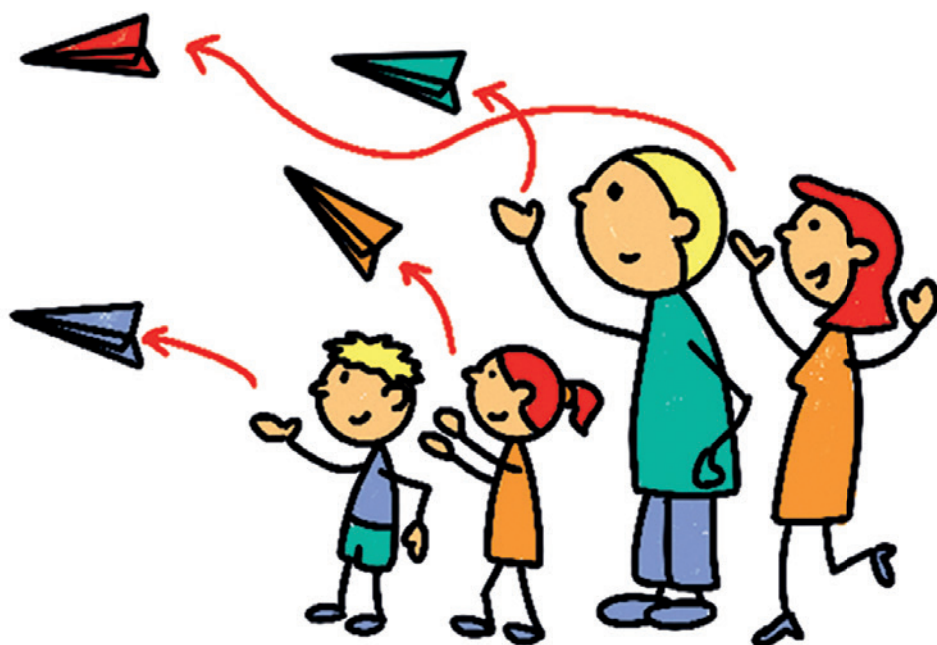


Tadeusz Staniszewski

ZABAWY RUCHOWE

NA 4 PORY ROKU
DLA
PRZEDSZKOLAKA



ZABAWY RUCHOWE

NA 4 PORY ROKU
DLA
PRZEDSZKOLAKA

Copyright © Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., Warszawa 2021
© Copyright for the illustrations by Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.,
Warszawa 2021

Tekst: Tadeusz Staniszewski
Ilustracje: Marcin Kot
Skład i przygotowanie okładki: Renata Ulanowska

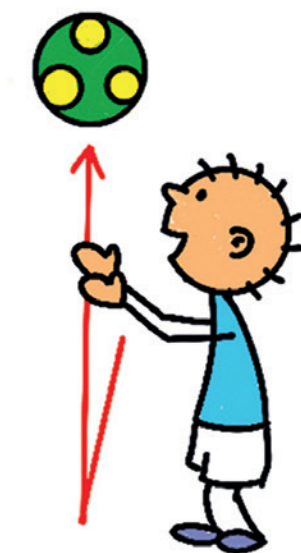
Redakcja: Tomasz Łabonarski
Korekta: Agnieszka Niegowska

Wydanie I

Wydrukowano w Polsce



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa
www.wydawnictwo-sbm.pl



Tadeusz Staniszewski

ZABAWY RUCHOWE

NA 4 PORY ROKU
DLA
PRZEDSZKOLAKA



Od autora

Zdrowe, zgrabne dziecko o pięknej sylwetce to marzenie wszystkich rodziców i wychowawców.

Największy wpływ na rozwój dziecka mają warunki, w jakich żyjemy, ale – niestety – dzisiejsze czasy nie sprzyjają zdrowemu trybowi życia. Niedostatek ruchu, telewizja, komputery, zanieczyszczenie środowiska itp. powodują, że nasze dzieci nie zawsze rosną i rozwijają się prawidłowo. Mała aktywność fizyczna sprawia, że mięśnie są słabsze, a układy krążenia i oddechowy mniej wydolne. Organizm dziecka staje się przez to bardziej podatny na niekorzystne wpływy środowiska.

Należy pamiętać, że ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym. Dzięki aktywności fizycznej dziecko poznaje otoczenie i opanowuje nowe umiejętności.

Ruch działa na dziecko stymulująco i jest jednym ze wskaźników zdrowia.

Szczególnie znaczący dla kształtowania motoryki dziecka jest okres przedszkolny.

Dziecko nabywa wówczas umiejętności, które w dalszych etapach życia jedynie doskonali, a aktywność fizyczna przyczynia się w znaczącym stopniu do wzmocnienia odporności organizmu na szkodliwy wpływ czynników środowiskowych.

Sprawność i umiejętności ruchowe często wyznaczają również pozycję dziecka w grupie rówieśniczej.

Dlatego troska o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, o zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu jest pozytywnym działaniem na rzecz szeroko pojętego zdrowia dziecka – zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

Największy wpływ na prawidłowy rozwój dzieci mają rodzice i nauczyciele. Oni przebywają z dzieckiem najdłużej i stanowią wzór; przekazują wiadomości, umiejętności i nawyki. Ich rola w wychowaniu fizycznym dziecka jest równie ważna. W przedszkolu oraz w domu uczy się ono nowych ruchów i doskonali zdobyte umiejętności. Rodzice i nauczyciele mogą i powinni tak pielęgnować rozwój fizyczny dziecka, aby uzyskać przedstawiony na początku cel – zdrowe, sprawne dziecko o pięknej sylwetce.

Niniejsze opracowanie, zawierające ponad 100 zabaw i gier ruchowych, kierowane jest przede wszystkim do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym. Prawie wszystkie opisane gry i zabawy ruchowe wymagają bowiem aktywnego uczestnictwa dorosłych i dzieci.

Pamiętajcie! Nic nie pobudza dziecka do aktywności ruchowej bardziej niż rywalizacja z dorosłymi.



Spis treści

WIOSNA

Zabawy z lalkami i misiami	7
Zabawy w wannie	9
Zabawy z linką	11
Zabawy z kijkami	13
Zabawy z piłką	15
Zabawy w Indian	17

LATO

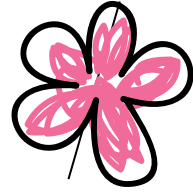
Zabawy z chustami	21
Zabawy w wodzie	23
Zabawy na trawie	25
Zabawy ze skakankami	27
Zabawy z samolocikami	29
Zabawy w piaskownicy	32

JESIEŃ

Zabawy z pudełkami po zapałkach	35
Zabawy z książką	38
Zabawy z piłeczkami do ping-ponga	40
Zabawy na podwórku	42
Zabawy rowerowe	44
Zabawy w lesie	46

ZIMA

Zabawy na łyżwach	49
Zimowy spacer	51
Zabawy z saneczkami	53
Zabawy na ślizgaczach – jabłuszkach	57
Zabawy z rękawiczkami i szalikami	59
Trzymaj się prosto	63



WIOSNA

