

Konspekt nr 2

Zadania: Rozwijanie przyjaznych kontaktów między dziećmi poprzez ćwiczenia ruchowe.

I. Część wstępna:

- Dzieci dowolnie biegają po sali.
- Zabawa ożywiająca – czwarty berek dzieli – dwóch berków trzymając się za ręce stara się złapać pozostałych ćwiczących. Złapana osoba przyłącza się do dwóch berków (chwyta jednego z nich za rękę). Gdy zostanie złapana czwarta osoba, następuje podział berków na dwie pary. Wygrywa osoba, która zostanie schwytana ostatnia.

II. Część główna:

- Wszyscy spacerują w kole – na hasło dzieci witają się określonymi częściami ciała np. nogą, łokciem, głową.
- Dzieci siedzą w siadzie skulonym rozkroczonym – uderzają o kolana; dłońmi, pięściami, łokciami, rozcierają kolana i spychają je do podłogi.
- W siadzie prostym – wymachy nóg; w górę, w bok.
- Ślizganie się na plecach oraz brzuchu przez tunel stworzony przez inne dzieci.
- Turlanie kolegi po podłodze.
- „Piłowanie drewna” – dzieci siedzą w rozkroku, zwrócone przodem, trzymają się za dłonie. Nogi jednego dziecka znajdują się pod nogami drugiego dziecka. Następnie na przemian kładą się na plecach na podłodze, cały czas trzymając się za ręce.
- Dzieci siedzą do siebie tyłem – jedno dziecko wykonuje skłon, a drugie kładzie się na jego plecach, próby wspólnego wstania, pchanie partnera po podłodze plecami, stopami i rękami.

III.

- ćwiczenia rozluźniające, relaksacyjne,

- „Lustro” – dzieci siedzą naprzeciw siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, partner naśladuje jego ruchy – zmiana ról.
- „Płynęła sobie rzeczka” – masaż całego ciała.
- Wszyscy leżą na podłodze z zamkniętymi oczami i wsłuchują się w melodię.