**Zestaw zabaw ruchowych dla dzieci 3 i 4 letnich**

**Wrzesień**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Dzieci w domkach – dzieci na spacer!
* Ptaszki w gniazdach
* Balonik
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Zanieś śniadanie
* Po wąskiej dróżce
* Przekraczanie linki (przechodzenie nad linką)
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Kotek pod płotek (przechodzenie pod linką)
* Kotki bawią się piłeczkami
* Kotki piją mleko
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Ryby w akwarium
* Pociąg
* Dogońcie panią
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Rzuć do mnie piłkę
* Toczymy piłkę do siebie
* Kto przewróci klocek
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Piłka skacze
* Wróbelki
* Spłoszone wróbelki

**Październik**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Spłoszone ptaki
* Goście w przedszkolu
* Balonik
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Między szczeblami drabinki
* Po wąskiej dróżce
* Omiń kałuże
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Kotek pod płotek (przechodzenie pod linką)
* Koty przez błoto
* Pieski śpiące i szczekające
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Samochody
* Pociąg
* Potocz piłkę i biegnij za nią
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Rzuć do mnie piłkę
* Kto rzuci dalej
* Kto wtoczy piłkę do bramki
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Wróbelki i kot
* Wróbelki
* Myszki

**Listopad**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Słonko świeci – deszcz pada
* Goście w przedszkolu
* Kot jest, kota nie ma
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Między szczeblami drabinki
* Nie podepcz grządek
* Omiń kałuże
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Pieski w budzie
* Pieski w domu – pieski na spacer
* Pieski śpiące i szczekające
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Gonitwa
* Dogońcie panią
* Samochody
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Rzuć do mnie piłkę
* Kto przewróci klocek
* Toczymy piłkę do siebie
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Spłoszone wróbelki
* Przez płotek
* Wróbelki i kot

**Grudzień**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Wiatr i liście
* Wiatraczki
* Taniec liści
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Narysuj stopą kółko
* Po wąskiej dróżce
* Chodzenie z woreczkiem na głowie
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Kotki (przejście przez tunel)
* Pieski aportują
* Pieski śpiące i szczekające
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Zaprzęgi
* Biegnij za papierową strzałą
* Poznaj swój kolor
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Kto pierwszy przerzuci woreczek za linię
* Kto rzuci dalej
* Celowanie do okienka
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Szkoła jazdy konnej
* Konie biorą przeszkodę
* Pajac skacze

**Styczeń**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Wiatr i śnieżynki
* Rozrzucone szyszki
* Zapamiętaj swoją parę
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Chodzenie po kładce
* Chodzenie w przód i w tył z zamkniętymi oczyma
* Klasnąć pod kolanem
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Koty i mysz
* Pieski
* Raki
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Powożenie kucykami
* Kto pierwszy
* Pospiesz się
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Kto pierwszy przeżuci woreczek za linię
* Która grupa wtoczy więcej piłek do bramki
* Przynieś obręcz
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Szkoła jazdy konnej
* Po drabince
* Pajac skacze

**Luty**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Wiatr i śnieżynki
* Poszukaj swojego koloru
* Dzieci w lesie
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Wchodzić i schodzić po pochylonej płaszczyźnie
* Narysować kółko stopą
* Klasnąć pod kolanem
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Przejść przez okienko
* Psy i koty
* Przejście przez tunel
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Zaprzęgi
* Kto pierwszy
* Obiegnij swoją parę
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Przerzucenie przez przeszkody
* Celowanie do piłki
* Toczenie obręczy
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Konie biorą przeszkodę
* Szkoła jazdy konnej
* Pajac skacze

**Marzec**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Wiatr i liście
* Wiatraczki
* Poszukaj swoją parę
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Chodzić z woreczkami na stopie
* Zdjąć i włożyć but
* Stać na jednej nodze i machać skrzydłami
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Kotki i pieski aportują
* Raki
* Kotki i mysz
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Biegnij za papierową strzałą
* Dzieci i pszczoła
* Kto pierwszy
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Przerzucenie ponad sznurem
* Celowanie do okienka
* Która grupa wtoczy więcej piłek do bramki
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Zając w ogrodzie
* Konie biorą przeszkodę
* Po drabince

**Kwiecień**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Dzieci w domkach – dzieci na spacer!
* Balonik
* Poszukaj swoją parę
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Po wąskiej dróżce
* Nie podepcz grządek
* Stać na jednej nodze i machać skrzydłami
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Kotki w słońcu
* Pieski śpiące i szczekające
* Kotki i mysz
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Koniki
* Kto złapie motyla
* Kto pierwszy
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Kto przewróci klocek
* Kto dorzuci do ściany
* Która grupa wtoczy więcej piłek do bramki
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Wróbelki
* Konie biorą przeszkodę
* Piłka skacze

**Maj**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Wiatr i liście
* Wiatraczki
* Ptaszki w gniazdach
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Zanieś śniadanie
* Zdjąć i włożyć but
* Stać na jednej nodze i machać skrzydłami
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Kotki i pieski aportują
* Kotki bawią się piłeczkami
* Kotki i mysz
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Samochody
* Dzieci i pszczoła
* Kto pierwszy
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Przerzucenie ponad sznurem
* Celowanie do okienka
* Rzuć do mnie piłkę
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Zając w ogrodzie
* Wróbelki i kot
* Po drabince

**Czerwiec**

* Ćwiczenia i zabawy orientacyjno – porządkowe:
* Poszukaj swojego koloru
* Ptaszki w gniazdach
* Balonik
* Ćwiczenia i zabawy z elementem równowagi:
* Zanieś śniadanie
* Po wąskiej dróżce
* Stać jak bociek i klekotać
* Ćwiczenia i zabawy z elementami czworakowania i z pełzaniem:
* Kotek pod płotek (przechodzenie pod linką)
* Kotki bawią się piłeczkami
* Pieski aportują
* Ćwiczenia i zabawy bieżne:
* Ryby w akwarium
* Dzieci i pszczoła
* Dogońcie panią
* Ćwiczenia i zabawy z elementem rzutu i celowania i toczenia:
* Kto pierwszy przerzuci woreczek za linię
* Toczymy piłkę do siebie
* Kto przewróci klocek
* Ćwiczenia z elementem skoku i podskoku:
* Zając w ogrodzie
* Wróbelki
* Spłoszone wróbelki

Bibliografia:

„Wychowanie fizyczne” Kazimiera Wlaźnik, Wacław Gniewkowski