenowych są podobne do materiału przerabianego w ramach letnich ćwiczeń i gier terenowych, przy czym jeszcze ważniejsza niż w grach letnich jest organizacja zajęć.

Zabawy i ćwiczenia do wykorzystania zimą:

- **Bitwa na śnieżki.** Dwa zespoły naprzeciw siebie w odległości 20 kroków. Zespoły rzucają w przeciwnika. Starają się trafić (poniżej pasa). Za każde trafienie zalicza się 1 punkt. Wygrywa zespół, który zdobędzie większą ilość punktów.
- **Berek myśliwy.** Berek lepi trzy kule i stara się choćby jedną z nich trafić uciekających. Trafiony staje się *berkiem*. Jeśli berek nie trafi żadną z trzech kul, wolno uciekającym rzucać w *berka* (poniżej pasa), który ucieka do wyznaczonego wcześniej *domu*. W *domu* berek lepi ponownie trzy kule i rozpoczyna grę na nowo.
- **Rzuty do celu.** Na murze wolnym od okien rysuje się trzy tarcze o średnicy 1 m. Trzy zespoły uczniów rzucają do swych tarcz śnieżkami z określonej odległości i w określonym czasie. Zwycięża zespół, który uzyska więcej trafień.

- **Wyścigi zaprzęgów** (ustawienie w dwóch rzędach). Uczniowie dobierają się w zespołach trójkami tworząc zaprzęg (dwie osoby ciągną sanki, trzecia siedzi na sankach). Na sygnał rozpoczyna się wyścig. Kolejne zaprzęgi z zespołów biegną do półmetka i z powrotem. Wygrywa zespół, który jako pierwszy ukończy zabawę.

Literatura:

1. Bondarowicz M., Zabawy i gry ruchowe . Zabawy w grach sportowych. Podstawy metodyczne, Warszawa 1993r.
2. Trzeźniowski R., Zabawy i gry ruchowe, Warszawa 1995r.