

Zabawa która rozwija reakcje i koncentrację.

Ustawiamy pachołki (płaskie grzybki do ćwiczeń) na linii w odległości 1 metra od siebie.

Dzieci dobierają się w pary i stają przy pachołkach twarzą do siebie (jeden pachołek na parę)

Każda para robi pół kroku do tyłu, kolana lekko ugięte, ciało pochylone do przodu, dzieci uważnie słuchają poleceń i wykonują je.

Na przykład: „głowa” dzieci łapą się za głowę,

„Uszy” dzieci łapą się za uszy,

„nos, kolana, buty itd.

Ostatnim poleceniem jest słowo „pachołek” w tym momencie dzieci chwytają pachołek znajdujący się między każdą parą. Zwycięża ten kto pierwszy chwycił pachołek 😊

Jeżeli w klasie jest nieparzysta liczba dzieci, wtedy stosujemy rotację, czyli po pierwszej rundzie robimy przejście w lewą stronę o jedną osobę, osoba która nie brała udziału wchodzi, a jedna osoba schodzi.

Następna zabawa pomaga dzieciom w nauce i utrwaleniu w pamięci prawej i lewej strony.

Ustawienie dzieci przed pachołkami to samo, co w poprzednim ćwiczeniu.

Z tym, że dzieci słuchając poleceń zamieniają się miejscami w swoich parach.

Na przykład: „lewo”, dzieci zmieniają się w swoich parach poruszając się w lewą stronę, i tak samo strona „prawa”, następnie polecenie brzmi „pachołek”, i kto pierwszy zgarnie pachołek wygrywa 😊.

Zabawa „Kółko”

Dzieci ćwiczą przysiady (wzmacniają stawy)

Ćwiczą reakcje

Zdobywają umiejętność zarządzania własną uwagą.

Dzieci łapią się za ręce tworząc kółko. Uczestnik który ma piłkę zaczyna grę. Rzuca piłkę do losowej osoby. W momencie gdy uczestnik złapie piłkę, jedna osoba po jego lewej i prawej stronie wykonują szybki przysiad (kucnąć). Kto nie wykonał przysiadu – odpada, kto zrobił „nie potrzebny przysiad (nie znajdował się a nie po lewej, a nie po prawej stronie od osoby z piłką) odpada, osoba która łapie piłkę nie wykonuje przysiadu.

Dzieci które odpadają, opuszczają kółko, wykonując 3 pajacyki i czekając aż zostaną dwie osoby które wygrywają grę.

Zabawa w mądre kółko.

Rozwija pamięć, reakcje, uczy zapamiętywania liczb.

Dzieci twarzą kółko, tak jak w poprzednim ćwiczeniu.

Każdemu dziecku przydzielamy liczbę którą muszą zapamiętać w zależności od ilości uczestników (na przykład 20 osób = 20 liczb od 1-20)

Osoba która zaczyna rzuca piłkę do góry w środek kółka wymawiając liczbę (losową, lub swoją ulubioną). Dziecko słyszy swój numer (swoją liczbę) wbiega do środka i stara się złapać piłkę, po tym wraca na swoje miejsce i wymawia wybraną liczbę.