

Zadanie 1.

Włączamy muzykę i tańczymy. Po chwili wyłączamy ją i wydajemy polecenie: „dotknij prawą ręką głowy”. Zadanie wykonujemy wspólnie z dzieckiem. W przypadku problemów pomagamy. Po wykonanym poleceniu włączamy znów muzykę i tańczymy dalej. Powtarzamy dany schemat (muzyka, przerwa, polecenie).

Przykładowe polecenia – proste, dla młodszych dzieciaków:

- Podnieś do góry lewą rękę
- Podnieś do góry prawą rękę
- Wyciągnij przed siebie lewą rękę
- Wyciągnij przed siebie prawą rękę
- Wystaw do przodu lewą nogę
- Wystaw do przodu prawą nogę
- Dotknij lewą ręką głowy / brzucha / pleców / nosa / buzi
- Dotknij prawą ręką głowy / brzucha / pleców / nosa / buzi
- Połóż lewą rękę na podłodze
- Połóż prawą rękę na podłodze
- Dotknij lewą ręką drzwi / stołu / krzesła itp.
- Dotknij prawą ręką drzwi / stołu / krzesła itp.

Polecenia – trudniejsze, dla starszych dzieci:

- Dotknij lewą ręką lewego ucha
- Dotknij lewą ręką prawego ucha
- Dotknij prawą ręką prawego ucha
- Dotknij prawą ręką lewego ucha
- Dotknij lewą ręką lewej nogi
- Dotknij lewą ręką prawej nogi
- Dotknij prawą ręką prawej nogi
- Dotknij prawą ręką lewej nogi
- Dotknij lewą ręką lewego policzka
- Dotknij lewą ręką prawego policzka
- Dotknij prawą ręką prawego policzka
- Dotknij prawą ręką lewego policzka



Zadanie 2.

Drukujemy i wspólnie z dzieckiem wycinamy karty (załącznik 1). Następnie składamy każdą z nich na cztery i wrzucamy do koszyczka, pudełka, czapki, z której będziemy je losować. Losujemy na zmianę – raz rodzic, raz dziecko. Zadaniem osoby losującej jest przedstawienie danego ruchu tak, aby druga osoba odgadła (jeżeli dziecko nie potrafi jeszcze czytać lub ma problemy z czytaniem, warto zaangażować drugiego rodzica, który będzie pomagał).

Zadanie 3. (dla starszych dzieciaków)

W tym zadaniu potrzebujemy balonów napełnionych wodą, dwóch ręczników i minimum czterech osób. Każda para trzyma swój ręcznik za rogi. Zadanie polega na przrzucaniu balona za pomocą trzymanego ręcznika. Jeżeli balon upadnie i pęknie, wypełniamy wodą kolejny.



Zadanie 4.

Kolejne zadanie przeznaczone jest dla minimum czterech osób. Potrzebujemy misek wypełnionych wodą i kolorowych kółeczek wykonanych dziurkaczem. Zawodnicy dzielą się na pary. Kółeczka wrzucamy do misek z wodą. Zadaniem pierwszej osoby jest naklejanie na twarzy drugiej kółeczek – piegów. Sędzia mierzy czas (np. 30 sekund). Wygrywa ta drużyna, której uda się w określonym czasie nakleić więcej piegów.

Zadanie 5.



Ostatnie zadanie można wykonać zarówno w domu, jak i na dworze. Będziemy do niego potrzebowali kilku butelek wypełnionych wodą i taśmy (najlepiej izolacyjnej). Za pomocą taśmy łączymy ze sobą butelki, tworząc „tor”. Zadaniem malucha jest przechodzenie po nim i wykonywanie różnych zadań (można wykorzystać polecenia z zadania 1).

Oprac. M. Osińska

Źródła: zasoby Internetu

WYPROSTUJ RĘCE I
NOGI JAK



OŚMIORNICA

BIEGAJ JAK



PIES

WYCIĄGNIJ SIĘ JAK



ŻYRAFA

LATAJ JAK



NIETOPERZ

KOPNIJ JAK



KOŃ

TURLAJ SIĘ JAK



JEŹ

ROZCIĄGNIJ SIĘ JAK



ROZGWIAZDA

STĄPAJ JAK



SŁOŃ

ZAKRĘĆ KUPERKIEM
JAK



KACZKA

SZCZYP JAK



KRAB

ZWIŃ SIĘ JAK



KOT

SKACZ JAK



ŻABA



SKACZ JAK WIEWIÓRKA
PO ORZESZKI.



DMUCHAJ JAK JESIENNY
WIATR.



ZRÓB STRASZNĄ MINĘ
JAK NIETOPERZ.



SPACERUJ JAK Z
PARASOLEM.