

ZESTAWY ĆWICZEŃ PORANNYCH



Zestaw I

Pomoce: 3 koła w kolorze: czerwonym, zielonym i żółtym, długa lina.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa o charakterze ożywiającym „Sygnalizacja świetlna”. N. trzyma w ręku 3 koła. Dzieci w rozsypce siedzą w siadzie skrzyżnym. Ręce układają tak, jakby trzymały kierownicę. Gdy N. pokazuje koło żółte, samochody przygotowują się – dzieci wstają i czekają na sygnał do ruszenia. Gdy w górze jest koło zielone, samochody ruszają – dzieci biegają po całej sali. Gdy N. pokaże koło czerwone, samochody stają – dzieci zatrzymują się i przyjmują pozycję siadu skrzyżnego.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Mały – duży”. Dzieci stają w lekkim rozkroku. Na hasło: *Mały!* robią przysiad i dotykają rękami podłogi. Na hasło: *Duży!* prostują się, wspinają na palce i wysoko wyciągają ręce w górę.
3. Zabawa na czworakach „Spacer pająków”. Na hasło N.: *Pająki na spacer!* dzieci poruszają się po sali w podporze tyłem, palce rąk mają szeroko rozstawione, biodra unoszą wysoko w górę. Na hasło N.: *Pająki odpoczywają!* dzieci kładą się na plecach, podnoszą ugięte ręce i nogi w górę, naśladując pająka trzymającego się sieci.
4. Ćwiczenie tułowia – skręty i skłony. Dzieci stoją w rozkroku, ręce opierają na biodrach. Wykonują skręty tułowia w lewą stronę, w przód i w prawą stronę.
5. Zabawa skoczna „Na trzy w górę hop!”. Dzieci dobierają się w pary i stają w rozsypce. Wykonują przysiad podparty, ręce opierają przed sobą na podłodze. W parze jednocześnie wypowiadają słowa: *Raz, dwa, trzy, hop!* i wysoko wyskakują w górę, wyciągają ręce i klaszczą w dłonie partnera.
6. Ćwiczenie z elementami równowagi „Przejdźcie po moście linowym”. Dzieci stoją w jednym rzędzie, jedno za drugim. Przyjmują pozycję skorygowaną: prostują plecy, wciągają brzuchy, ściągają łopatki, ręce wyciągają w bok. Kolejno przechodzą po linii, naśladując przejście po wąskim moście linowym. Poruszają się bardzo wolno, stawiając stopę przed stopą.
7. Ćwiczenie uspokajające. Dzieci maszerują po okręgu. Wykonując wspięcie na palce, robią wdech nosem, a opuszczając pięty – wydech ustami.

Zestaw II

Pomoce: bębenek.

1. Ćwiczenie orientacyjno-porządkowe o charakterze ożywiającym „Słońce – deszcz”. Na słowa N.: *Słońce świeci, wychodzą na spacer dzieci* dzieci biegają i maszerują w różnych kierunkach po sali. Gdy N. mocno uderza w bębenek i woła: *Burza, deszcz, parasol weź!* dzieci szybko zatrzymują się, siadają w siadzie skrzyżnym, ręce unoszą nad głowę i łączą je, jakby rozkładały nad sobą parasol.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dzieci dobierają się w pary. Stają w rozkroku tyłem do siebie. Następnie dotykają się rękami na przemian – między rozstawionymi nogami i wysoko nad głowami.
3. Zabawa na czworakach „Przejdź w tunelu”. Dzieci ustawiają się jedno za drugim w rzędzie, szeroko rozstawiają nogi. Ostatnia osoba z rzędu przechodzi przez tunel na czworakach i staje na początku. W taki sposób kolejno przechodzą wszystkie osoby.
4. Podskoki z elementami równowagi „Złap równowagę i skacz”. Dzieci w parach stają naprzeciwko siebie. Podają sobie prawą rękę, a lewą ręką łapią uniesioną w górę nogę partnera. Utrzymując równowagę, podskakują w jedną i drugą stronę.
5. Ćwiczenie stóp „Gra na bębnieku i na pianinie”. Dzieci siedzą w siadzie skulnym, wyciągają przed siebie stopy, a palce opierają o podłogę. Palcami stóp uderzają delikatnie w podłogę, w rytm ósemek wystukiwanych przez N. na bębnieku. Gdy rytm zmienia się na wolne ćwierćnoty, dzieci wysuwają pięty do przodu i uderzają nimi w podłogę, jakby grały na bębnie.
6. Ćwiczenie uspokajające. Dzieci maszerują po okręgu, śpiewając dowolną piosenkę.

Zestaw III

Pomoce: piłki.

1. Zabawa o charakterze ożywiającym „Muchy”. Dzieci-muchy biegają po sali drobnymi kroczkami, machają rękami-skrzydłkami, naśladują bzyczenie muchy. Na hasło N.: *Muchy chodzą po podłodze!* dzieci przyjmują pozycję na czworakach i wolno poruszają się po podłodze.

- Ćwiczenie tułowia „Piłka w torze”. Dzieci kładą się na brzuchu, w jednej ręce trzymają piłkę, łączą i prostują nogi. Na hasło: *Piłka w torze!* dzieci unoszą tułów lekko w górę i turlają pod sobą piłkę z jednej ręki do drugiej.
- Ćwiczenie mięśni brzucha „Przełóż piłkę za głowę”. Dzieci kładą się na plecach, piłkę wkładają między stopy. Na sygnał N. przekładają ugięte nogi za głowę i próbują dotknąć piłką podłogi za głowę.
- Ćwiczenie tułowia – skrętoskłony. Dzieci stoją w rozsypce, w lekkim rozkroku, z rękami rozłożonymi na boki. W jednej ręce trzymają piłkę. Wykonują skłon tułowia ze skrętem w prawą lub lewą stronę i turlają piłkę od jednej stopy do drugiej po torze ósemkowym – slalomem.
- Ćwiczenie z elementami równowagi. Dzieci wolno poruszają się po sali. Zatrzymują się na chwilę, wysoko unoszą jedno kolano, a pod uniesioną nogą próbują przełożyć piłkę z jednej ręki do drugiej.
- Zabawa skoczna „Pajacyki”. Dzieci w rozsypce w lekkim rozkroku. Między rozstawionymi nogami na podłodze leży piłka. Dzieci skaczą jak pajacyki, a łącząc nogi, próbują dotknąć piłki. Po kilku podskokach zatrzymują się i przykucają (pajacyki odpoczywają).
- Ćwiczenie uspokajające. Marsz parami ze wspięciem na palce, piłka w obu rękach wysoko uniesiona w górę, następnie opuszczenie rąk i marsz na całych stopach.

Zestaw IV

Pomoce: gwizdek.

- Zabawa orientacyjna o charakterze ożywiającym „Roboty”. Dzieci-roboty swobodnie poruszają się po sali. Na sygnał N. i określone słowa dzieci wykonują podane czynności, np.: *Roboty ruszają prawą ręką; Roboty dotykają lewą ręką prawego kolana; Roboty skaczą na lewej nodze; Roboty odpoczywają – siad skrzyżny.*
- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Wstążka – supełek”. Dzieci w rozsypce, kładą się na plecach. Ręce mają wyciągnięte za głowę, nogi wyprostowane, złączone jak rozciągnięta wstążka. Na hasło N.: *Supełek!* dzieci unoszą tułów, przyciągają ugięte nogi do brzucha i łapią je rękami. Wytrzymują w tej pozycji, licząc głośno do trzech. Ponownie rozciągają się, leżąc na plecach.
- Zabawa na czworakach „Zajaczki skaczą na łące”. Dzieci naśladują skoki zajęcy. Każdy sam liczy sobie 5 skoków i zmienia kierunek skakania.
- Ćwiczenie tułowia – skłony boczne tułowia. Dzieci w rozsypce, w lekkim rozkroku. Prawa ręka na biodrze, lewa ugięta, uniesiona nad głowę. Dzieci wykonują 3 skłony boczne w jedną stronę, głośno licząc do trzech. Następnie zmieniają rękę i kierunek skłonów.
- Zabawa bieżna „Koty łapią myszy”. Dziewczynki-myszki swobodnie biegają po sali. Na sygnał gwizdka wbiegają chłopcy-koty i próbują złapać jak najwięcej myszek. Złapane myszki siadają przy ścianie.
- Ćwiczenie uspokajające. Dzieci maszerują po okręgu, śpiewając dowolną piosenkę.

Zestaw V

Pomoce: dowolny podkład muzyczny, długa lina.

- Ćwiczenie o charakterze ożywiającym. Dzieci tworzą 2 koła: duże i wewnątrz mniejsze. W trakcie muzyki dzieci w większym, zewnętrznym kole poruszają się w prawą stronę. Dzieci w kole mniejszym – w przeciwnym kierunku. Gdy muzyka ustaje, wszyscy się zatrzymują. Po ponownym włączeniu muzyki następuje zmiana kierunku ruchu w obu kołach.
- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Gramy w koszykówkę”. Dzieci naśladują podnoszenie piłek z podłogi, kozłowanie i wrzucanie piłek do kosza.
- Ćwiczenie mięśni brzucha. Dzieci w leżeniu tyłem, nogi złączone, wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia. Na sygnał N. dzieci unoszą złączone nogi i przenoszą je z jednej strony na drugą, jakby chciały przenieść je nad wysoką poprzeczką.
- Skręty tułowia. Dzieci stają w lekkim rozkroku tyłem przy ścianie, szafkach lub drabinkach. Wykonują skręty tułowia raz w prawą, raz w lewą stronę, dotykając rękami ściany.
- Zabawa z elementami równowagi „Przeprowadzenie przez most”. N. rozkłada na podłodze długą linę – most. Dzieci ustawiają się jedno za drugim i poruszają się gęsiego po moście, stawiając stopę przed stopą.
- Skoki. Dzieci stają przodem przed liną rozłożoną na podłodze. Następnie przeskakują przez nią obunóż, na prawej i na lewej nodze, w przód i w tył.
- Ćwiczenie stóp. Dzieci siedzą na podłodze przed liną z nogami ugiętymi w kolanach. Próbują złapać linę palcami stóp i unieść ją w górę.
- Ćwiczenie uspokajające. Dzieci maszerują po okręgu. Wykonują spokojny wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw VI

Pomoce: gwizdek.

- Zabawa orientacyjno-porządkowa o charakterze ożywiającym „Muchomorki i krasnale”. N. dzieli dzieci na 2 grupy: dziewczynki-krasnoludki i chłopcy-muchomorki. Muchomorki stają nieruchomo w dowolnych miejscach sali,

- a krasnoludki biegają po niej swobodnie. Na hasło: *Krasnoludki pod muchomorki!* każde dziecko-krasnoludek kuca za najbliższym dzieckiem-muchomorkiem. Potem dzieci zamieniają się rolami.
- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Wahadło”. Dzieci dobierają się w pary. Jedna osoba staje w lekkim rozkroku. Druga osoba kładzie się na plecach blisko partnera tak, aby jej głowa była mniej więcej na wysokości palców stóp osoby stojącej i by mogła złapać ją z tyłu (za głowę) za kostki nóg. Osoba leżąca unosi złączone nogi w górę w stronę partnera. Ten łapie nogi kolegi i odpycha je od siebie w dół. Naśladują poruszanie się wahadła w zegarze. Po 2–3 razach następuje zmiana ról.
 - Ćwiczenie na czworakach. Dzieci pozostają w swoich parach. Jedna osoba stoi, druga w pozycji na czworakach obiega partnera w jedną i drugą stronę. Potem zamieniają się rolami.
 - Skłony i skrętoskłony tułowia. Dzieci w parach siedzą w siadzie skrzyżnym, opierają się o siebie plecami. Na umówiony sygnał odwracają się w tę samą stronę i klaszczą w ręce partnera. To samo wykonują w przeciwnym kierunku.
 - Podskoki. Dzieci stają w rozsypce. Wykonują dwa małe podskoki i trzeci jak najwyżej w górę.
 - Zabawa bieżna z elementami równowagi „Lampa”. Dzieci biegają po całej sali. Na sygnał N., np. gwizdek, zatrzymują się. Stają na jednej nodze, drugą unoszą ugiętą w kolanie i przytrzymują ją rękami. Starają się utrzymać równowagę. Przy kolejnym zatrzymaniu unoszą w górę drugą nogę.
 - Ćwiczenie uspokajające. Dzieci kładą się na podłodze, zamykają oczy. Wykonują wolny wdech nosem i wydech ustami.

Zestaw VII

Pomoce: chusta animacyjna, gwizdek.

- Zabawa orientacyjna o charakterze ożywiającym „Kolorowy balon”. N. rozkłada chustę animacyjną. Dzieci dookoła łapią ją za uchwyty. Unoszą jednocześnie chustę wysoko w górę i opuszczają. Przy kolejnym uniesieniu chusty mogą wypuścić uchwyty z rąk i obserwować unoszący się w górę kolorowy „balon”.
- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Kolory”. N. rozkłada chustę na podłodze na środku sali. Każde dziecko staje na kolorowym fragmencie chusty. Na sygnał N., np. gwizdek, każdy kuca, dotyka rękami materiału i wyskakuje w górę, wołając nazwę swojego koloru.
- Zabawa na czworakach „Kolorowy zawrót głowy”. Chusta pozostaje rozpostarta. Dzieci dookoła łapią ją za uchwyty. Jedno dziecko, wybrane przez N., wchodzi do środka chusty i, poruszając się na czworakach, okrąża ją. Podobnie robią kolejne osoby wskazywane przez N.
- Skoki. Dzieci ustawiają się w rzędzie jedno za drugim. Kolejno wskakują na chustę i obunóż przeskakują z jednego koloru na kolejny.
- Ćwiczenie wyprostne „Ręcznik”. Dzieci w rozsypce siadają w siadzie skrzyżnym. Ręce kładą na barkach. Na sygnał N. powoli prostują ręce, wyciągają je w górę. Dłonie odwracają w stronę sufitu. Mocno prostują plecy, ręce, wyciągają się w górę, jakby chciały dotknąć sufitu.
- Ćwiczenie uspokajające. Marsz po okręgu z wysokim wspięciem na palce i opadem na pięty.

Zestaw VIII

Pomoce: dowolny podkład muzyczny, gwizdek.

- Zabawa orientacyjno-porządkowa o charakterze ożywiającym. Dzieci swobodnie poruszają się po sali w rytm dowolnej muzyki. Na zatrzymanie melodii siadają w siadzie skrzyżnym na wyznaczonej linii i czekają na ponowne włączenie muzyki.
- Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Dłoń do stopy”. Dzieci stają w lekkim rozkroku, ręce mają rozłożone w bok. Na sygnał podnoszą prawą nogę ugiętą w kolanie, zginają lewą rękę i próbują dłonią dotknąć stopy. Potem wykonują to samo ćwiczenie ze zmianą nogi i ręki.
- Ćwiczenie mięśni brzucha „Jedziemy na rowerze”. Dzieci w leżeniu tyłem (na plecach), z rękami pod głową i nogami ugiętymi w kolanach naśladują nogami ruchy jak podczas pedalowania na rowerze – wolno i szybko.
- Ćwiczenie tułowia – skłony z pogłębianiem. Dzieci stoją w swobodnej rozsypce, w lekkim rozkroku. Wyciągają obie ręce w górę, a następnie wykonują skłon tułowia w przód. Próbuje dotknąć rękami podłogi między stopami, coraz dalej pogłębiając skłon.
- Zabawa na czworakach. Dzieci swobodnie w pozycji na czworakach poruszają się po sali. Na sygnał N., np. gwizdek, zatrzymują się, przyjmują pozycję podporu tyłem i dalej wędrują.
- Skoki z elementami równowagi. Dzieci stoją w rozsypce. Każde próbuje stanąć na jednej nodze, złapać równowagę i skoczyć na drugą nogę tak, by się nie przewrócić, ani nie podeprzeć.
- Zabawa bieżna. Dzieci ustawiają się na jednej wyznaczonej linii. Na sygnał N. biegną do linii wyznaczonej w określonej odległości i siadają w siadzie skrzyżnym.
- Ćwiczenie uspokajające. Marsz po okręgu ze śpiewem znanej dzieciom piosenki.

Zestaw IX

Pomoce: 2 obręcze hula-hoop.

1. Zabawa orientacyjna o charakterze ożywiającym „Samoloty”. Dzieci w rozsypcie biegną po sali, ręce trzymają rozłożone w bok jak skrzydła samolotu. Na hasło: *Samolot ląduje!* wszystkie dzieci kładą się na podłogę, ręce układają przy głowie w małe skrzydełka, nogi wyprostowane złączone.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych. Dzieci stoją w kole. Przykucają, łapią się za kostki i robią 5 kroków w przód. Następnie wstają, wspinają się na palce, unoszą ręce wysoko w górę i ponownie robią 5 kroków. Ćwiczenie powtarzają kilka razy.
3. Zabawa na czworakach „Przejdź przez obręcz”. N. staje na środku sali, w obu rękach trzyma oparte o podłogę obręcze. Dzieci ustawiają się w 2 rzędach naprzeciwko obręczy. Kolejno na czworakach przechodzą na drugą stronę hula-hoop.
4. Skręty tułowia „Kłaśnij w ręce partnera za sobą”. Dzieci pozostają w swoich rzędach. Siadają w siadzie skrzyżnym, jedno za drugim. Na sygnał N. pierwsze dziecko z rzędu wykonuje skręt tułowia w prawą stronę i klaszcze w ręce kolegi siedzącego za nim. Następnie odwraca się w lewą stronę i też klaszcze, dając sygnał koledze do ćwiczenia.
5. Ćwiczenie równowagi. Dzieci stoją w rozsypcie. Każde staje na jednej nodze i cicho liczy do pięciu. Potem to samo ćwiczy na drugiej nodze, starając się utrzymać równowagę. Następnie N. prosi dzieci, by wykonały to samo ćwiczenie, ale z zamkniętymi oczami.
6. Skoki „Pajacyk”. Dzieci stoją w rozsypcie. Skaczą lekko, naśladując ruchy pajacyka.
7. Ćwiczenie uspokajające. Dzieci maszerują po okręgu. Wykonując wspięcie na palce, robią wdech nosem, a opadając na pięty – wydech ustami.

Zestaw X

Pomoce: krążki, gwizdek.

1. Zabawa orientacyjno-porządkowa o charakterze ożywiającym „Jedź – stój”. Dzieci stoją w rozsypcie. N. trzyma w ręku 2 koła: czerwone i zielone. Gdy podnosi koło zielone, dzieci naśladują jazdę samochodem i biegną po całej sali. Gdy N. podnosi koło czerwone, dzieci szybko się zatrzymują.
2. Ćwiczenie dużych grup mięśniowych „Płyniemy łódką”. Dzieci w pozycji siadu prostego, nogi lekko rozsunęte. Ręce układają tak, jakby trzymały wiosła w łódce. Na hasło N.: *Płyniemy łódkami!* dzieci podciągają nogi w kierunku brzucha, tułów lekko odchylają w tył, rękami naśladują ruchy jak przy wiosłowaniu łódką. Ręce w przód – nogi proste, ręce ugięte – nogi przyciągnięte do brzucha, tułów odchylony.
3. Zabawa na czworakach „Slalom między krążkami”. N. rozkłada na podłogę w jednej linii kilka krążków. Dzieci ustawiają się w rzędzie jedno za drugim. Następnie w pozycji na czworakach przechodzą slalomem między krążkami.
4. Ćwiczenie tułowia – skłony i skręt. Dzieci ustawiają się na jednej linii, jedno obok drugiego, w lekkim rozkroku. Pierwsze dziecko trzyma w obu dłoniach krążek. Na sygnał N. (np. gwizdek) wykonuje skłon tułowia w przód. Dotyka krążkiem jednej stopy, potem drugiej i prostuje się, wysoko unosząc ręce w górę. Następnie wykonuje skręt tułowia w stronę kolegi stojącego obok i przekazuje mu krążek.
5. Zabawa bieżna „Zanieś krążek”. Dzieci podzielone na 2 grupy siadają na wyznaczonej przez N. linii – starcie. Naprzeciwko dzieci N. wyznacza linię mety. Pierwsze dzieci z rzędu trzymają po 1 krążku. Na sygnał N. szybko wstają, zanoszą krążek na linię mety i wracają do swojego rzędu. Następne osoby biegną i zabierają krążek. Zabawa nie ma cech rywalizacji, rozwija szybkość, koordynację, sprawność.
6. Ćwiczenie stóp. Dzieci siadają w 4 kółkach w niewielkiej odległości od siebie, przodem do środka, nogi mają ugięte w kolanach. Jedna osoba z grupy otrzymuje krążek. Kładzie go przed sobą na podłogę. Palce stóp opiera na krążku i przesuwają go do kolegi siedzącego obok.
7. Ćwiczenie uspokajające. Marsz parami po okręgu z wolnym wdechem i wydechem.