**Zestaw zabaw ruchowych i ćwiczeń gimnastycznych dla dzieci 5-6 letnich w roku szkolnym 2023-2024 wg. Kazimiery Wlaźnik**

Opracowała: Weronika Kowalska, Kinga Jabłońska, Grażyna Karwowska, Magdalena Koc, Wanda Marchewka. Sylwia Rogozińska, Anna Rudecka, Marzanna Tobera.

**Wrzesień**

1. **Zabawy ruchowe:**

 **Orientacyjno- porządkowa**

* Dzieci w domkach, dzieci na spacer!
* Spłoszone ptaki
* Goście w przedszkolu
* Kot jest, kota nie ma

**Z elementem równowagi:**

* Zanieś śniadanie!
* Po wąskiej dróżce
* Przekraczanie linki
* Między szczebelkami drabinki

**Z elementem czworakowania**

* Kotki w słońcu
* Pieski śpiące i szczekające
* Pieski w budzie
* Kulawy lisek

**Bieżne**

* Samochody
* Jazda rowerami
* Kogut i kurki
* Koniki

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia**

* Kto dalej rzucił?
* Celowanie do obręczy
* Toczenie obręczy
* Przynieś obręcz

**Z elementem skoku i podskoku**

* Piłki małe, piłki duże
* Pajac skacze
* Wróbelki
* Konie biorą przeszkody

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw I i II

**Październik**

**Orientacyjno- porządkowa:**

* Słonko świeci, deszcz pada
* Wiewiórki w dziupli
* Marmurki - posągi
* Pająk i muchy

**Z elementem równowagi:**

* Omiń kałuże
* Przejście przez strumyk
* Marsz z krążkiem na głowie
* Kto potrafi przenieść piłkę na krążku

**Z elementem czworakowania:**

* Kotki piją mleko
* Myszki w norze
* Pieski przechodzą przez płotek
* Niedźwiedzie śpią

**Bieżne:**

* Kogut i kurki
* Drzewa i liście
* Samoloty
* Zięby i kukułki

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

* Celowanie do piłki
* Czy trafisz?
* Piłka w półkolu
* Wypędzanie kur z ogródka

**Z elementem skoku i podskoku:**

* Przez płotek
* Pochód pajaców
* Rybki w sieci
* Wilk w rowie

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw III i IV

**Listopad**

**Orientacyjno- porządkowa**

* Wiatr i liście
* Wiatraczki
* Zapamiętaj swoją parę
* Figurka

**Z elementem równowagi:**

* Przejście po kamieniach
* Omiń pokrzywy
* Marsz z przeszkodami
* Marsz z woreczkiem na głowie

**Z elementem czworakowania:**

* Myszy w norkach
* Pieski uczą się służyć
* Krety
* Wyścigi piesków

**Bieżne:**

* Karuzela
* Niedźwiedź i dzieci
* Berek – stójka
* Pułapka na myszy

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

* Szkoła piłek
* Kto wyżej rzuci!
* Celuj w okienko!
* Uciekaj z koła

**Z elementem skoku i podskoku:**

* Spłoszone wróbelki
* Przeskocz murek!
* Gołębie
* Szycie na maszynie

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw V, VI

**Grudzień**

**Orientacyjno- porządkowa:**

* Dzieci w lesie
* Wielkoludy i krasnoludki
* Zgadnij kogo brakuje?
* Piłka parzy

**Z elementem równowagi:**

* Omiń zaspy
* Przekraczanie linki
* Zanieś śniadanie
* Klaskanie nad głową w staniu jedno nóż

**Z elementem czworakowania:**

* Wyścigi na czworakach
* Zające i wilk
* Płoszenie zajączków
* Tunel

**Bieżne:**

* Kto pierwszy wróci na swoje miejsce?
* Lawina
* Rekin i ryby
* Zaprzęgi

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

* Poczta
* Celowanie woreczkiem do kosza
* Rzuty i chwyty piłki w chodzie
* Toczenie piłeczek w parach do siebie

**Z elementem skoku i podskoku:**

* Po równiutkiej dróżce
* Spłoszone wróbelki
* Przeskocz murek!
* Lis w kurniku

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw VII, VIII

**Styczeń**

**Orientacyjno- porządkowa:**

• Wiatr i śnieżynki

• Wiatr i drzewa

• Zgadnij kogo brakuje?

• Piłka parzy

**Z elementem równowagi:**

• Marsz z przeszkodami

• Przekraczanie linki

• Stań na jednej nodze

• Przenieś piłkę na krążku

**Z elementem czworakowania:**

• Koty bawią się kuleczkami

• Zające i wilk

• Pieski w domu - pieski na spacer

• Przejście przez okienko

**Bieżne:**

• Przynieś piłkę

• Gonitwa

• Kto złapie śnieżynkę?

• Zaprzęgi

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

• Podrzucanie piłki oburącz

• Celowanie woreczkiem do obręczy

• Kto dalej rzuci

• Uciekaj z koła

**Z elementem skoku i podskoku:**

• Wróbelki i kot

• Pajacyki

• Przeskocz zaspę!

• Przez płotek

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw IX, X

**Luty**

**Orientacyjno- porządkowa:**

• Wiatr i śnieżynki

• Goście w przedszkolu

• Figurki

• Znajdź parę

**Z elementem równowagi:**

• Na lodowisku

• Zanieś śniadanie

• Przejście po kamieniach

• Marsz z przeszkodami

**Z elementem czworakowania:**

• Niedźwiedzie w klatce

• Kotek pod płotek

• Jaszczurki

• Pastuszek i owieczki

**Bieżne:**

• Narty

• Wyścigi zajączków

• Spłoszone ptaki

• Lawina

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

• Potocz piłkę

• Złap śnieżynkę

• Podrzuć piłkę

• Kto rzuci dalej

**Z elementem skoku i podskoku:**

• Wróbelki skaczą w dużym kole

• Konie skaczą przez wysoką przeszkodę

• Gołębie

• Szczur

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw XII, XIII

**Marzec**

**Orientacyjno- porządkowa:**

• Słońce świeci- deszczyk pada

• Wiewiórki w dziupli

• Lot ptaków

• Jaskółki

**Z elementem równowagi:**

• Bocian staje na jednej nodze

• Omiń kałużę

• Przejście po kamieniach

• Marsz z woreczkiem na głowie

**Z elementem czworakowania:**

• Kulawy lis

• Mrówki

• Wyścigi piesków

• Krety

**Bieżne:**

• Koguty i kurki

• Kto szybciej?

• Zięba i kukułki

• Poznaj swój kolor

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

• Toczenie obręczy

• Rzut piłką do kosza

• Kto trafi?

• Kto pierwszy przerzuci woreczek poza linię?

**Z elementem skoku i podskoku:**

• Pajacyki

• Przeskocz woreczek

• Piłki małe – piłki duże

• Zajączki na łące

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw XIV, XV

**Kwiecień**

**Orientacyjno- porządkowa:**

• Pieski na spacer

• Znajdź swoją parę

• Ptaszki w gniazdach

• Kot jest – kota nie ma!

**Z elementem równowagi:**

• Po wąskiej dróżce

• Omiń przeszkodę

• Bociany chodzą po łące

• Nie podepcz grządek

**Z elementem czworakowania:**

• Kotki bawią się kuleczkami

• Koty i myszki

• Pieski przechodzą przez płotek

• Tunel

**Bieżne:**

• Spłoszone ptaki

• Jada rowery

• Kto pierwszy do mety

• Pastuszek, gęsi i wilk

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

• Toczenie piłki głową

• Rzut do celu

• Rzuty piłki ponad przeszkodą

• Dowolne rzuty i chwyty w różnych pozycjach niskich i wysokich

**Z elementem skoku i podskoku:**

• Piłka skacze po schodach

• Wróbelki

• Przeskok przez strumyk

• Żabki i czapla

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw XVI, XVII

**Maj**

**Orientacyjno- porządkowa:**

• Ptaki i pisklęta

• Znajdź swój znak

• Wielkoludy i krasnoludki

• Wiatraczki

**Z elementem równowagi:**

• Stopa za stopą

• Omiń kałużę

• Jaskółki

• Przekraczanie linki

**Z elementem czworakowania:**

• Niedźwiedź skrada się do ula

• Zające w ogrodzie

• Wyścigi na czworakach

• Praca mrówek

**Bieżne:**

• Samochody

• Przelot kukułek

• Kogut i kurki

• Jazda rowerem

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

• Celowanie do piłki

• Czy trafisz?

• Piłka w półkolu

• Wypędzanie kur z ogródka

**Z elementem skoku i podskoku:**

• Po równiutkiej dróżce

• Spłoszone wróbelki

• Przeskocz murek!

• Lis w kurniku

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw XVIII, XIX

**Czerwiec**

**Orientacyjno- porządkowa:**

• Dzieci i drzewa

• Pająk i muchy

• Pieski na spacer

• Kury i jastrząb

**Z elementem równowagi:**

• Przejdź po kamykach

• Na jednej nodze

• Bocian na łące

• Po wąskiej ścieżce

**Z elementem czworakowania:**

• Kotki i pieski

• Przejdź przez okienko

• Raki

• Tunel

**Bieżne:**

• Jazda rowerem

• Przelot kukułek

• Lot motyli

• Kogut i kurki

**Z elementem rzutu, celowania i toczenia:**

• Toczenie piłki w uliczce

• Celowanie do obręczy

• Kto dalej rzuci?

• Kto zręczniej potoczy?

**Z elementem skoku i podskoku:**

• Pajac skacze

• Rybki w sieci

• Koszenie trawy

• Wyszywanie

**Ćwiczenia gimnastyczne:** Zestaw XX,XI.