

# 3

## ZABAWY I ĆWICZENIA SENSORYCZNE I MOTORYCZNE DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Pozycja wyjściowa – stanie w lekkim rozkroku na szerokość bioder.

Pomoce: tarcze z rzepami, piłka z rzepami czerwona i żółta, szarfa, arkusz szarego papieru, guma do grania, wstążka różnokolorowa, skakanka, woreczki z żelam, woreczki z koralikami, taca, pacholki, chusta animacyjna



## 1. ŁAPIEMY MUCHY I KOMARY

**Opis zabawy:** dziecko zakłada na dłonie tarcze z rzepami, staje w wyznaczonym szarfa miejscu. Osoba prowadząca ustala, że prawą ręką dziecko ma łapać czerwone piłeczki (muchy), a lewą ręką żółte piłeczki (komary).

**Cele:**

- kształtowanie orientacji w schemacie ciała,
- rozróżnianie i nazywanie stron prawa–lewa,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- usprawnianie percepcji wzrokowej.

**Zdobyte umiejętności:**

- rozróżnia kolory,
- rozróżnia strony prawa–lewa,
- sprawnie wykonuje zadanie,
- rozumie i stosuje się do instrukcji dotyczących zadania.



## 2. OTO JA

**Opis zabawy:** dziecko obrysowuje kolegę lub koleżankę na arkuszu szarego papieru. Wykonany kontur ciała przyczepiamy na tablicy na wysokości dostosowanej do wzrostu dzieci. Dzieci dorysowują (5-, 6-latki) lub nakleją (3-, 4-latki) części ciała i twarzy na sylwetce w odpowiednich miejscach.

**Cele:**

- kształtowanie orientacji w schemacie ciała,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- usprawnianie percepcji wzrokowej,
- poszerzanie słownictwa dzieci.

**Zdobyte umiejętności:**

- nazywa części ciała,
- sprawnie wykonuje zadanie,
- współpracuje w grupie,
- rozumie i stosuje się do instrukcji dotyczących zadania.

### 3. KOLOROWY LABIRYNT



**Opis zabawy:** na całej powierzchni sali, na wysokości 30 cm, rozciągamy różne kolory gumy (wstążki), tworząc pajęczynę, labirynt. Zadaniem dzieci jest przejście przez labirynt: pod gumkami, nad gumkami, pełzanie i zbieranie porzucanych kolorowych piłeczek.

**Cele:**

- usprawnianie równowagi,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- ćwiczenie propriocepcji,
- ćwiczenie chwytu sferycznego,
- kształtowanie ruchów precyzyjnych dłoni.

**Zdobyte umiejętności:**

- potrafi dostosować pozycję ciała do przeszkody,
- omija przeszkody,
- rozróżnia kolory,
- używa pojęć góra, dół.



## 4. KRĘCONKA

**Opis zabawy:** dwoje, stojących naprzeciwko siebie dzieci wykonuje ruchy koliste liną (skakanką). Każde z dzieci trzyma po jednym końcu liny w jednej dłoni. Pozostałe dzieci biorące udział w zabawie, mają za zadanie wskoczyć do kręconki i podskakując, w odpowiednim rytmie omijać przeszkodę (linę).

**Cele:**

- usprawnianie równowagi,
- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- ćwiczenie propriocepcji,
- rozwijanie układu przedsionkowego,
- rozwijanie świadomości ciała i jego granic,
- rozwijanie umiejętności utrzymywania pola widzenia w czasie ruchów głowy.

**Zdobyte umiejętności:**

- utrzymuje prawidłowe napięcie mięśniowe,
- ma poczucie bezpieczeństwa grawitacyjnego,
- potrafi planować ruch,
- współpracuje w grupie,
- orientuje się w położeniu ciała w stosunku do powierzchni ziemi.



## 5. PODCHODY

**Opis zabawy:** zabawa terenowa, w której zadaniem dzieci jest dojście do określonego celu, poruszając się zgodnie ze wskazówkami.

**Cele:**

- kształtowanie orientacji w schemacie ciała,
- rozróżnianie i nazywanie stron prawa–lewa,

- usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- usprawnianie percepcji wzrokowej,
- doskonalenie myślenia symbolicznego.

**Zdobyte umiejętności:**

- odczytuje symbole,
- rozumie polecenia,
- współpracuje w grupie,
- komunikuje się,
- planuje.

## 6. WORECZEK SENSORYCZNY



**Opis zabawy:** na tablicy lub oknie, na wysokości obręczy barkowej dziecka, umieszczamy woreczek strunowy wypełniony żelalem do włosów i kolorowymi koralikami w 4 kolorach. Na rogach woreczka umieszczamy naklejki w tych samych kolorach co koraliki. Dziecko stojąc na całych stopach, manipuluje koralikami i umieszczając je w odpowiednich rogach woreczka, segreguje według kolorów.

**Cele:**

- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej (oko-ręka),
- usprawnianie pracy małej motoryki,
- usprawnianie ruchów precyzyjnych palców,
- rozwijanie koncentracji uwagi,
- doskonalenie prawidłowej postawy ciała.

**Zdobyte umiejętności:**

- rozumie polecenia,
- stosuje się do instrukcji nauczycielki,
- rozpoznaje kolory,
- manipuluje małymi przedmiotami,
- skupia się na wykonaniu zadania.