**ZABAWY RUCHOWE „ MAMO , TATO BAW SIĘ ZE MNĄ „**

**1. Taniec integracyjny „Labada”.** [**https://www.youtube.com/watch?v=pvZkbqz68c4**](https://www.youtube.com/watch?v=pvZkbqz68c4)

**2. Przywitanie się w parach:**

**- słowem i przez podanie ręki,**

**- częściami ciała: nosami; policzkami; kolanami; czołami; łokciami; stopami.**

**3. Przywitanie swojego ciała: (Ćwiczenia pojedynczo – ustawienie w kole);**

**- wita się łokieć z łokciem (drugi łokieć.....),**

**- kolano z czołem,**

**- duży palec stopy z nosem,**

**- ucho z kolanem,**

**- stopy z dłońmi,**

**- stopa ze stopą,**

**- stopy z parkietem.**

**4. Kręcenie się na pośladkach w kółko (zmiana kierunku).**

**5. Czołganie się na brzuchu do przodu.**

**6. Ślizganie się na brzuchu do tyłu.**

**7. Leżenie tyłem – odpychanie się stopami i „ślizganie” po całej sali.**

**8. Siad prosty, nogi lekko zgięte w kolanach –prostowanie kolan do siadu prostego.**

**9. Relaks: Ćwiczenia oddechowe w pozycji leżącej, ręce wzdłuż tułowia powoli podnosimy do góry i wdychamy powietrze – opuszczamy w dół – wydychamy powietrze (powtórzyć 3 razy).**

**10. Ćwiczenia w parach. Siad rozkroczny – stopy jednego dziecka oparte o uda drugiego, podanie sobie rąk i przeciąganie się z przechodzeniem do leżenia.**

**11. „Skała” – ćwiczący próbuje przesunąć skałę, przenieść ją (zmiana).**

**12. „Wałkowanie ciasta” – turlanie leżącego do przodu i do tyłu (zmiana).**

**13. Ciągnięcie za kostki ćwiczącego – leżącego na plecach (zmiana).**

**14. Ciągnięcie za przeguby rąk ćwiczącego – leżącego na brzuchu (zmiana).**

**15. „Most” – jedna osoba z pary wykonuje klęk podparty, druga osoba przechodzi pod mostem i przez most (nad mostem).**

**16. Klęk podparty – jedna osoba z pary siada na plecach kolegi i tak spacerują po sali(zmiana).**

**17. „Kangurki” – z mamą za rękę, kangurki w torbie.**

**18. „Niby taczki” – jedna osoba z pary ujmuje drugą za kostki nóg i tak spacerują po Sali (zmiana).**

**19. Dziecko staje na stopach rodzica, obejmują się rękami i spacerują po sali.**

**20. „Prowadzenie ślepca” – jedna osoba z pary zamyka oczy, druga oprowadza ją po Sali (zmiana).**

**21. Relaks w pozycji stojącej – przeciąganie się – ręce podnosimy do góry i wdychamy powietrze, opuszczając wydychamy powietrze.**

**22. Ćwiczenia w trójkach. „Kołyska” – dwie osoby siedzą naprzeciw siebie, trzecia osoba w środku – kołysanie jej na boki (zmiana).**

**23. „Krzesełko” zrobione ze splecenia rąk dwóch osób, trzecia osoba jest na nich noszona (zmiana).**

**24. Ruch kreatywny – relaks, taniec przy muzyce.**

**25. Siad skrzyżny w kole – wszyscy dziękują sobie za wspaniałą zabawę.**

**Opracowała Ewa Bogula, Iwona Holik**