400 ćwiczeń tanecznych

i zabaw z ekspresją ruchową dla dzieci



Gotowe materiały do pracy z grupą przedszkolną

Ruch • Rytm • Wyobraźnia • Współpraca

Ostoja

O tym materiale

400 ćwiczeń tanecznych i zabaw z ekspresją ruchową dla dzieci



Autorskie propozycje do pracy z grupą przedszkolną.

Wiek 3–6 lat jest wskazówką doboru, a nie warunkiem uczestnictwa.

Czasy są orientacyjne. Dobieraj zakres ruchu do możliwości dzieci i warunków sali.

Materiał wspiera planowanie zajęć; nie służy do diagnozowania ani terapii.

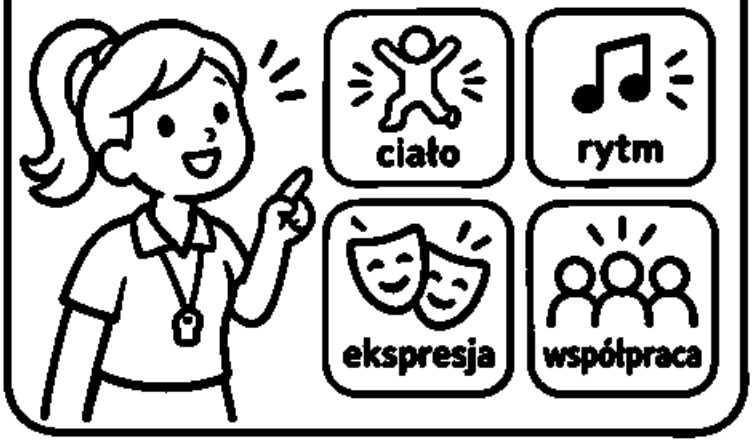


Wsparcie | Ostoja

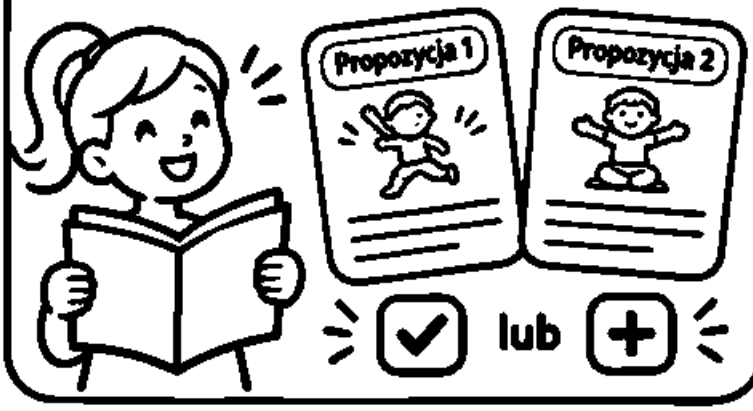
wsparcie@ostoja.online

Wybierz, przygotuj, poprowadź

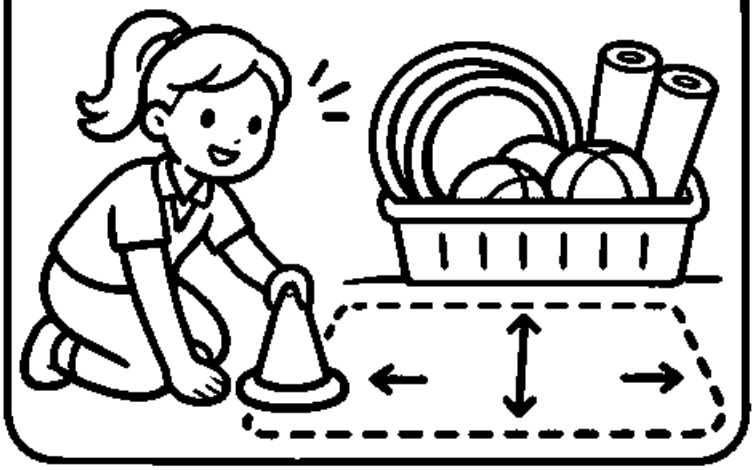
1. Wybierz cel: ciało, rytm, ekspresja albo współpraca.



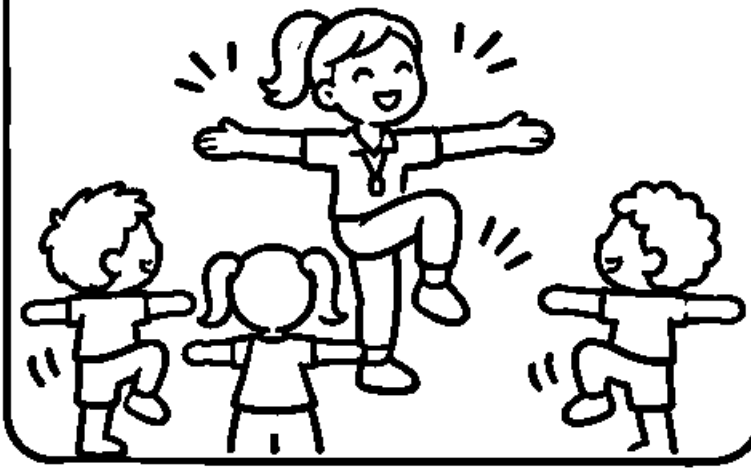
2. Przeczytaj obie propozycje na stronie. Wybierz jedną lub połącz je w krótkie zajęcia.



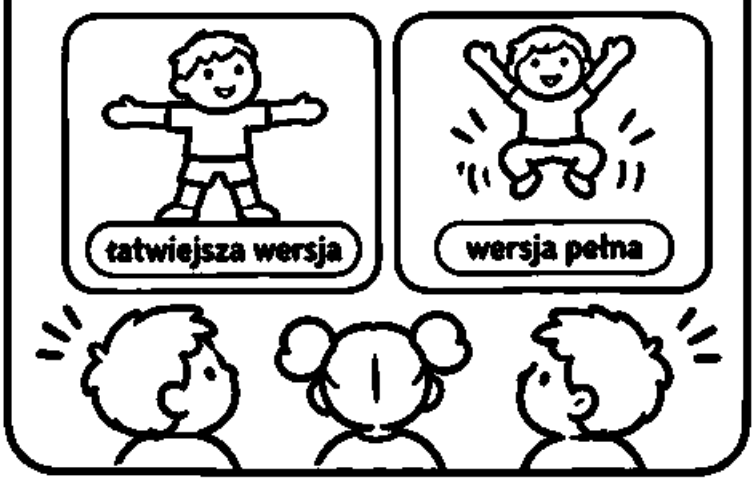
3. Przygotuj materiały i sprawdź wolną przestrzeń.



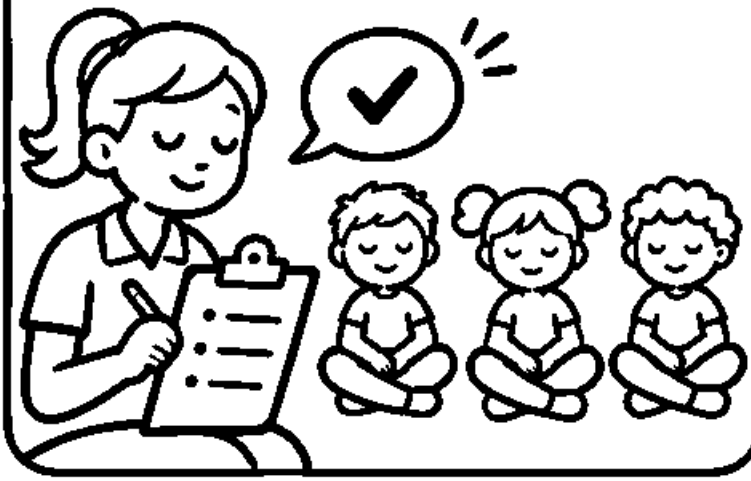
4. Pokaż ruch, zamiast długo go opisywać.



5. Zaproponuj łatwiejszą wersję. Pozwól obserwować.



6. Zakończ spokojnie i zanotuj jedną obserwację.



Drukuj tylko potrzebne strony. Numer przy tytule oznacza ćwiczenie.

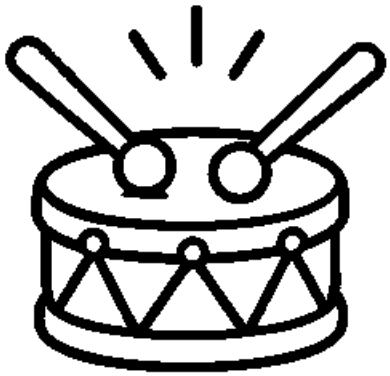
Spis ćwiczeń



Moduł 1

Pierwsze kroki i świadomość ciała

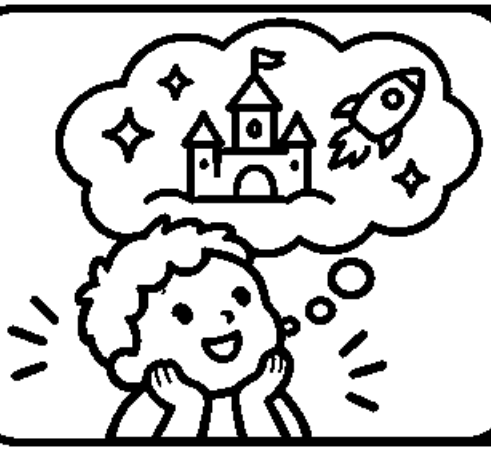
Ćwiczenia 001–100



Moduł 2

Rytm, tempo i koordynacja

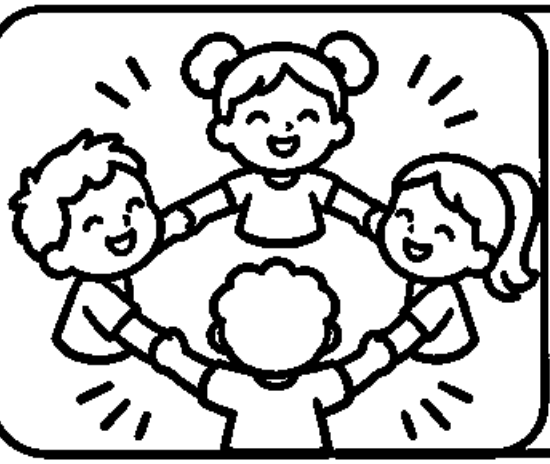
Ćwiczenia 101–200



Moduł 3

Emocje, wyobraźnia i ekspresja ruchowa

Ćwiczenia 201–300



Moduł 4

Zabawy grupowe i krótkie układy taneczne

Ćwiczenia 301–400

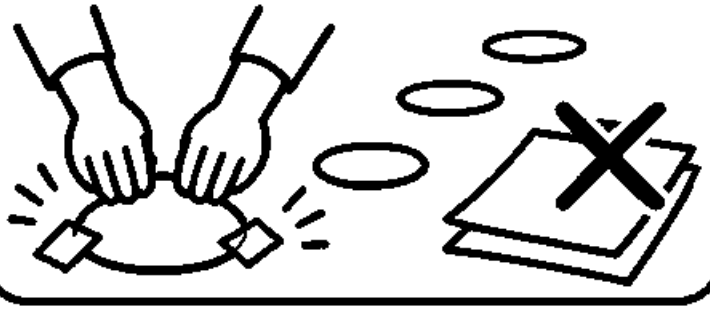
Szukaj numerów ćwiczeń. W pliku PDF korzystaj także z zakładek modułów.

Przestrzeń gotowa do ruchu

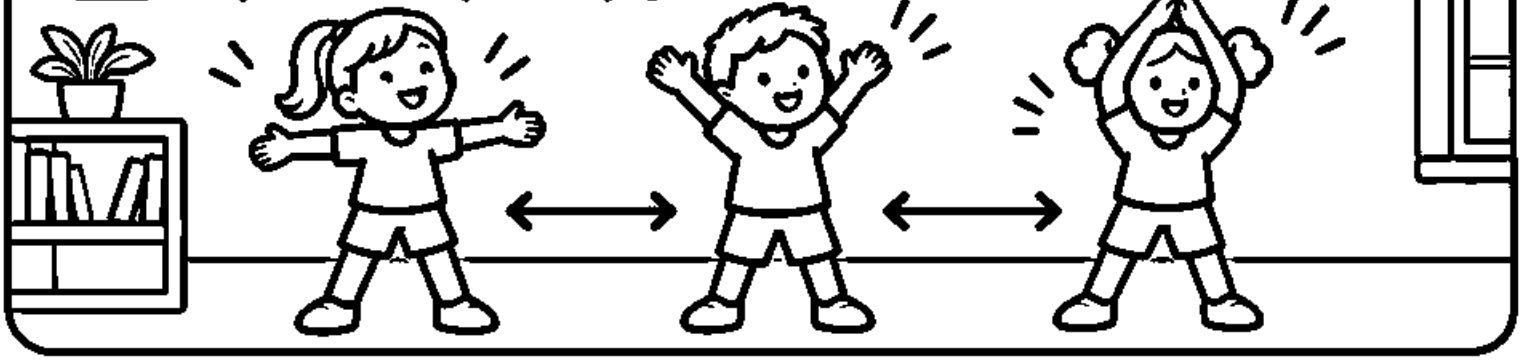
Sprawdź suchą, nieśliska podłogę i usuń przedmioty z trasy.



Przymocuj płaskie znaczniki. Luźny papier nie jest miejscem do stawania.



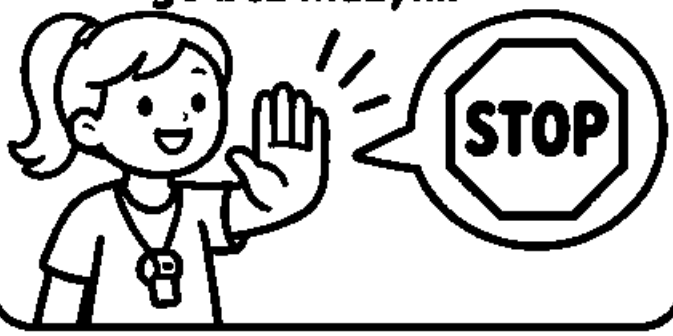
Rozmieść dzieci tak, aby mogły swobodnie wykonać wybrany gest.



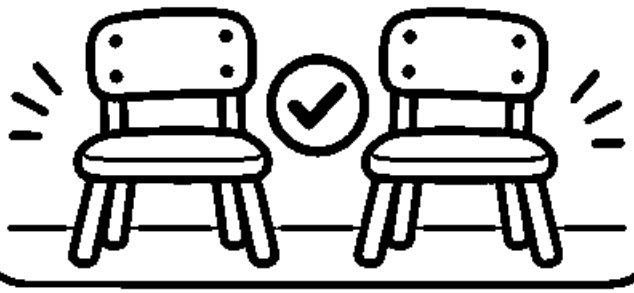
Na krótką trasę wchodzi jedna osoba. Pozostali czekają poza nią.



Ustal czytelny sygnał zatrzymania i przećwicz go bez muzyki.



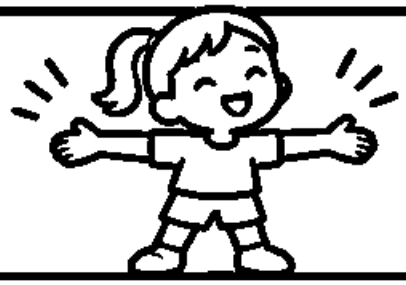
Używaj stabilnych krzeseł bez kółek, dopasowanych do dzieci.



Przerwij ruch przy bólu, zawrotach głowy lub wyraźnym zmęczeniu. Zapewnij spokojny odpoczynek.



Jedno zadanie, różne możliwości



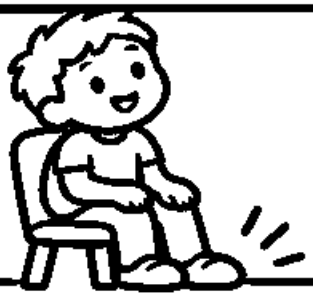
Mniej elementów:
pokaż jeden gest zamiast trzech.



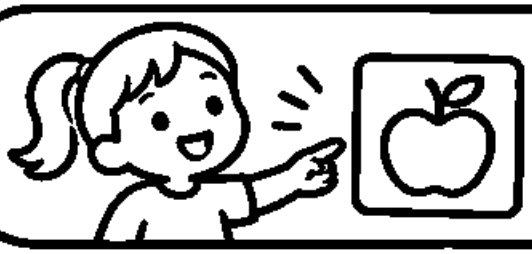
Więcej czasu:
zwolnij sygnały i pozwól dokończyć ruch.



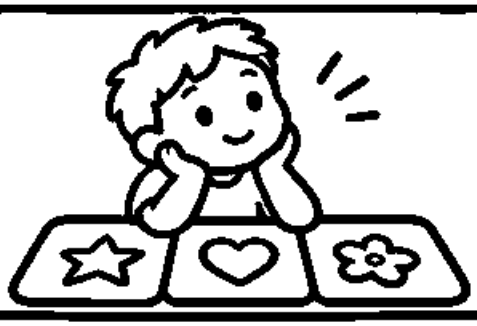
Mniejszy zakres:
prowadź dłonie bliżej tułowia.



Na siedząco:
wybierz stabilne krzesło i wygodne oparcie stóp.



Bez rekwizytu:
zastąp przedmiot gestem lub wskazaniem obrazka.



Inna rola:
dziecko może wskazywać karty, obserwować lub dawać sygnał.

Nie wymuszaj dotyku ani identycznego wykonania. Zapytaj, która wersja jest wygodna.

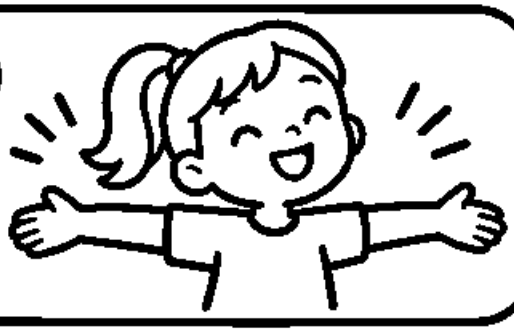
Krótki plan zajęć

To przykład organizacji, nie obowiązkowy czas.

2 minuty

Powitanie: 2 minuty

Przypomnij sygnał zatrzymania i pokaż pierwszy gest.



4 minuty

Poznanie ruchu: 4 minuty

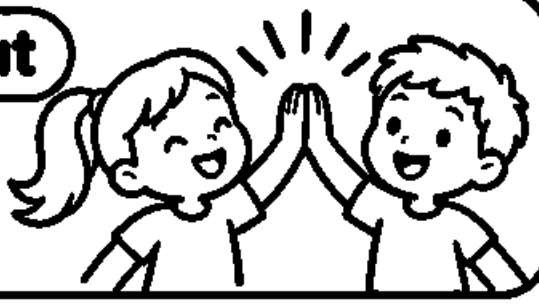
Wybierz jedno ćwiczenie i wykonaj je spokojnie.



6 minut

Zabawa główna: 6 minut

Dodaj partnera, prosty sygnał albo krótką kolejność.



3 minuty

Własny pomysł: 3 minuty

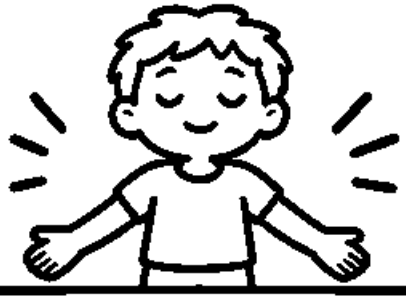
Dzieci proponują jeden gest.



3 minuty

Zakończenie: 3 minuty

Opuśćcie ręce, odpocznijcie i podziękujcie sobie.



Skróć plan, jeśli grupa potrzebuje przerwy.

Moduł 1

Pierwsze kroki i świadomość ciała

Poznajemy ciało, kierunki i przestrzeń.



Ciało



Kierunki



Przestrzeń

Zacznij od spokojnego ruchu. Zostaw miejsce dla innych.

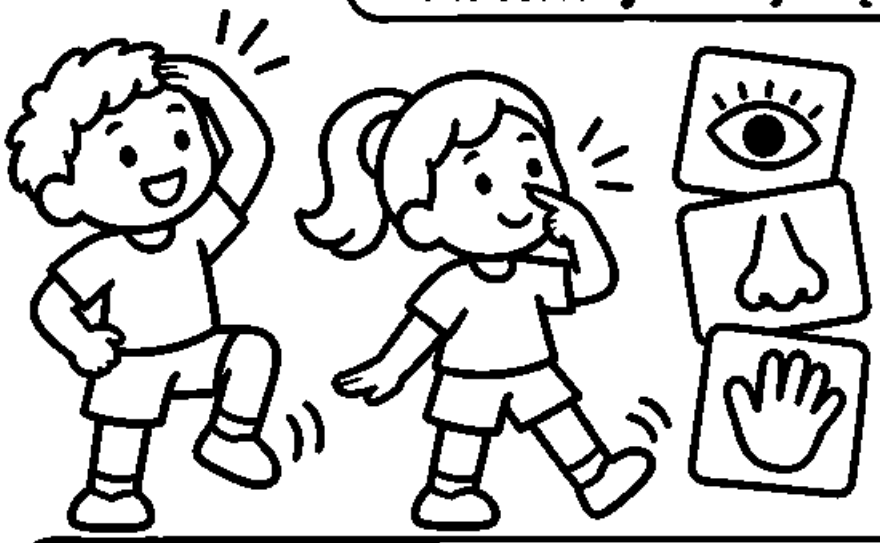
Pierwsze kroki

001. Dotknij i zatańcz

Cel: rozpoznawanie części ciała.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: karty części ciała.



Przebieg: Dotknij wskazanej części własnego ciała. Wymyśl dla niej mały ruch. Zatrzymaj się na sygnał.

Łatwiej: Wybierz dwie części ciała.

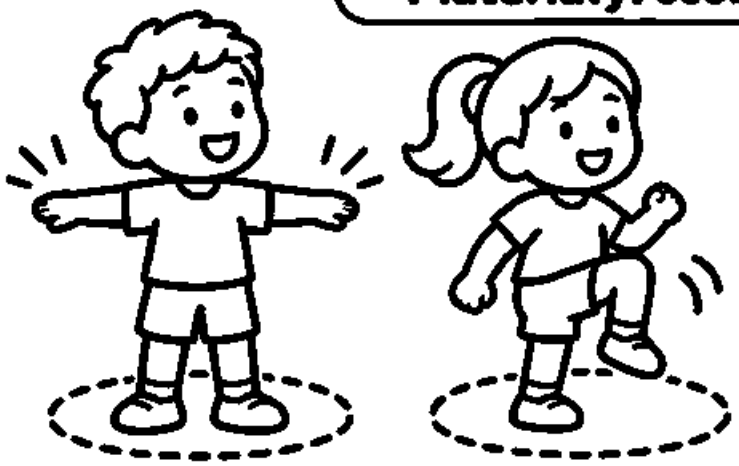
Obserwuj: Czy dziecko porusza wskazaną częścią ciała?

002. Moja wyspa ruchu

Cel: zachowanie przestrzeni osobistej.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: osobiste znaczniki.



Przebieg: Stań przy swoim znaczniku. Sprawdź wolne miejsce wokół. Wykonaj mały ruch, pozostając na swojej wyspie.

Łatwiej: Wykonaj ruch na siedząco.

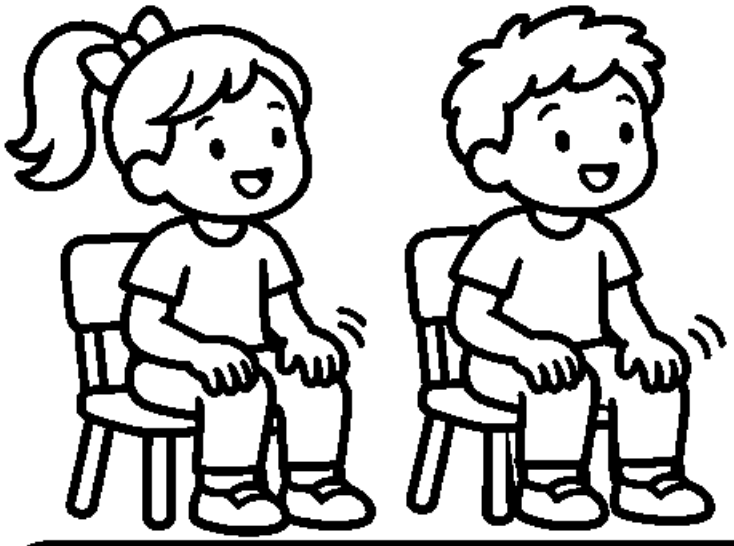
Obserwuj: Czy dziecko pozostaje w swojej przestrzeni?

003. Pajączki na kolanach

Cel: niezależny ruch dłoni.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: krzesła.



Przebieg:

1. Usiądź.
2. Przejdź palcami po własnych kolanach.
3. Zatrzymaj pajączki na sygnał.

Łatwiej: Przesuwaj całe dłonie.

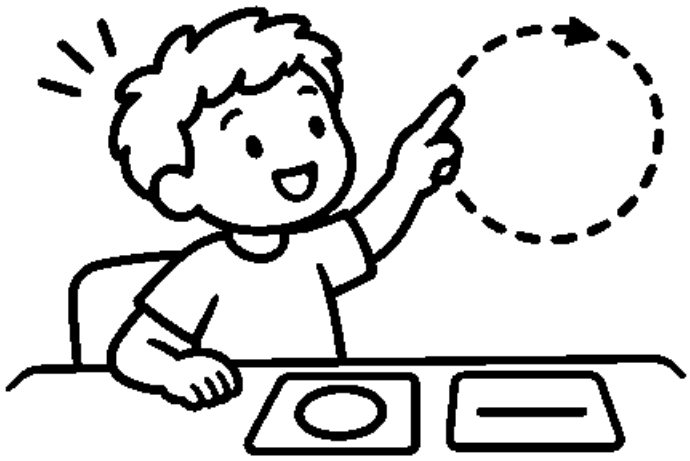
Obserwuj: Czy dziecko zatrzymuje ruch na sygnał?

004. Rysunek w powietrzu

Cel: prowadzenie dłoni.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: karty koła i kreski.



Przebieg:

1. Obejrzyj kartę.
2. Narysuj dłonią duże koło lub kreskę.
3. Druga dłoń odpoczywa.

Łatwiej: Rysuj obiema dłońmi.

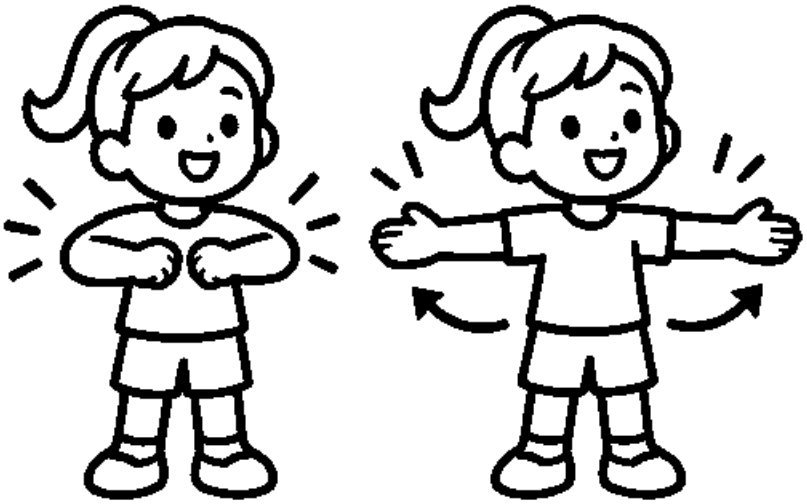
Obserwuj: Czy ruch przypomina wybrany znak?

005. Dwa okna

Cel: zmiana ułożenia przedramion.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 2 min

Materiały: brak.



Przebieg:

1. Unieś przedramiona przed sobą.
2. Otwórz je na boki jak okiennice.
3. Zamknij bez uderzania.

Łatwiej: Otwieraj jedno okno.

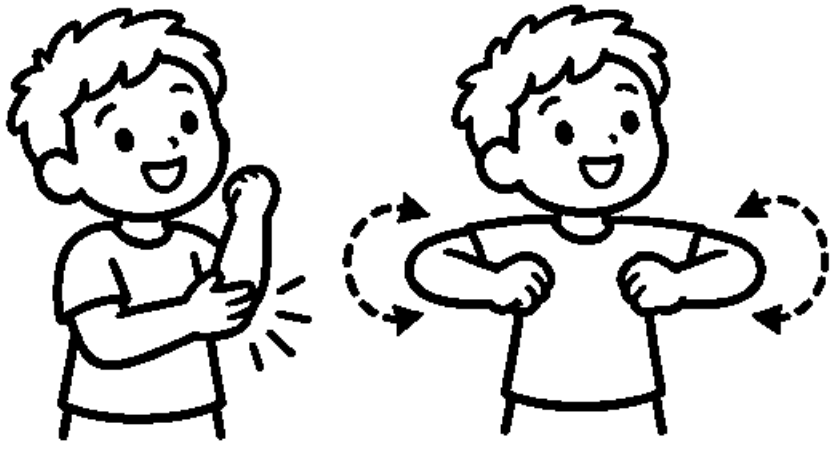
Obserwuj: Czy dziecko zachowuje wolną przestrzeń?

006. Łokcie malują

Cel: świadomość łokci.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:

1. Dotknij własnego łokcia.
2. Odsuń dłonie od ciała.
3. Narysuj łokciami małe kółka.

Łatwiej: Poruszaj jednym łokciem.

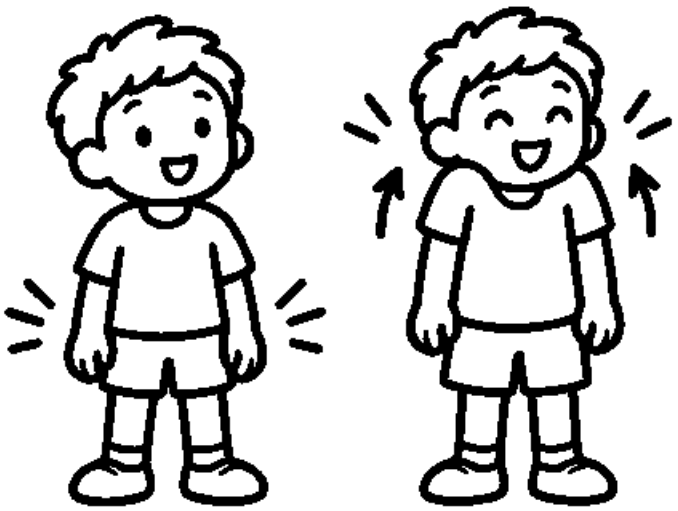
Obserwuj: Czy ruch zaczyna się w łokciu?

007. Ramiona do uszu

Cel: unoszenie i opuszczanie barków.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 2 min

Materiały: brak.



Przebieg: Stań wygodnie.
Unieś barki ku uszom.
Opuść je swobodnie.
Powtórz trzy razy.

Łatwiej: Ćwicz na siedząco.

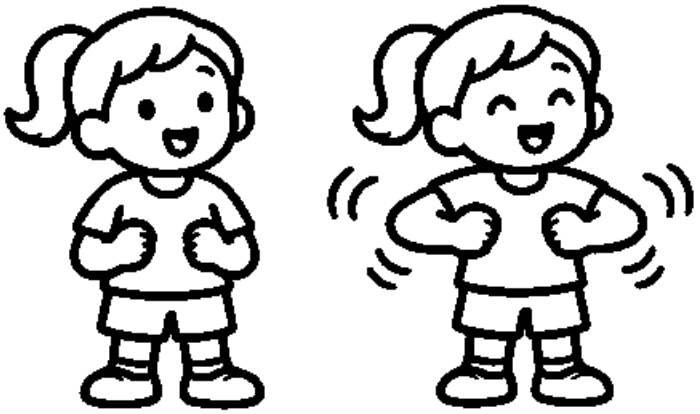
Obserwuj: Czy barki opadają bez napięcia?

008. Skrzydła wróbla

Cel: mały zakres ruchu ramion.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Zegnij ręce.
Poruszaj łokciami blisko ciała jak małymi skrzydłami.
Zrób pauzę.

Łatwiej: Poruszaj jednym skrzydłem.

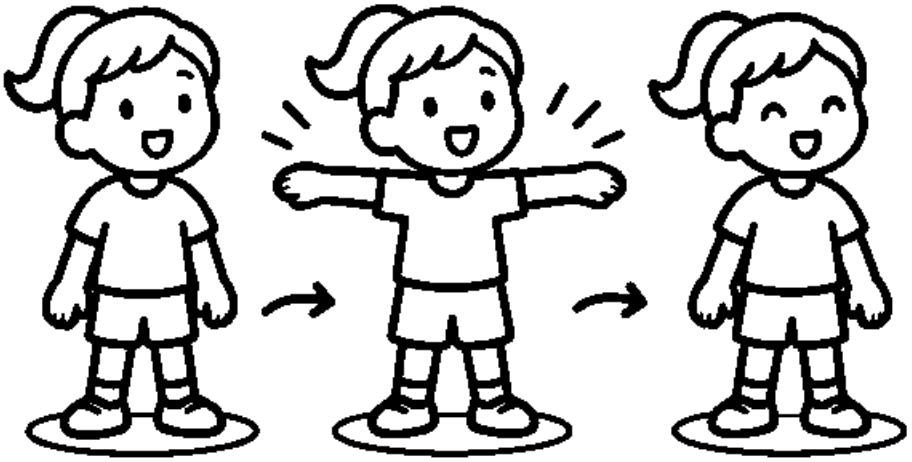
Obserwuj: Czy dziecko wybiera wygodny zakres?

009. Duże skrzydła

Cel: rozszerzanie przestrzeni osobistej.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:

1. Sprawdź odstęp od innych.
2. Rozłóż ręce.
3. Opuść je.
4. Powtórz ruch wolno.

Łatwiej: Rozkładaj ręce niżej.

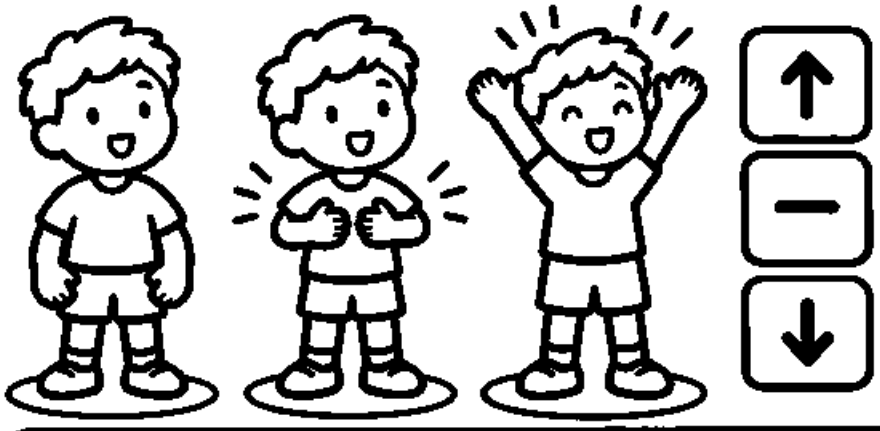
Obserwuj: Czy ręce nie dotykają sąsiadów?

010. Ręce na różnych piętrach

Cel: poziomy ułożenia rąk.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: trzy symbole wysokości.



Przebieg:

1. Pokaż dłonie przy biodrach, klatce piersiowej i nad głową.
2. Zmieniaj piętro według karty.

Łatwiej: Wybierz dwa piętra.

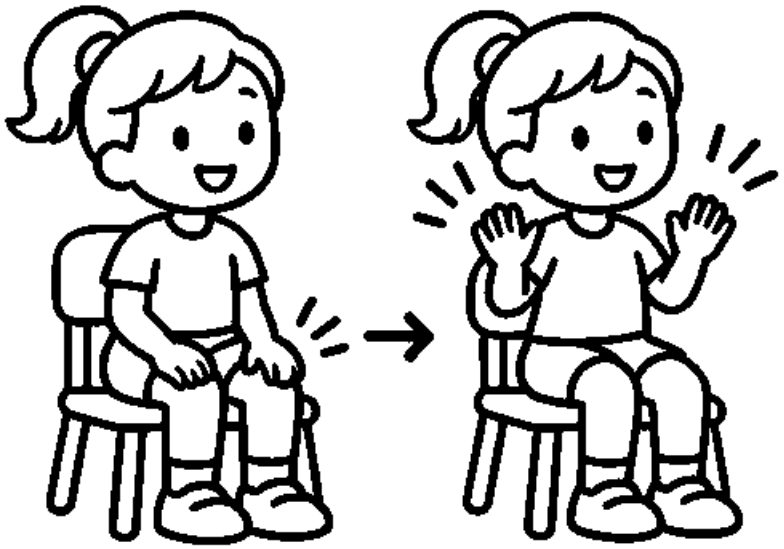
Obserwuj: Czy dziecko odróżnia wysokości?

011. Kolana witają dłonie

Cel: rozpoznawanie kolan.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 2 min

Materiały: krzesła.



Przebieg:

1. Usiądź stabilnie.
2. Połóż dłonie na kolanach.
3. Unieś dłonie i wróć w to samo miejsce.

Łatwiej: zostaw jedną dłoń na kolanie.

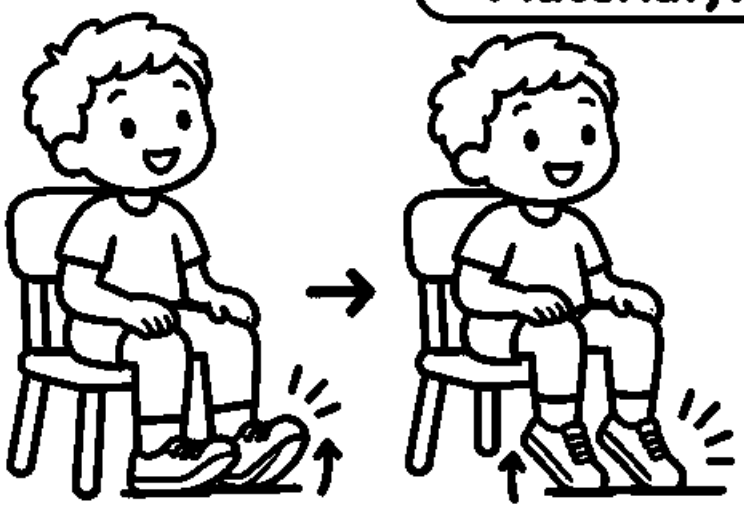
Obserwuj: Czy dziecko odnajduje kolana?

012. Pięty i palce

Cel: różnicowanie części stopy.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: krzesta.



Przebieg:

1. Siedząc, oprzyj stopy na podłodze.
2. Unieś palce, zostawiając pięty.
3. Potem unieś pięty.

Łatwiej: Ćwicz jedną stopą.

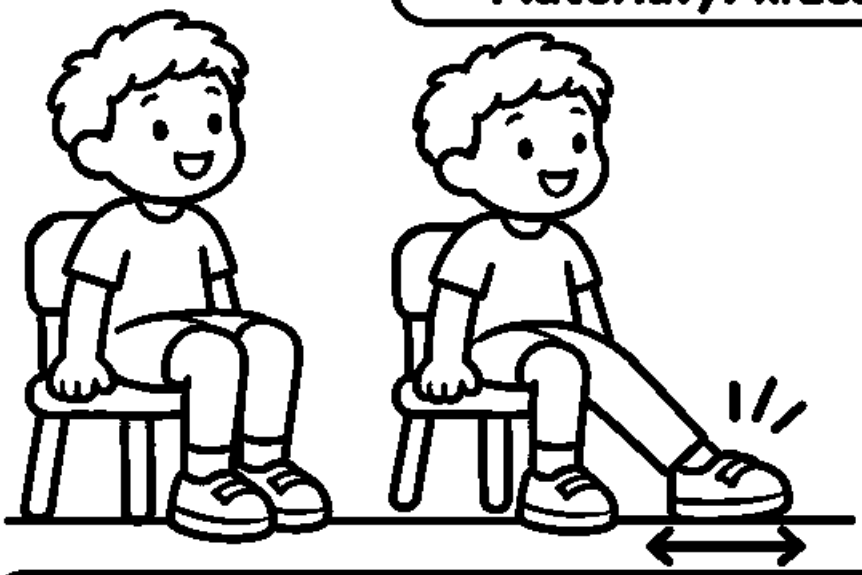
Obserwuj: Czy dziecko rozróżnia piętę i palce?

013. Stopy rysują kreski

Cel: kontrolowany ruch stóp.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: krzesła.



Przebieg: Usiądź. Przesuń jedną stopę po podłodze do przodu i z powrotem. Zmień stopę.

Łatwiej: Skróć przesunięcie.

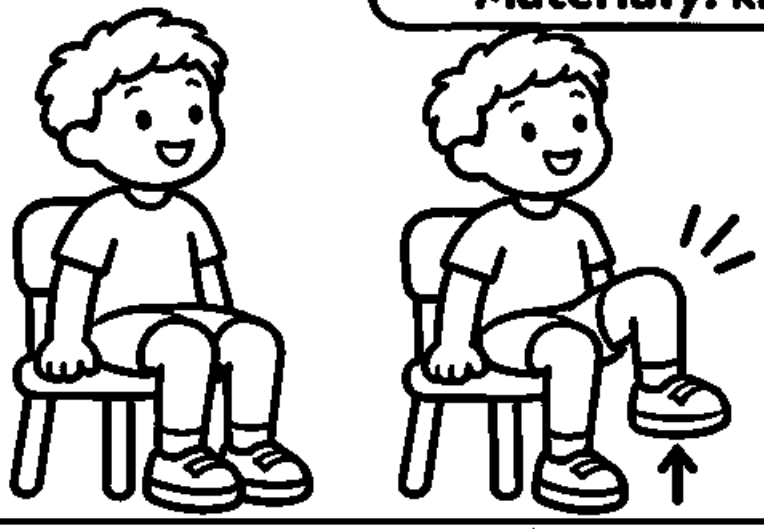
Obserwuj: Czy stopa wraca pod kolano?

014. Ciche podnoszenie nóg

Cel: unoszenie kolan na siedząco.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: krzesła.



Przebieg: Siedząc, unieś jedną stopę kilka centymetrów. Opuść cicho. Zmień nogę.

Łatwiej: Oderwij tylko piętę.

Obserwuj: Czy dziecko opuszcza stopę spokojnie?

015. Brzuch i plecy

Cel: rozpoznawanie przodu i tyłu tułowia.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 2 min

Materiały: brak.



Przebieg: Połóż dłoń na brzuchu. Drugą dotknij pleców w wygodnym miejscu. Nazwij obie strony.

Łatwiej: Wskaż strony na ilustracji.

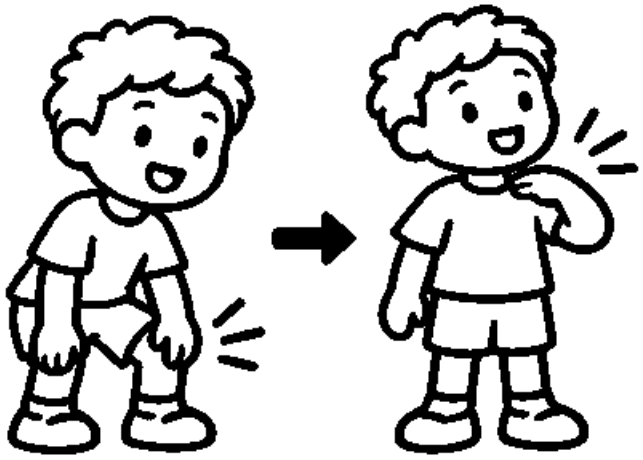
Obserwuj: Czy dziecko wskazuje przód i tył?

016. Dwa punkty

Cel: zapamiętywanie kolejności dotknięć.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Dotknij własnego kolana, potem barku. Opuść ręce. Powtórz oba dotknięcia w tej samej kolejności.

Łatwiej: Wykonaj jedno dotknięcie.

Obserwuj: Czy dziecko pamięta kolejność?

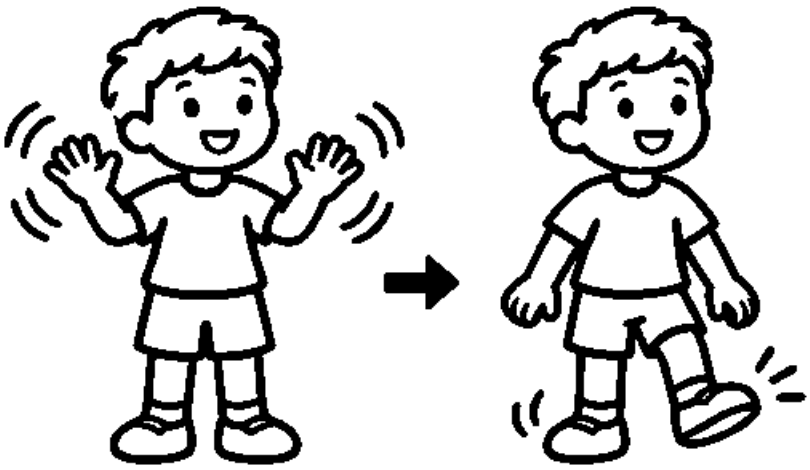
Pierwsze kroki

017. Jedna część odpoczywa

Cel: wyodrębnianie ruchu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:
Poruszaj dłońmi, pozostawiając stopy w miejscu. Potem zatrzymaj dłonie i poruszaj stopami.

Łatwiej: Ćwicz na siedząco.

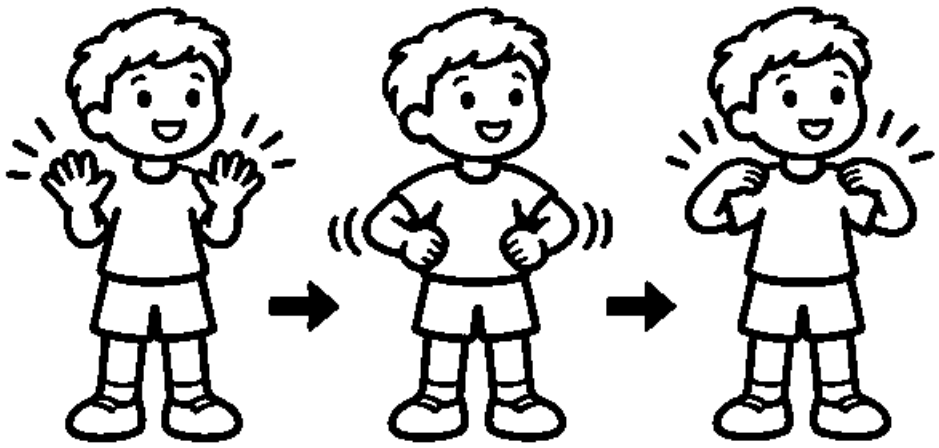
Obserwuj: Czy dziecko rozdziela oba zadania?

018. Ruch wędruje

Cel: przenoszenie uwagi między częściami ciała.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:
Porusz palcami. Przenieś ruch do łokci, potem do barków. Zatrzymaj całe ciało.

Łatwiej: Wybierz dwa miejsca.

Obserwuj: Czy dziecko zmienia miejsce ruchu?

Pierwsze kroki

019. Mały i duży gest

Cel: zmiana rozmiaru ruchu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:
Pomachaj dłonią niewielkim ruchem blisko siebie. Powtórz powitanie całym ramieniem. Porównaj oba gesty.

Łatwiej: Wykonuj ruch siedząc.

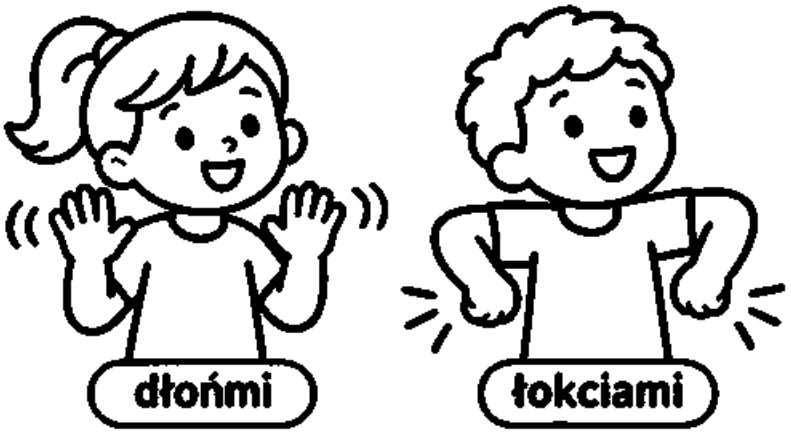
Obserwuj: Czy dziecko pokazuje dwa rozmiary?

020. Zgadnij, co się porusza

Cel: rozpoznanie poruszanej części ciała.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:
Prowadząca porusza tylko dłońmi albo łokciami. Dziecko wskazuje tę część na sobie. Następnie proponuje własną zagadkę.

Łatwiej: Prowadząca pokazuje przykład.

Obserwuj: Czy dziecko rozpoznaje część ciała po ruchu?

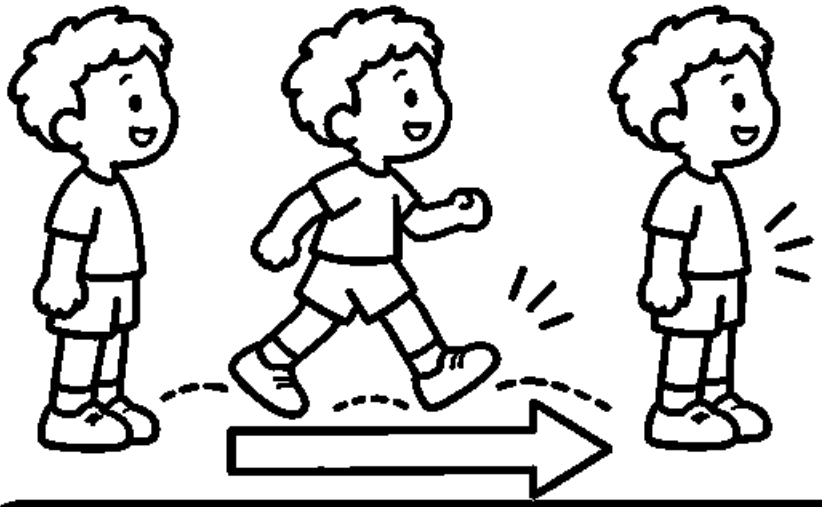
Pierwsze kroki

021. Za strzałką

Cel: rozpoznawanie kierunku do przodu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: duża papierowa strzałka.



Przebieg:

1. Połóż strzałkę na podłodze.
2. Zrób dwa kroki zgodnie z jej kierunkiem.
3. Zatrzymaj się.

Łatwiej: Wskaż kierunek dłonią.

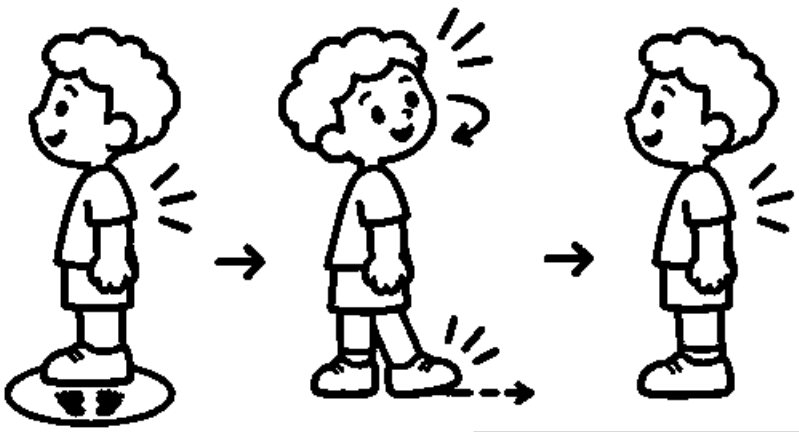
Obserwuj: Czy ruch jest zgodny ze strzałką?

022. Krok do tyłu

Cel: ostrożny ruch w tył.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: znacznik podłogowy.



Przebieg:

1. Sprawdź wolne miejsce za sobą.
2. Zrób jeden mały krok w tył.
3. Wróć przodem do znacznika.

Łatwiej: Przesuń jedną stopę bez przenoszenia ciężaru.

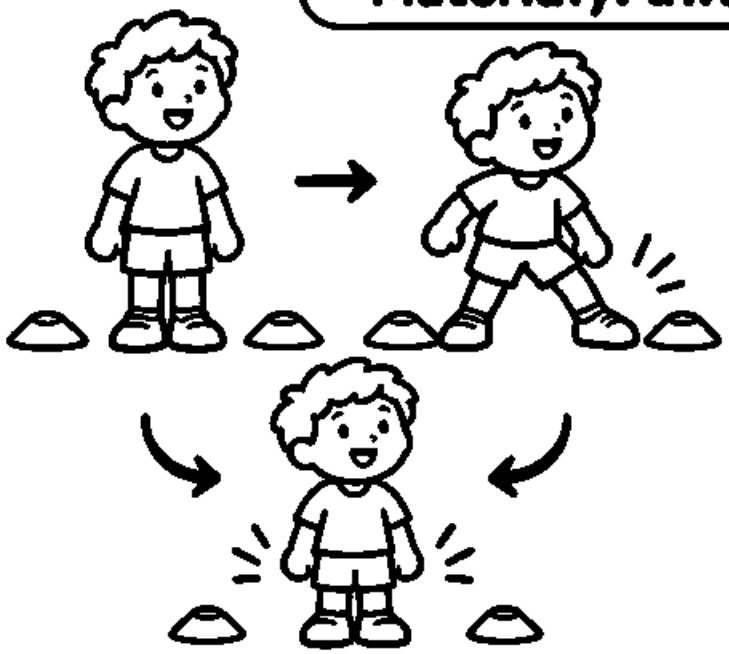
Obserwuj: Czy dziecko sprawdza przestrzeń?

023. Boczne drzwi

Cel: ruch w bok.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: dwa znaczniki.



Przebieg:

Stań między znacznikami. Zrób krok w stronę jednego. Dostaw stopę. Wróć.

Łatwiej: Przesuń tylko jedną stopę.

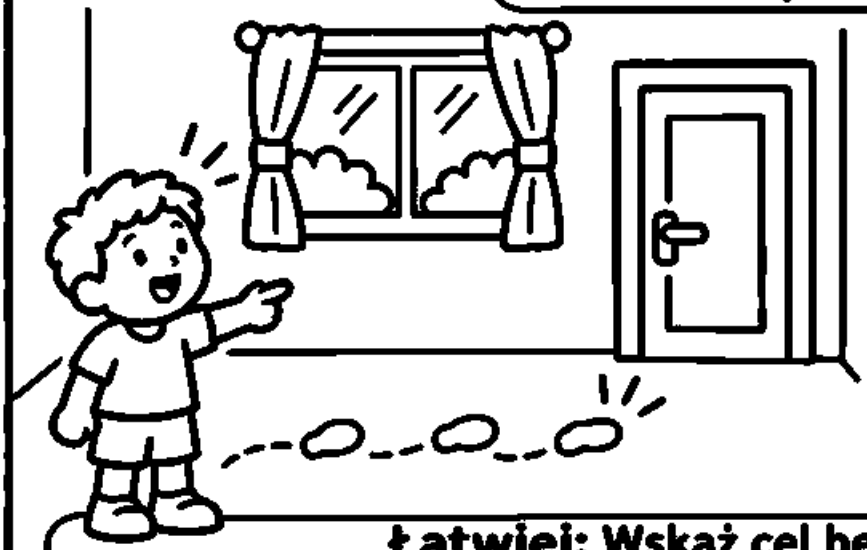
Obserwuj: Czy dziecko unika krzyżowania nóg?

024. Do okna, do drzwi

Cel: kierunki względem sali.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:

Wskaż okno i drzwi. Idź trzy kroki ku wskazanemu miejscu. Zatrzymaj się na sygnał.

Łatwiej: Wskaż cel bez chodzenia.

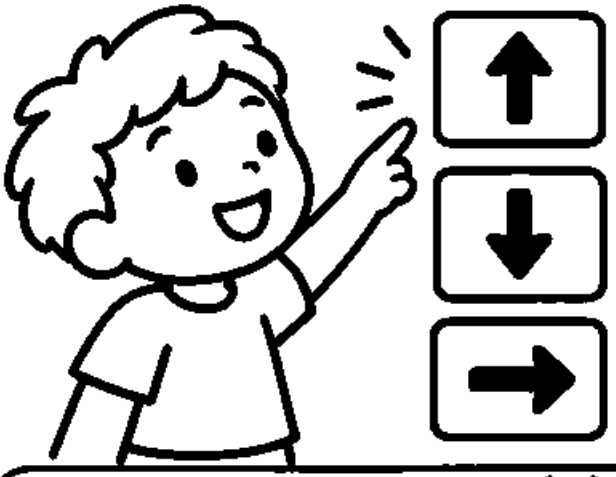
Obserwuj: Czy dziecko wybiera właściwy cel?

Pierwsze kroki

025. Strzałki na ścianie

Cel: odczytywanie kierunków gestem. **Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min**

Materiały: karty strzałek.



Przebieg: Pokaż strzałkę w górę, w dół lub w bok. Dziecko prowadzi dłoń w tym kierunku.

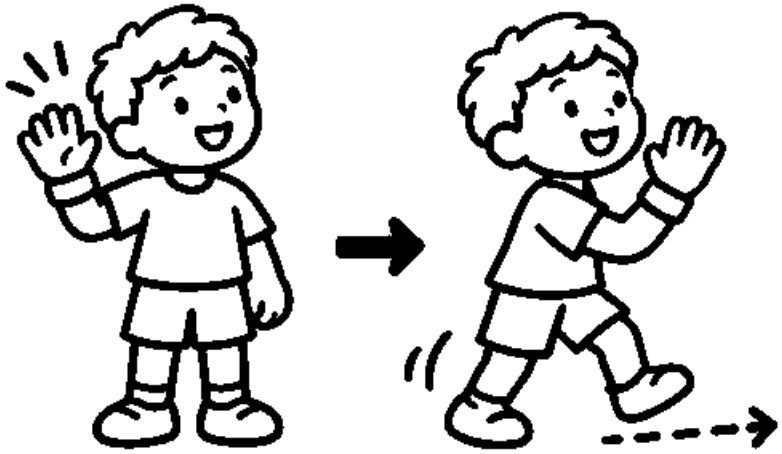
Łatwiej: Użyj dwóch kart.

Obserwuj: Czy gest odpowiada symbolowi?

026. Strona z opaską

Cel: poznawanie stron własnego ciała. **Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min**

Materiały: opaska na prawy nadgarstek.



Przebieg: Załóż luźną opaskę na prawy nadgarstek. Pokaż tę dłoń. Zrób mały krok w jej stronę.

Łatwiej: Tylko wskaż stronę z opaską.

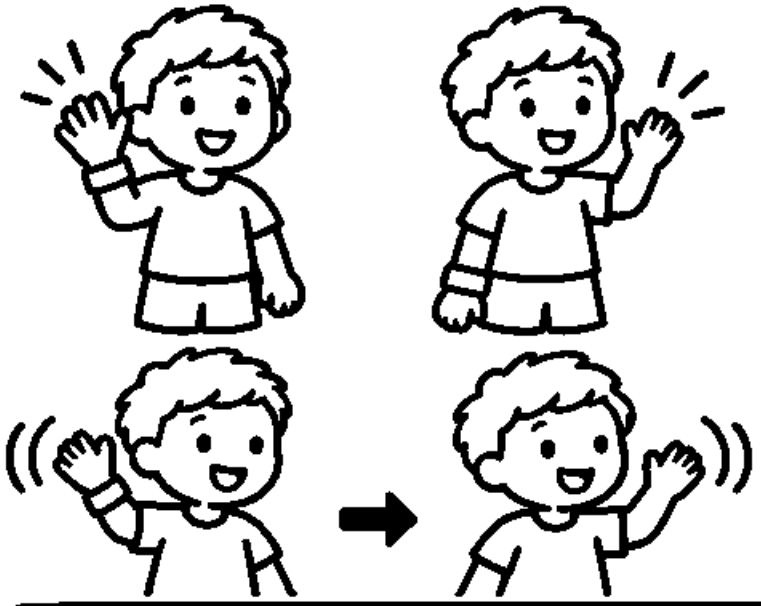
Obserwuj: Czy dziecko korzysta z oznaczenia?

027. Druga strona

Cel: odróżnianie dwóch stron.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: opaska na prawy nadgarstek.



Przebieg:

1. Pokaż rękę z opaską.
2. Pokaż drugą rękę.
3. Pomachaj raz jedną, raz drugą.

Łatwiej: Prowadząca stoi obok dziecka.

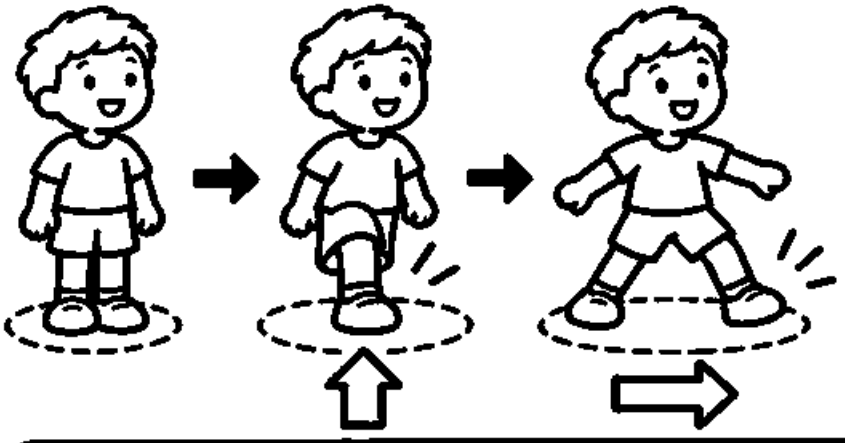
Obserwuj: Czy dziecko zmienia wskazaną rękę?

028. Przód i bok

Cel: łączenie dwóch kierunków.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: dwie strzałki.



Przebieg:

1. Zrób krok do przodu.
2. Zatrzymaj się.
3. Zrób krok w bok.
4. Wróć zwykłym chodem.

Łatwiej: Wykonaj tylko pierwszy krok.

Obserwuj: Czy dziecko zachowuje kolejność?

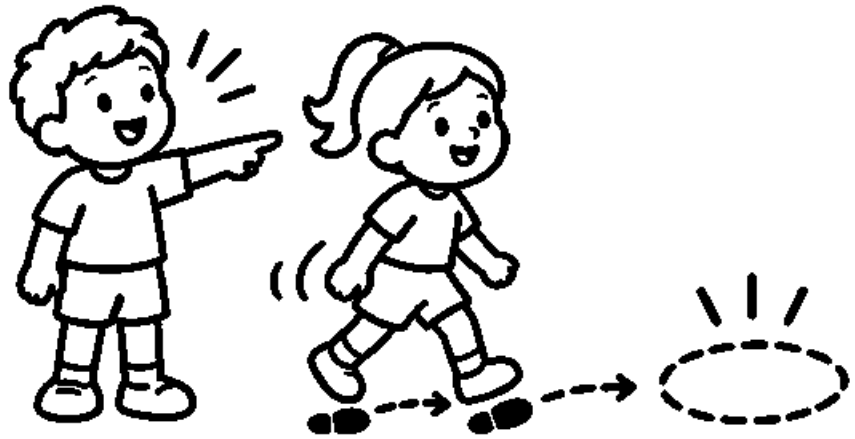
Pierwsze kroki

029. Drogowskaz z dłoni

Cel: wskazywanie kierunku partnerowi.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: brak.



Przebieg:
Jedno dziecko wskazuje wolne miejsce. Drugie robi w tę stronę dwa kroki. Zamieńcie role.

Łatwiej: Wskazujcie kierunek bez przemieszczania.

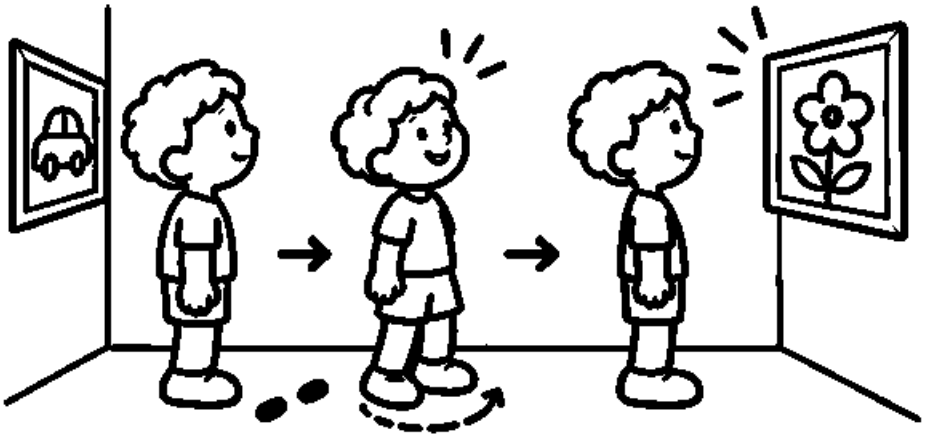
Obserwuj: Czy partner rozumie gest?

030. Obrót do obrazka

Cel: orientacja przez zmianę ustawienia.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: dwa obrazki na ścianach.



Przebieg:
Stań bokiem do obrazka. Przestawiaj stopy małymi krokami, aż spojrzysz na obrazek.

Łatwiej: Obróć tylko głowę w wygodnym zakresie.

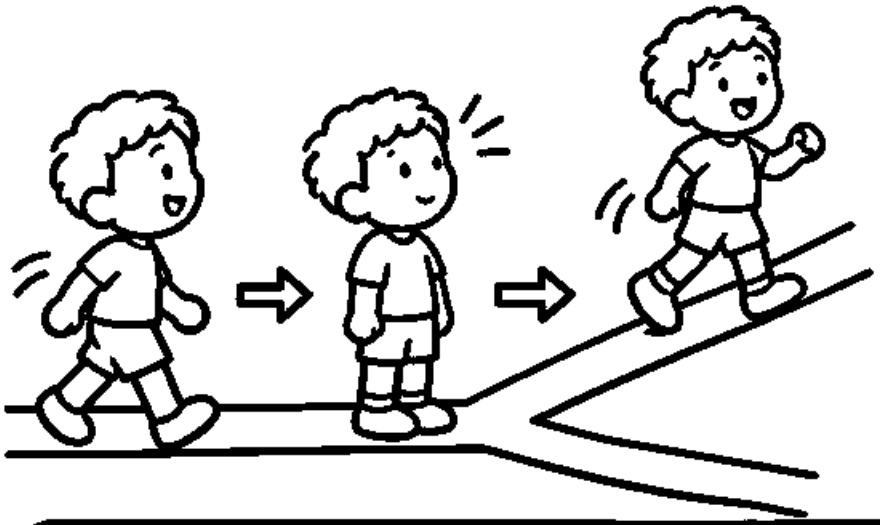
Obserwuj: Czy dziecko kończy zwrócone do celu?

031. Pociąg zmienia tor

Cel: zmiana kierunku po zatrzymaniu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: dwa tory z taśmy.



Przebieg: Idź wzdłuż pierwszego toru. Zatrzymaj się przy skrzyżowaniu. Wybierz drugi tor i rusz.

Łatwiej: Idź po jednym prostym torze.

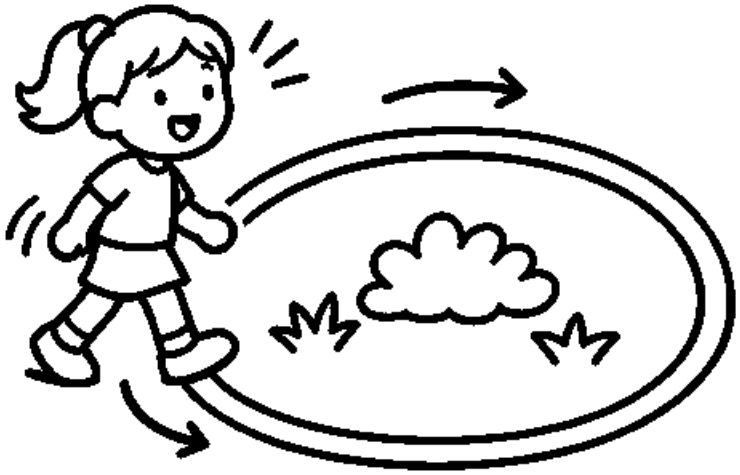
Obserwuj: Czy zmiana następuje po pauzie?

032. Wokół wyspy

Cel: poruszanie się po obwodzie.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: duże koło z taśmy.



Przebieg: Obejdź koło spokojnym krokiem. Zostań na zewnątrz linii. Na sygnał zatrzymaj się.

Łatwiej: Przejdź połowę obwodu.

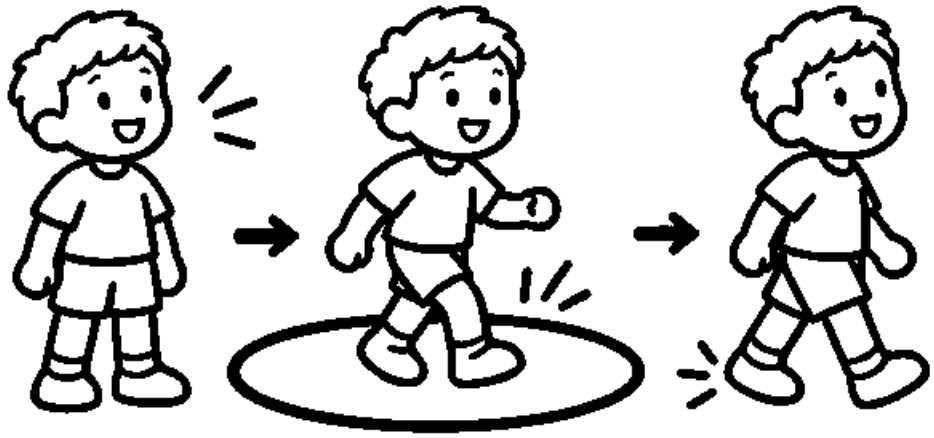
Obserwuj: Czy dziecko omija środek koła?

033. Do środka i na zewnątrz

Cel: przekraczanie granicy przestrzeni.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: koło z taśmy.



Przebieg:
Stań poza kołem. Wejdź do środka. Wyjdź w innym miejscu. Nie przeskakuj linii.

Łatwiej: Wskaż wnętrze i zewnętrze.

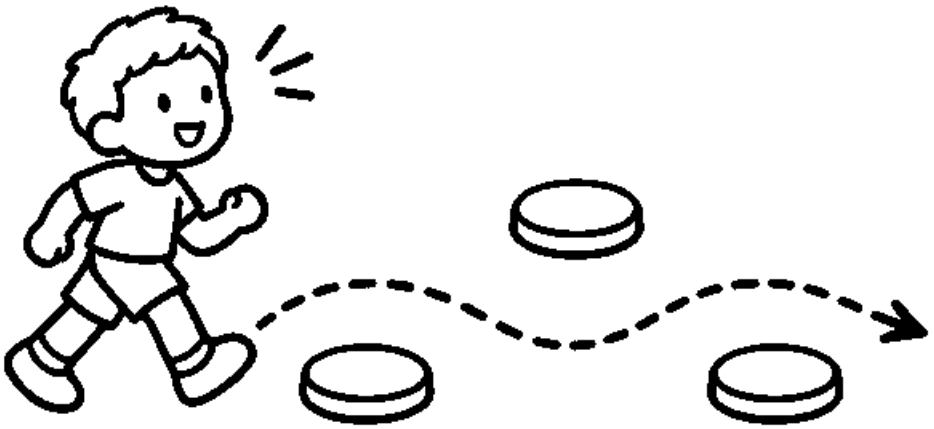
Obserwuj: Czy dziecko rozpoznaje obie strefy?

034. Między wyspami

Cel: ruch między obiektami.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: trzy płaskie znaczniki.



Przebieg:
Przejdź między znacznikami bez dotykania ich. Wybierz drogę z szerokim przejściem.

Łatwiej: Ustaw tylko dwa znaczniki.

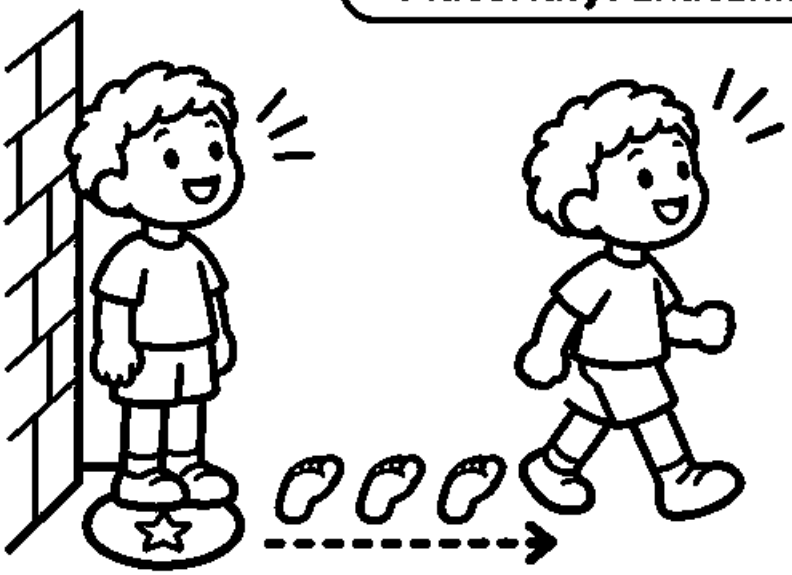
Obserwuj: Czy dziecko wybiera przejście?

035. Przy ścianie, daleko od ściany

Cel: zmiana odległości od punktu.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: znacznik przy ścianie.



Przebieg:

Stań przy znaczniku, bez opierania się o ścianę. Odejdź trzy kroki. Porównaj odległość.

Łatwiej: Pokaż blisko i daleko dłonią.

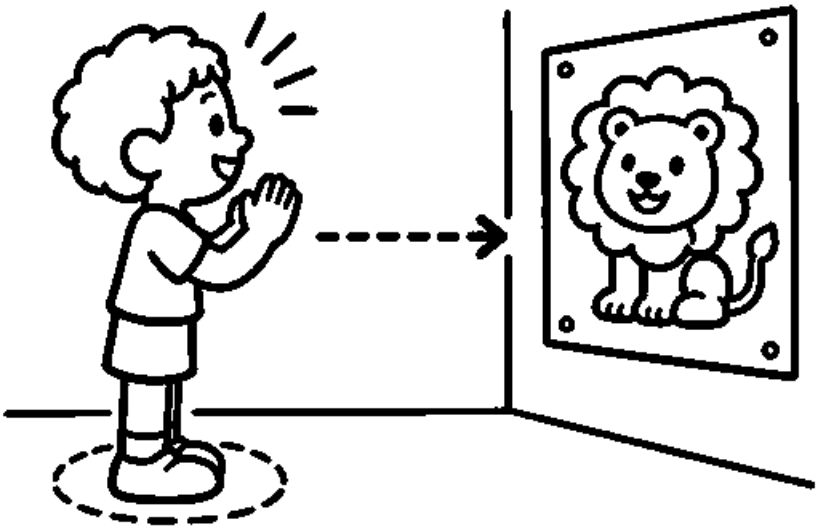
Obserwuj: Czy dziecko zauważa zmianę odległości?

036. Naprzeciw obrazka

Cel: ustawienie ciała wobec celu.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: duży obrazek.



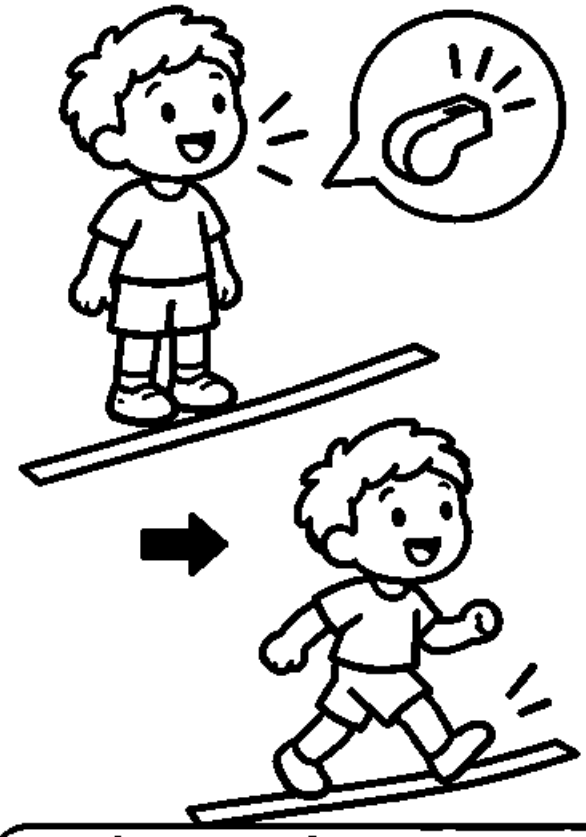
Przebieg:

Znajdź miejsce naprzeciw obrazka. Ustaw do niego przód ciała. Unieś obie dłonie na powitanie.

Łatwiej: ćwicz siedząc.

Obserwuj: Czy tułów jest zwrócony do celu?

037. Za linią startu



Cel: respektowanie granicy.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

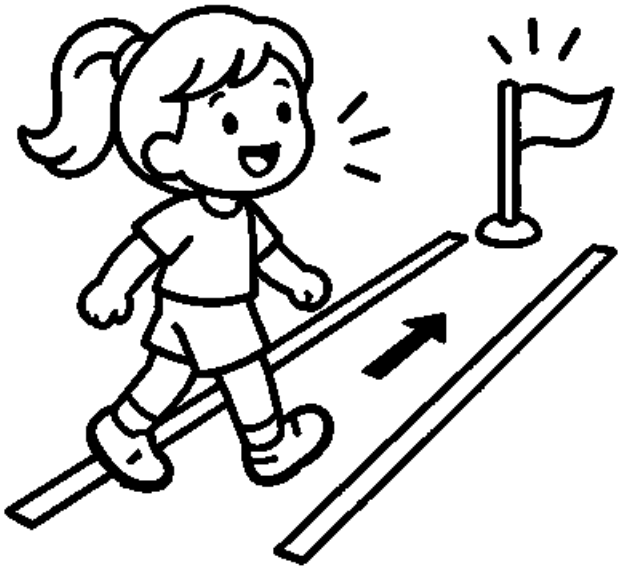
Materiały: linia z taśmy.

Przebieg: Stań za linią. Na sygnał przejdź przez nią. Na kolejny sygnał wróć zwykłym chodem.

Łatwiej: Tylko wskaż stronę za linią.

Obserwuj: Czy dziecko czeka przed przekroczeniem?

038. Wzdłuż rzeki



Cel: utrzymywanie kierunku trasy.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: dwie równoległe linie.

Przebieg: Idź między liniami jak wzdłuż rzeki. Patrz przed siebie. Zatrzymaj się na końcu.

Łatwiej: Poszerz trasę.

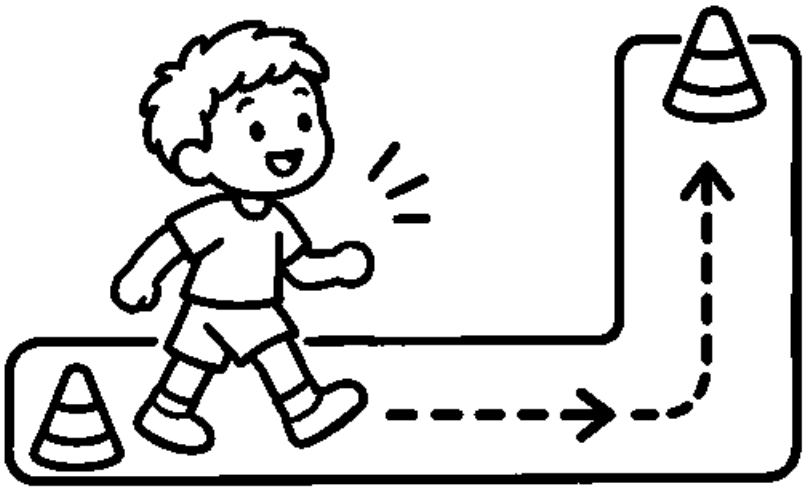
Obserwuj: Czy dziecko pozostaje między liniami?

039. Zakręt na placu

Cel: wykonywanie zakrętu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: trasa w kształcie litery L.



Przebieg: Idź po szerokiej trasie. Przy zakręcie zwolnij. Przestaw stopy i idź dalej.

Łatwiej: Poprowadź dziecko gestem.

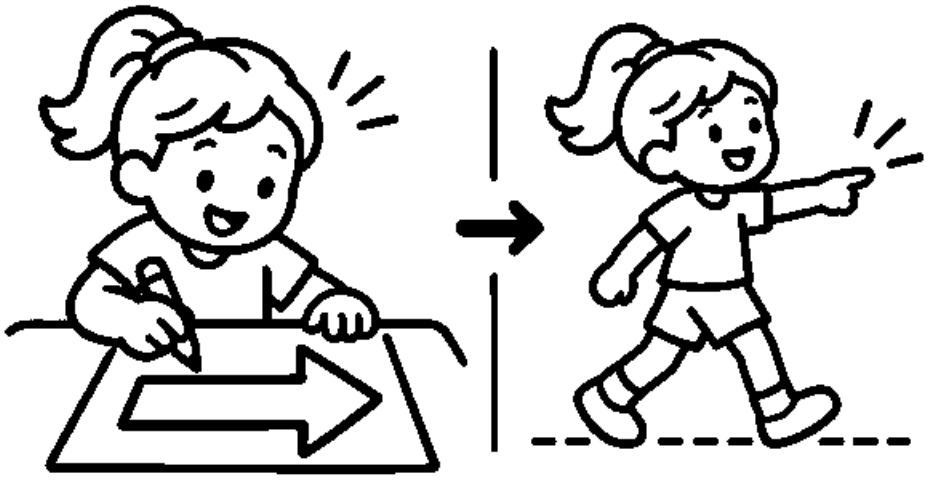
Obserwuj: Czy dziecko zmienia kierunek bez pośpiechu?

040. Własna strzałka

Cel: tworzenie instrukcji kierunkowej.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: kartka i kredka.



Przebieg: Narysuj dużą strzałkę. Obejrzyj ją i odłóż kartkę z boku. Pokaż ruchem, dokąd prowadzi; nie stawaj na papierze.

Łatwiej: Wybierz gotową strzałkę.

Obserwuj: Czy rysunek i ruch wskazują to samo?

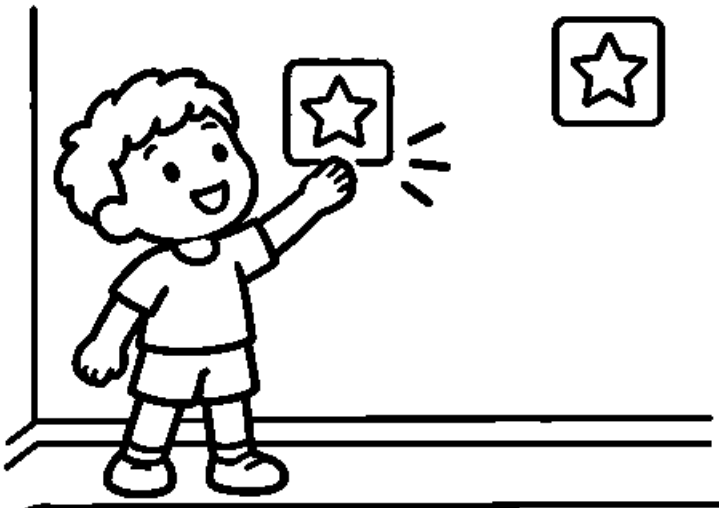
Pierwsze kroki

041. Czy dosięgnę?

Cel: przewidywanie zasięgu dłoni.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: dwa znaki na ścianie na wygodnej wysokości.



Przebieg: Dorosły wskazuje znak blisko dłoni i znak dalej. Przewidź, którego dotkniesz bez kroku i wychylania. Sprawdź ruchem jednej ręki. Nie próbuj dosięgać dalszego znaku na siłę.

Łatwiej: Dorosły pokazuje tylko bliski znak.

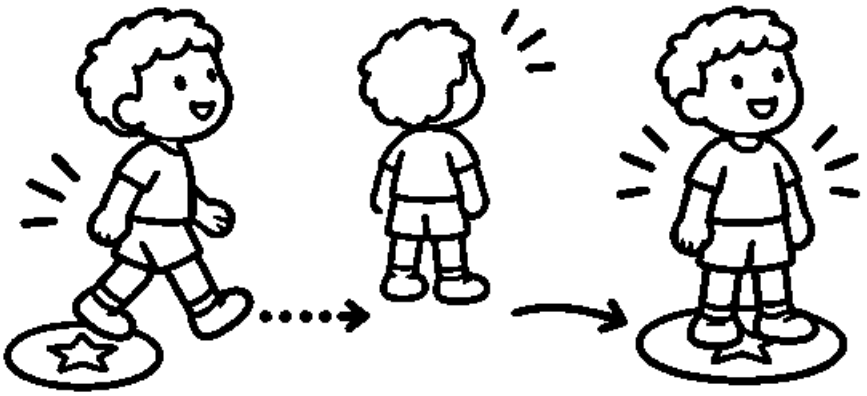
Obserwuj: Czy dziecko porównuje przewidywanie z wynikiem?

042. Dom dla stóp

Cel: powrót do własnego miejsca.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: osobiste znaczniki.



Przebieg: Zapamiętaj swój znacznik. Odejdź kilka kroków. Na sygnał wróć bez biegania.

Łatwiej: Odejdź tylko jeden krok.

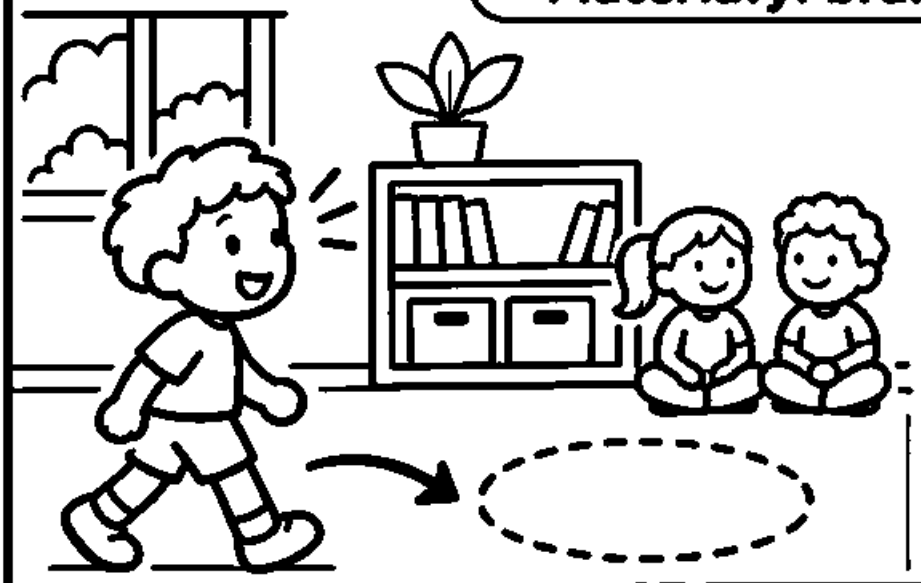
Obserwuj: Czy dziecko odnajduje swój dom?

043. Puste miejsce

Cel: wyszukiwanie wolnej przestrzeni.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Rozejrzyj się po sali. Wskaż wolne miejsce. Przejdź do niego spokojnie i zatrzymaj się.

Łatwiej: Wskaż miejsce bez przechodzenia.

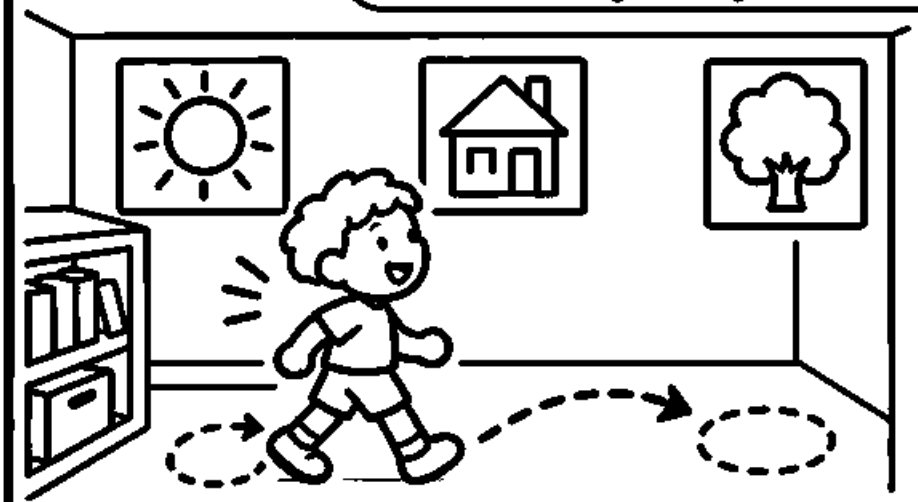
Obserwuj: Czy cel jest wolny od przeszkód?

044. Duża mapa sali

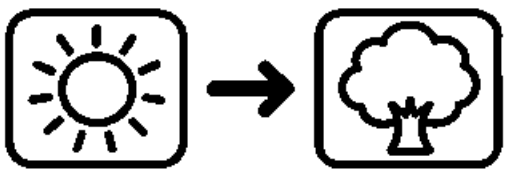
Cel: orientacja między stałymi punktami.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: trzy obrazki w sali.



Przebieg: Odnajdź obrazki słońca, domu i drzewa. Odwiedź dwa wskazane miejsca w podanej kolejności.



Łatwiej: Wybierz jeden cel.

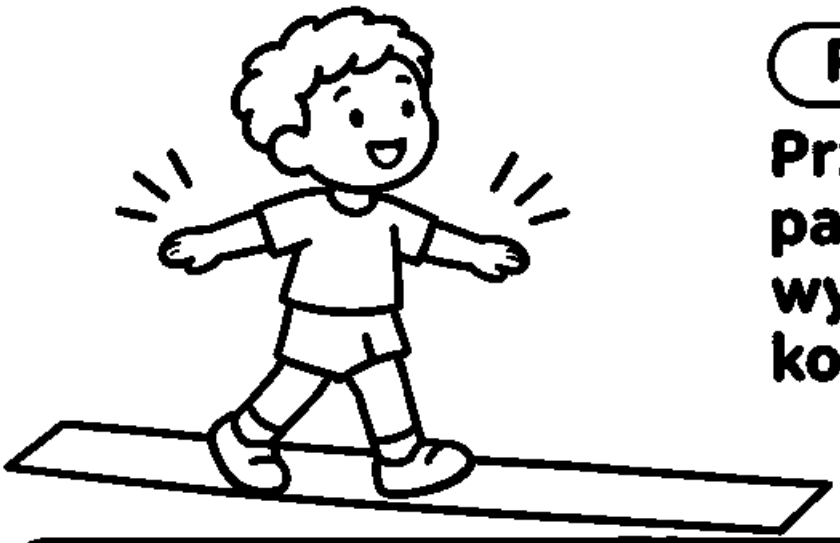
Obserwuj: Czy dziecko rozpoznaje punkty orientacyjne?

045. Most na podłodze

Cel: poruszanie się w wąskim pasie.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: szeroki pas taśmy.



Przebieg:

Przejdź po szerokim pasie. Ręce trzymaj wygodnie. Zejdź na końcu, bez skoku.

Łatwiej: Poszerz pas.

Obserwuj: Czy dziecko utrzymuje spokojne kroki?

046. Omijamy kałuże

Cel: planowanie drogi wokół przeszkód.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: papierowe koła przymocowane do podłogi.



Przebieg:

Przejdź przez salę, omijając koła. Wybierz przejścia między nimi. Nie przeskakuj.

Łatwiej: Zostaw większe odstępy.

Obserwuj: Czy dziecko zmienia trasę przed przeszkodą?

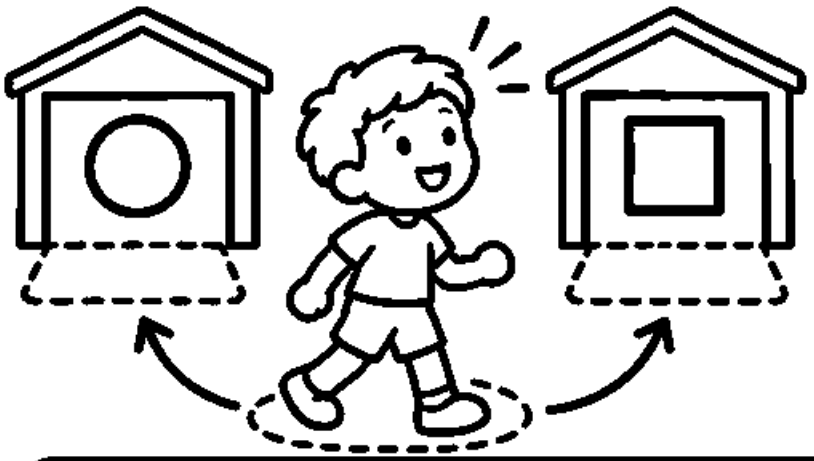
Pierwsze kroki

047. Dwa garaże

Cel: wybór miejsca według symbolu.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: dwa oznaczone pola.



Przebieg:

Pokaż koło lub kwadrat.
Dziecko idzie do pola z tym symbolem.
Wraca na środek.

Łatwiej: Użyj tylko jednego symbolu.

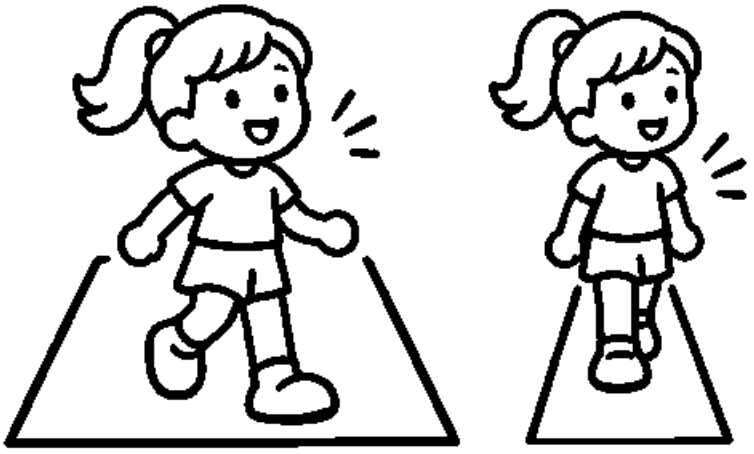
Obserwuj: Czy dziecko dopasowuje znak do miejsca?

048. Ścieżka szeroka i wąska

Cel: dostosowanie kroku do przestrzeni.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 4 min

Materiały: dwa pasy różnej szerokości.



Przebieg:

Przejdź szeroką trasą.
Potem przejdź węższą.
Dopasuj kroki, nie śpiesząc się.

Łatwiej: Zostaw obie trasy szerokie.

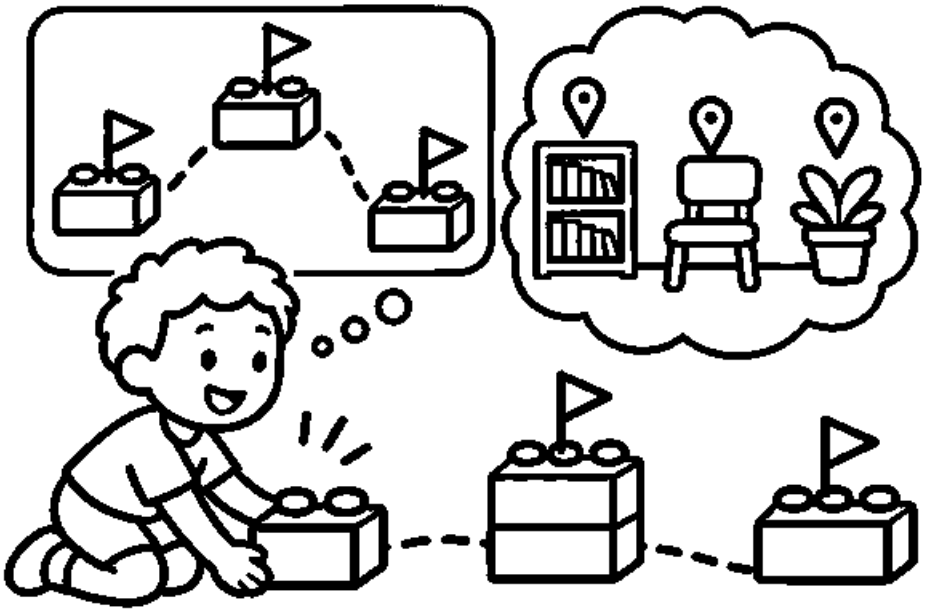
Obserwuj: Czy dziecko zmienia ustawienie stóp?

049. Mapa z klocków

Cel: przenoszenie planu na działanie.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: duże klocki i trzy znaczniki.



Przebieg: Ułóż z klocków trzy punkty trasy. Odnajdź ich odpowiedniki w sali. Przejdź trasę.

Łatwiej: Prowadząca wskazuje kolejny punkt.

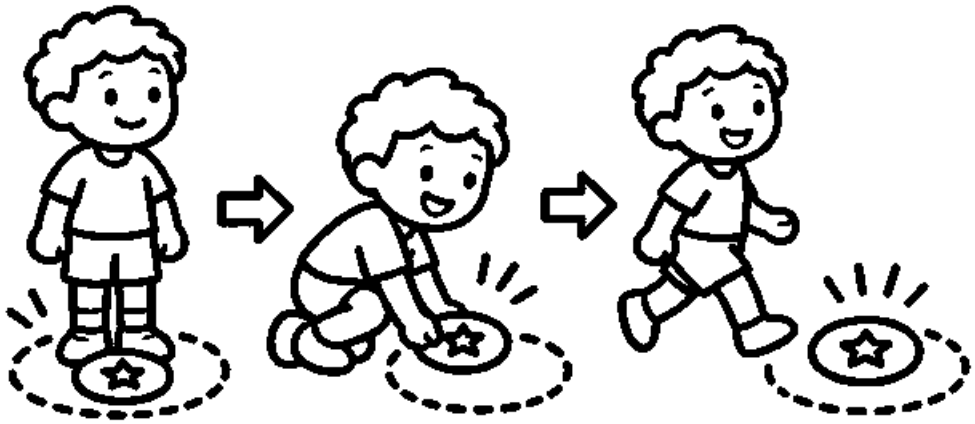
Obserwuj: Czy dziecko łączy model z przestrzenią?

050. Wędrujący dom

Cel: zapamiętywanie nowego miejsca.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: osobisty znacznik.



Przebieg: Stań przy znaczniku. Przenieś go do wolnego miejsca. Odejdź i wróć do nowego domu.

Łatwiej: Pozostań blisko znacznika.

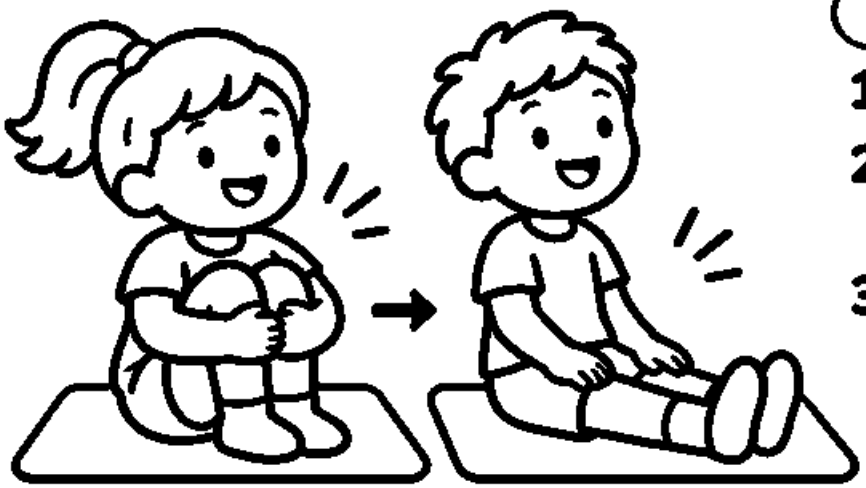
Obserwuj: Czy dziecko wraca do nowej lokalizacji?

051. Mała kulka

Cel: przyjmowanie zwartego kształtu.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 2 min

Materiały: maty.



Przebieg:

1. Usiądź na macie.
2. Zbliż kolana i obejmij je lekko.
3. Rozluźnij ręce i wyprostuj nogi wygodnie.

Łatwiej: Usiądź z dłońmi na udach.

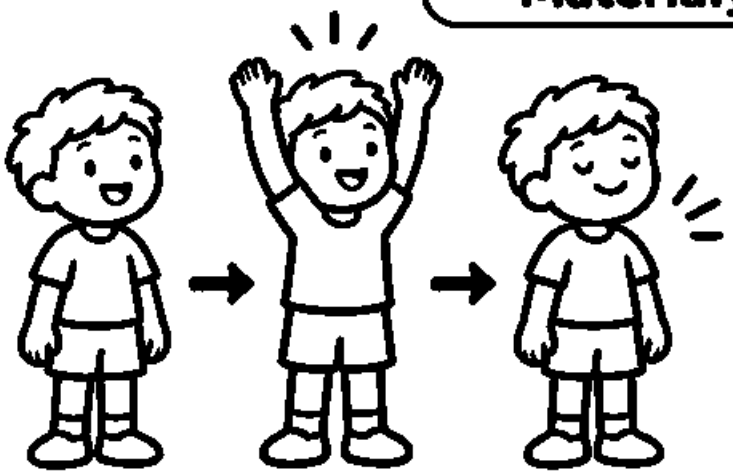
Obserwuj: Czy dziecko wybiera wygodną pozycję?

052. Wysoka wieża

Cel: wydłużanie sylwetki.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 2 min

Materiały: brak.



Przebieg:

1. Stań stabilnie na całych stopach.
2. Wyciągnij ręce w górę.
3. Opuść je i odpocznij.

Łatwiej: Wyciągnij jedną rękę siedząc.

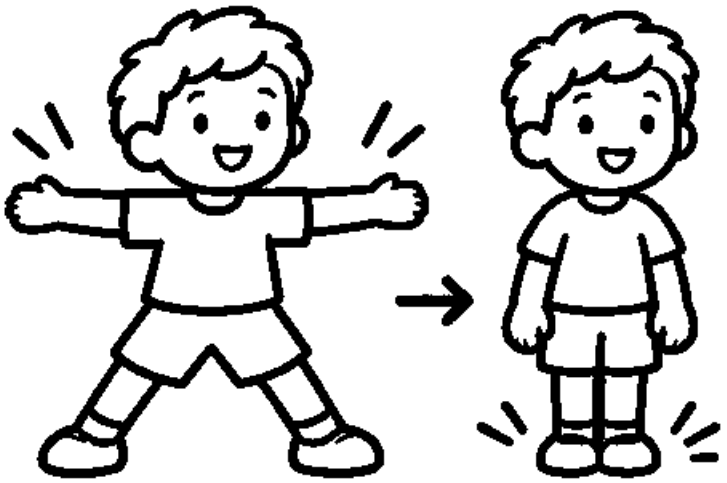
Obserwuj: Czy stopy pozostają na podłodze?

Pierwsze kroki

053. Szeroka brama

Cel: tworzenie szerokiego kształtu. **Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min**

Materiały: brak.



Przebieg:

1. Stań w wygodnym rozkroku.
2. Rozłóż ręce.
3. Zbliż stopy małymi krokami i opuść ręce.

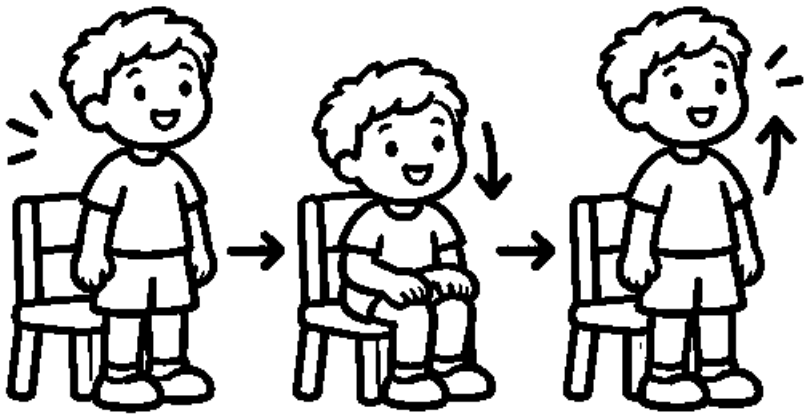
Łatwiej: Wykonaj tylko ruch ramion.

Obserwuj: Czy dziecko pokazuje szeroko i wąsko?

054. Niski domek

Cel: zmiana wysokości pozycji. **Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min**

Materiały: krzesła.



Przebieg:

1. Stań przed krzesłem.
2. Usiądź powoli.
3. Wstań z pomocą, jeśli jej potrzebujesz.

Łatwiej: Pozostań siedząc i opuszczaj dłonie.

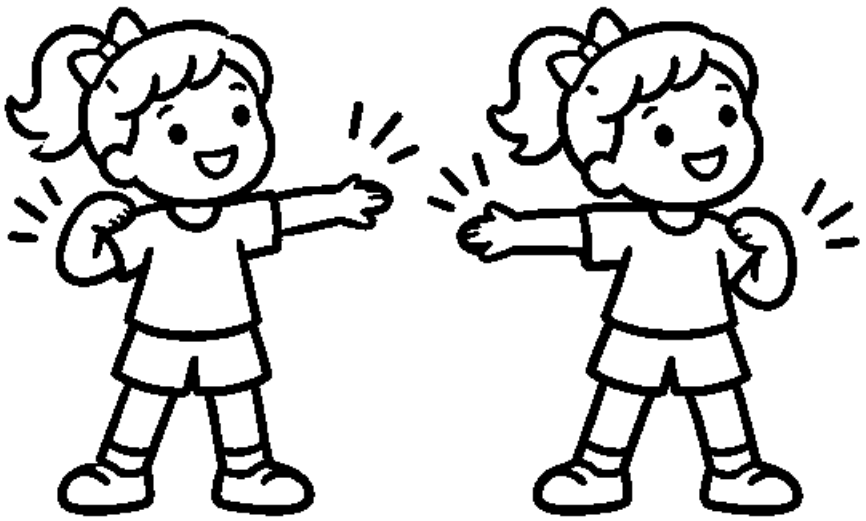
Obserwuj: Czy dziecko kontroluje zmianę poziomu?

055. Krzywa gałązka

Cel: tworzenie niesymetrycznej pozy.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:

Jedną rękę zegnij, drugą wyciągnij w bok. Zmień ustawienie. Zostaw stopy stabilnie.

Łatwiej: Pokaż jedną pozycję ręki.

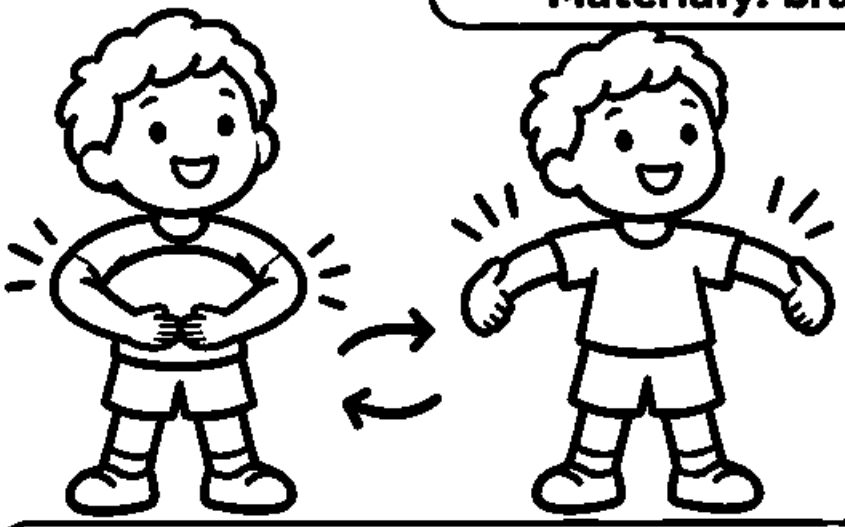
Obserwuj: Czy ręce przyjmują różne kształty?

056. Okrągłe okienko

Cel: tworzenie koła ramionami.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 2 min

Materiały: brak.



Przebieg:

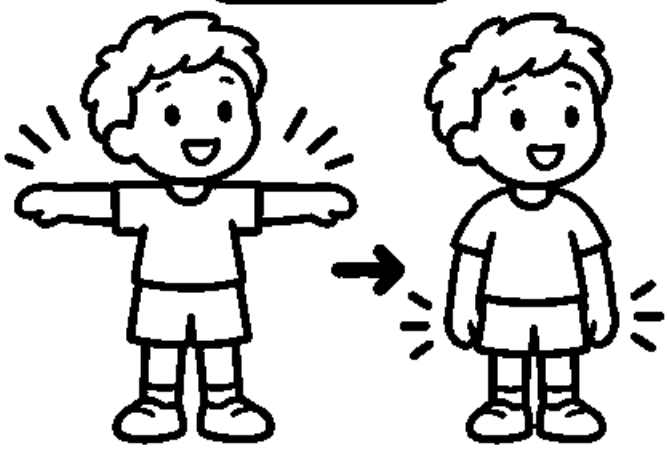
Złącz dłonie przed sobą. Zaokrąglij łokcie, tworząc okienko. Otwórz je i zamknij.

Łatwiej: Zrób koło palcami.

Obserwuj: Czy dziecko utrzymuje łagodne zaokrąglenie?

057. Litera T





Cel: odtwarzanie kształtu ciałem.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: karta litery T.

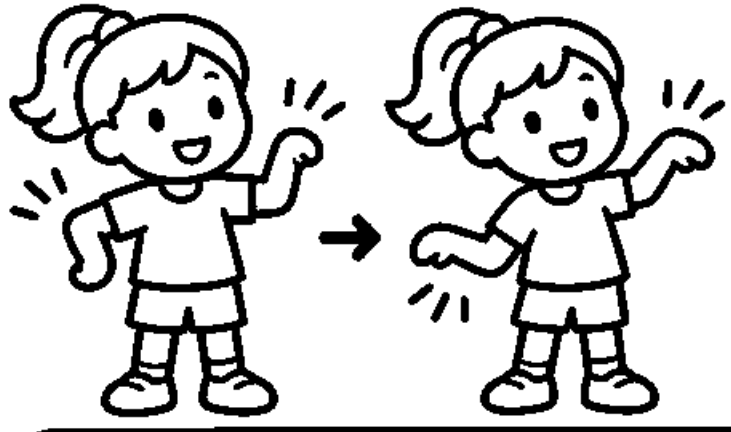
Przebieg: Obejrzyj znak. Stań prosto i rozłóż ręce na boki. Opuść je po krótkiej pauzie.

Łatwiej: Odtwórz znak na siedząco.

Obserwuj: Czy układ przypomina literę?

058. Zygzak z rąk





Cel: zmiana kształtu kończyn.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: karta zygzaka.

Przebieg: Zegnij ręce w łokciach. Ustaw je na różnych wysokościach. Zmień zygzak na swój sposób.

Łatwiej: Zegnij jedną rękę.

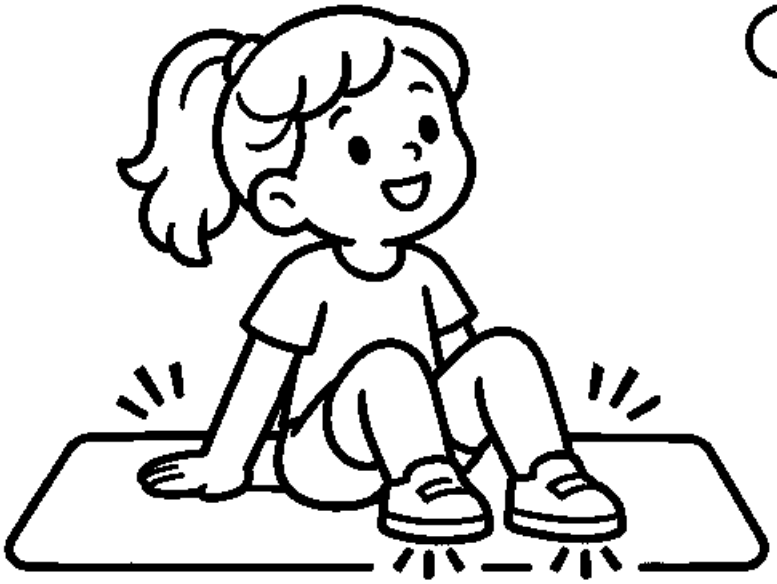
Obserwuj: Czy dziecko eksperymentuje z ułożeniem?

059. Gdzie dotykam maty

Cel: rozpoznawanie miejsc podparcia.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: mata.



Przebieg:

Usiądź wygodnie na macie. Oprzyj dłonie obok bioder. Wskaż miejsca, w których ciało dotyka maty. Nie unoś stóp na polecenie.

Łatwiej: Pozostań w zwykłym siadzie.

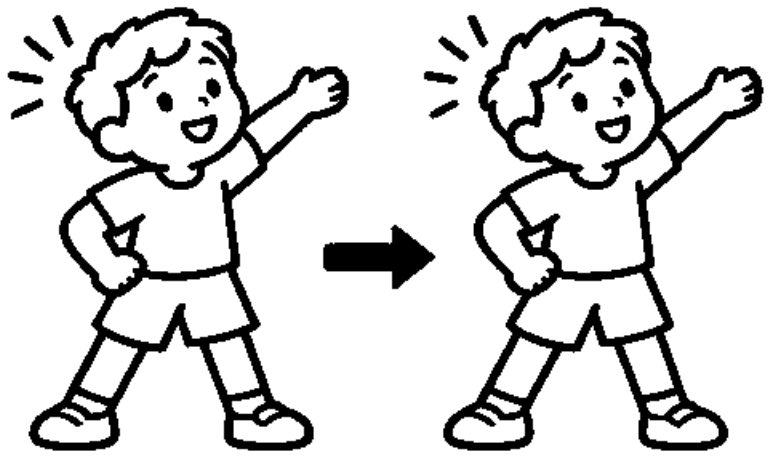
Obserwuj: Czy dziecko wskazuje miejsca oparcia?

060. Galeria kształtów

Cel: zapamiętywanie własnej pozy.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 4 min

Materiały: brak.



Przebieg:

Wymyśl wygodną pozycję stojącą. Zapamiętaj ją. Rozluźnij ciało i odtwórz tę samą pozycję.

Łatwiej: Wybierz prosty układ dłoni.

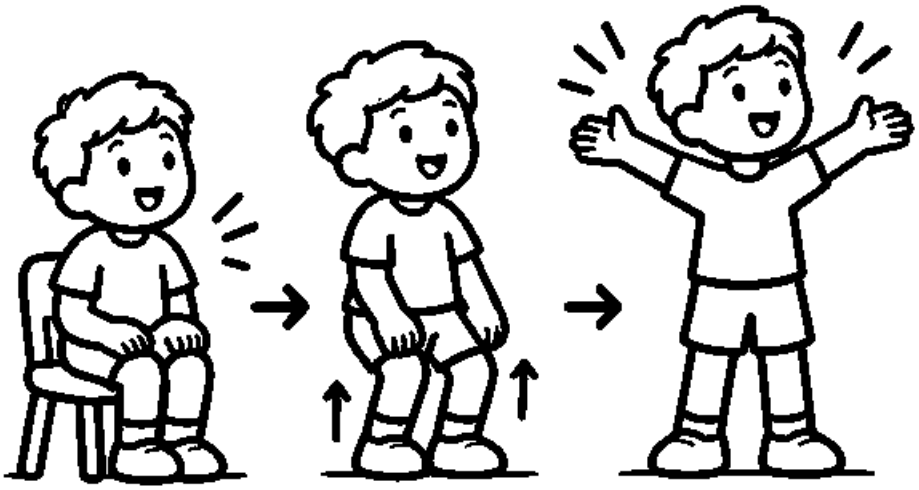
Obserwuj: Czy dziecko wraca do swojej pozy?

061. Od nasionka do drzewa

Cel: stopniowa zmiana poziomu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: krzesła.



Przebieg:
Zacznij siedząc, z dłońmi na kolanach.
Wstań powoli.
Rozwiń ręce jak gałęzie.

Łatwiej: Pozostań siedząc, rozwijając ramiona.

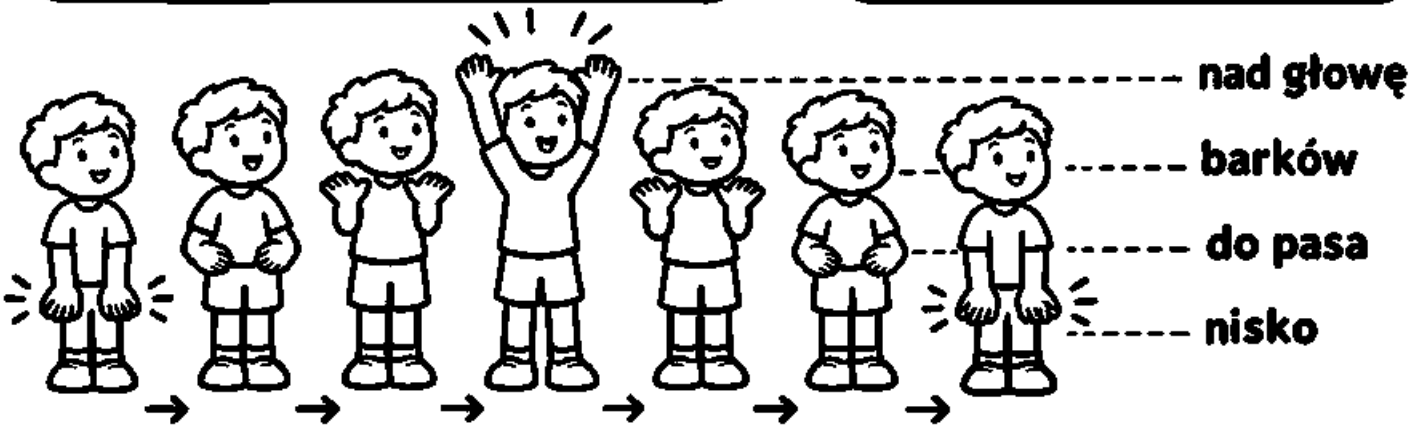
Obserwuj: Czy ruch narasta stopniowo?

062. Ruchome schody dłoni

Cel: stopniowanie wysokości.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Pokaż dłonie nisko. Unieś je do pasa, barków i nad głowę. Zejdź tymi samymi stopniami.

Łatwiej: Zastosuj dwa stopnie.

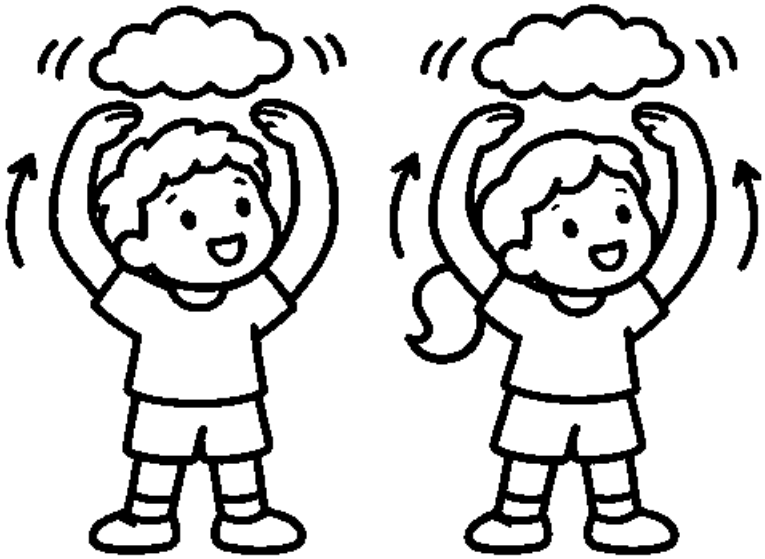
Obserwuj: Czy dziecko zachowuje kolejność wysokości?

063. Chmura nad głową

Cel: utrzymanie ruchu na wysokim poziomie.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Prowadź dłonie nad głową jak lekką chmurę. Nie odchylaj tułowia. Opuść ręce, gdy potrzebujesz.

Łatwiej: Prowadź chmurę przed sobą.

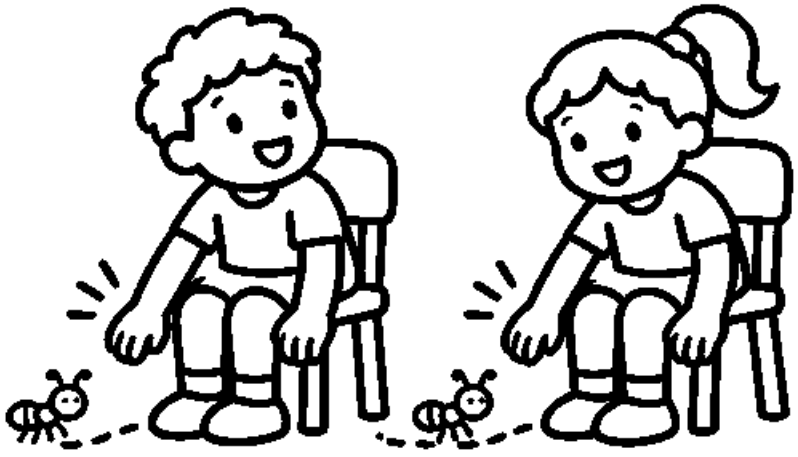
Obserwuj: Czy dziecko utrzymuje wygodną pozycję?

064. Mrówki przy ziemi

Cel: prowadzenie dłoni nisko.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: krzesła.



Przebieg: Usiądź. Prowadź dłonie nisko obok kolan jak wędrujące mrówki. Wróć dłońmi na uda.

Łatwiej: Poruszaj palcami na udach.

Obserwuj: Czy dziecko odróżnia niski poziom?

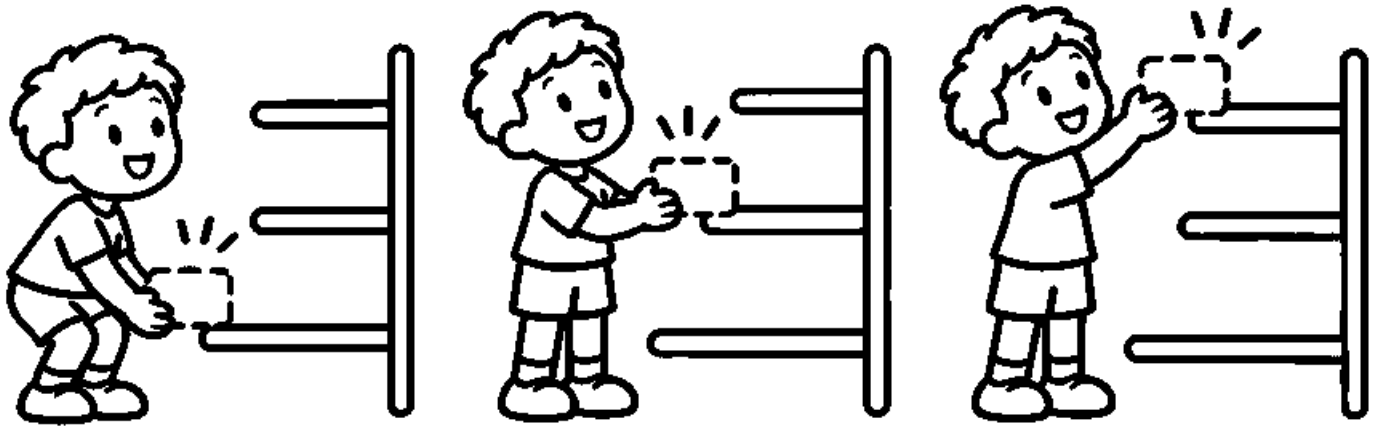
065. Trzy półki

Cel: przenoszenie wyobrażonego przedmiotu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.

Przebieg: Weź wyobrażone pudełko. Postaw je na niskiej, średniej i wysokiej półce. Stopy pozostają stabilnie.



Łatwiej: Wybierz dwie półki.

Obserwuj: Czy gest pokazuje zmianę wysokości?

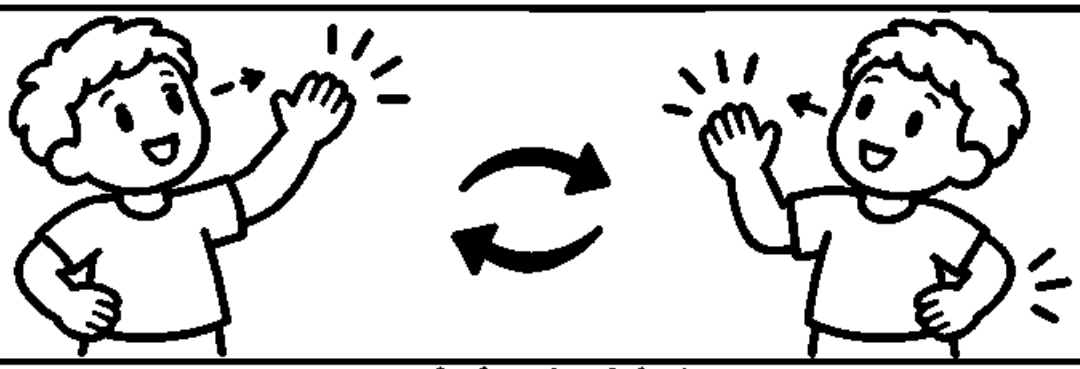
066. Dwie różne wysokości

Cel: porównanie jednoczesnych wysokości dłoni.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 2 min

Materiały: brak.

Przebieg: Jedną dłoń ustaw przy pasie, drugą przy barku po drugiej stronie ciała. Wskaż wzrokiem wyższą dłoń. Zamień ustawienia.



Łatwiej: Skróć drogę.

Obserwuj: Czy dziecko rozpoznaje, która dłoń jest wyżej?

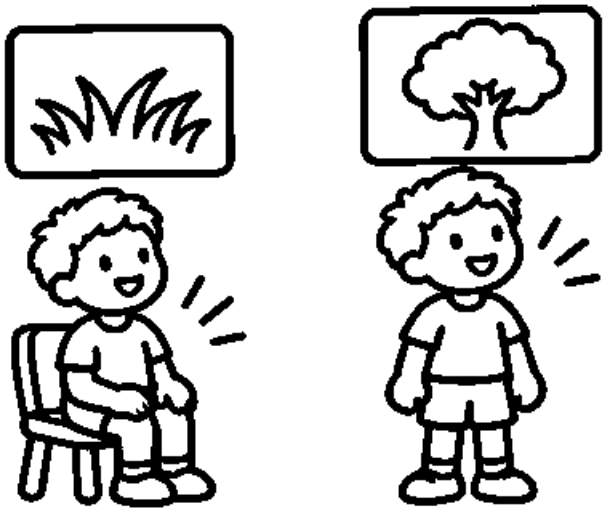
Pierwsze kroki

067. Trawa i drzewo

Cel: porównanie dwóch wysokości.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: dwa obrazki i stabilne krzesło.



Przebieg: Na obrazek trawy usiądź na krześle. Na obrazek drzewa wstań. Zmieniaj pozycję spokojnie.

Łatwiej: Zmieniaj tylko wysokość rąk.

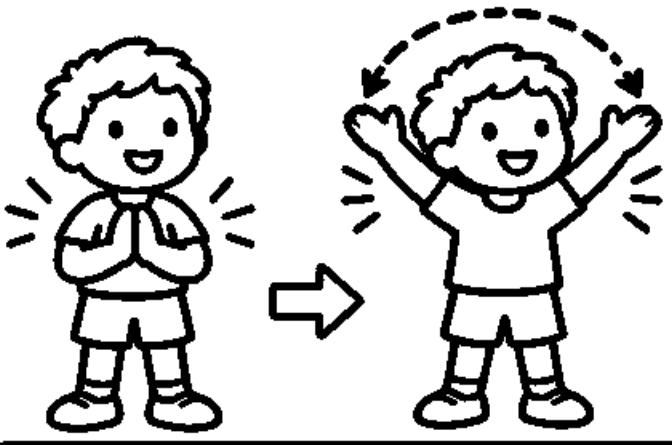
Obserwuj: Czy pozycja odpowiada obrazkowi?

068. Parasole

Cel: ruch od środka ku górze.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Złącz dłonie przed klatką piersiową. Rozsuń je łukiem nad głowę jak otwierany parasol.

Łatwiej: Otwórz parasol przed sobą.

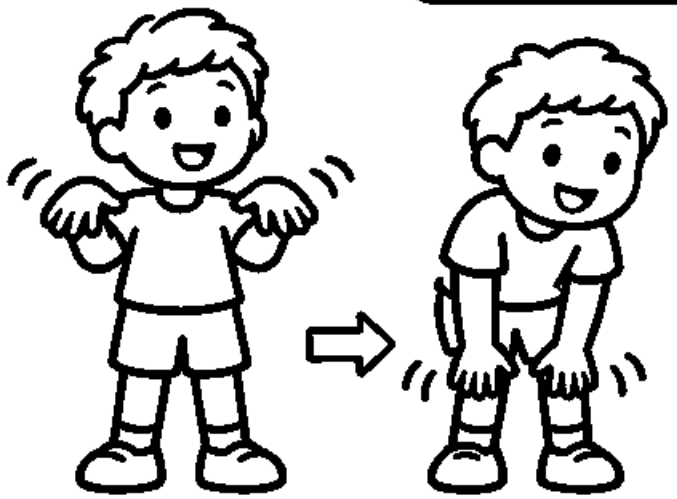
Obserwuj: Czy ruch tworzy czytelny łuk?

069. Deszczowa drabinka

Cel: ruch schodzący.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Zacznij z dłońmi na wysokości barków. Przesuwaj je stopniowo do kolan, poruszając palcami.

Łatwiej: Zejdź tylko do pasa.

Obserwuj: Czy dłonie stopniowo opadają?

070. Wybieram piętro

Cel: samodzielny wybór poziomu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: karty niski i wysoki.



Przebieg: Wybierz kartę. Pokaż własny ruch na tej wysokości. Partner odgaduje wybrane piętro.

Łatwiej: Prowadząca nazywa poziom.

Obserwuj: Czy ruch pozwala rozpoznać wybór?

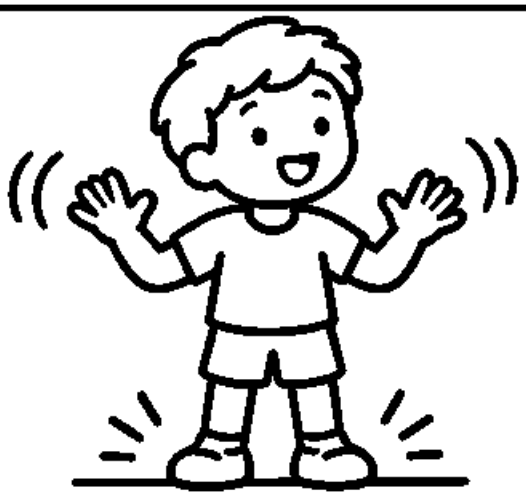
Pierwsze kroki

071. Ciężar na dwóch stopach

Cel: odczuwanie stabilnego ustawienia.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 2 min

Materiały: brak.



Przebieg: Stań wygodnie. Poczuj obie stopy na podłodze. Porusz dłońmi, nie odrywając stóp.

Łatwiej: Ćwicz na siedząco ze stopami opartymi.

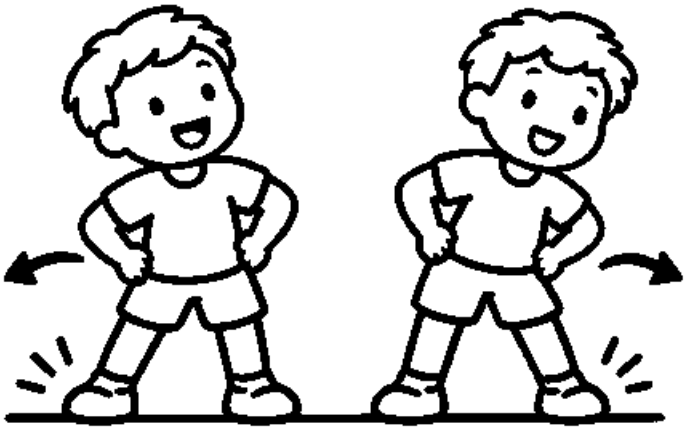
Obserwuj: Czy stopy pozostają stabilne?

072. Kołyska na boki

Cel: łagodne przenoszenie ciężaru.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Stań w małym rozkroku. Przenieś ciężar lekko na jedną, potem drugą stopę. Nie unoś nóg.

Łatwiej: Kołysz tułowiem na siedząco.

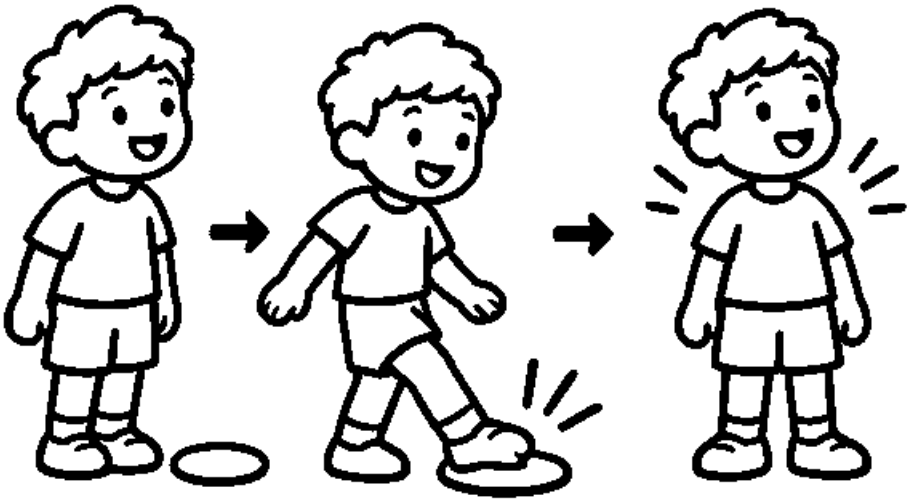
Obserwuj: Czy ruch pozostaje niewielki?

073. Dotknij znacznika

Cel: sięganie stopą bez pośpiechu.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: płaski znacznik.



Przebieg:

Stań obok znacznika.
Dotknij go palcami jednej stopy.
Wróć do wygodnego ustawienia.

Łatwiej: Dotknij znaku stopą siedząc.

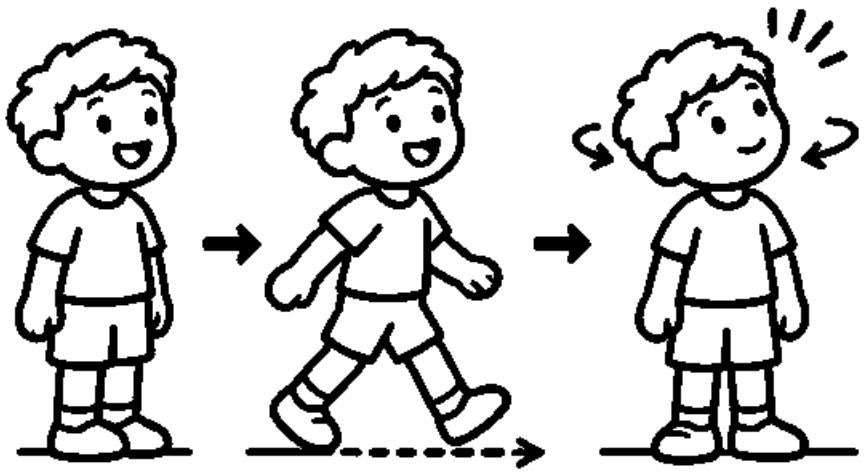
Obserwuj: Czy dziecko wraca do stabilnej pozycji?

074. Krok i odpoczynek

Cel: zatrzymywanie po zmianie miejsca.

Wiek: 3–6 lat • **Czas:** 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:

Zrób jeden krok do przodu.
Zatrzymaj obie stopy.
Opuść ręce i rozejrzyj się.

Łatwiej: Wykonaj przesunięcie stopy siedząc.

Obserwuj: Czy dziecko kończy krok spokojnie?

075. Szeroka podstawa

Cel: dobieranie rozstawu stóp.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: dwa szerokie ślady.



Przebieg:

Postaw stopy na śladach w wygodnym rozstawie. Pomachaj dłonią. Zejdź zwykłym krokiem.

Łatwiej: Ustaw ślady bliżej siebie.

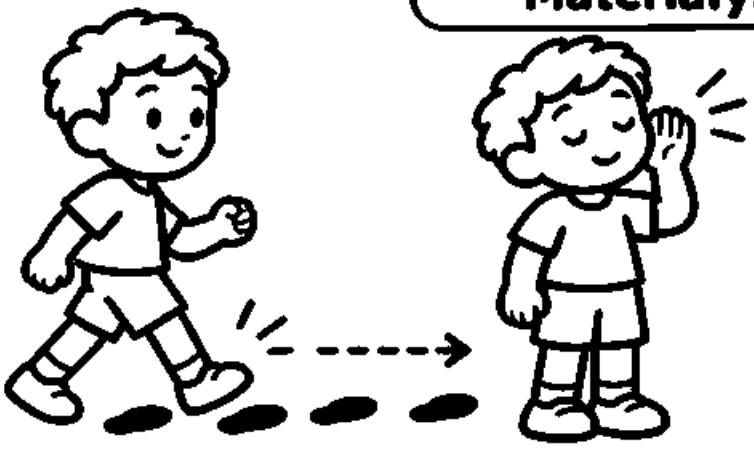
Obserwuj: Czy rozstaw jest wygodny?

076. Ciche stopy

Cel: kontrola stawiania stóp.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg:

Przejdź cztery kroki tak cicho, jak potrafisz. Zatrzymaj się i posłuchaj ciszy.

Łatwiej: Przejdź dwa kroki.

Obserwuj: Czy dziecko świadomie łagodzi krok?

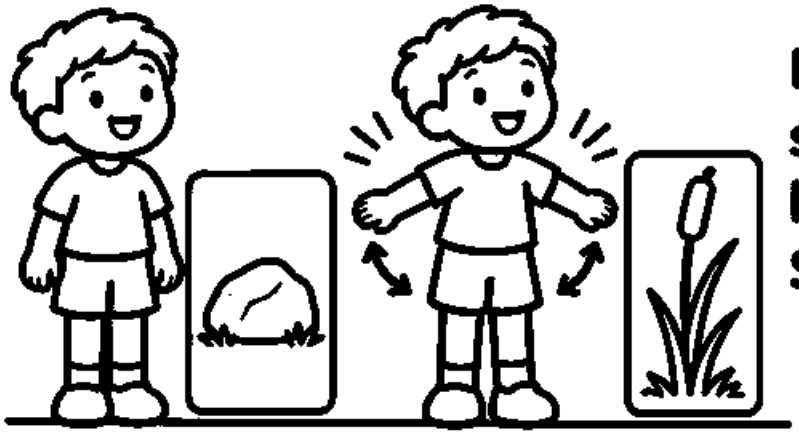
Pierwsze kroki

077. Kamień i trzcina

Cel: różnicowanie stabilności i kołysania.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: dwa obrazki.



Przebieg: Na kamień stań spokojnie. Na trzcinę lekko kołysz ramionami. Stopy zostają na miejscu.

Łatwiej: Wykonuj oba zadania siedząc.

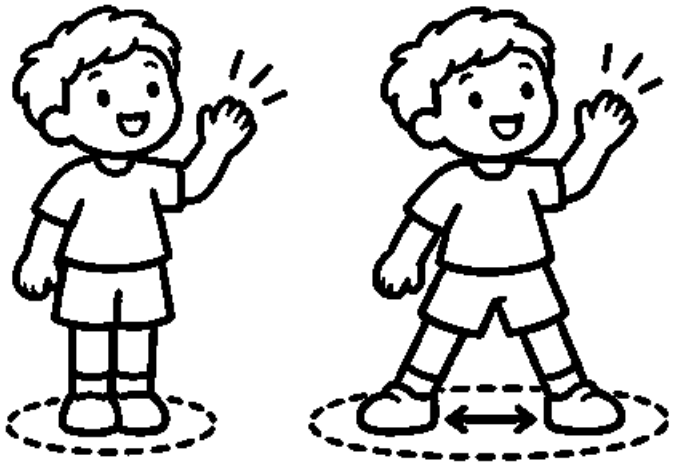
Obserwuj: Czy dziecko odróżnia ruch od bezruchu?

078. Dwie podstawy

Cel: porównanie rozstawu stóp.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Pokaż stopy blisko siebie, potem w wygodnym rozstawie. Wybierz ustawienie, w którym łatwiej spokojnie pomachać ręką.

Łatwiej: Przesuwaj jedną stopę siedząc.

Obserwuj: Czy dziecko wskazuje wygodniejszą podstawę?

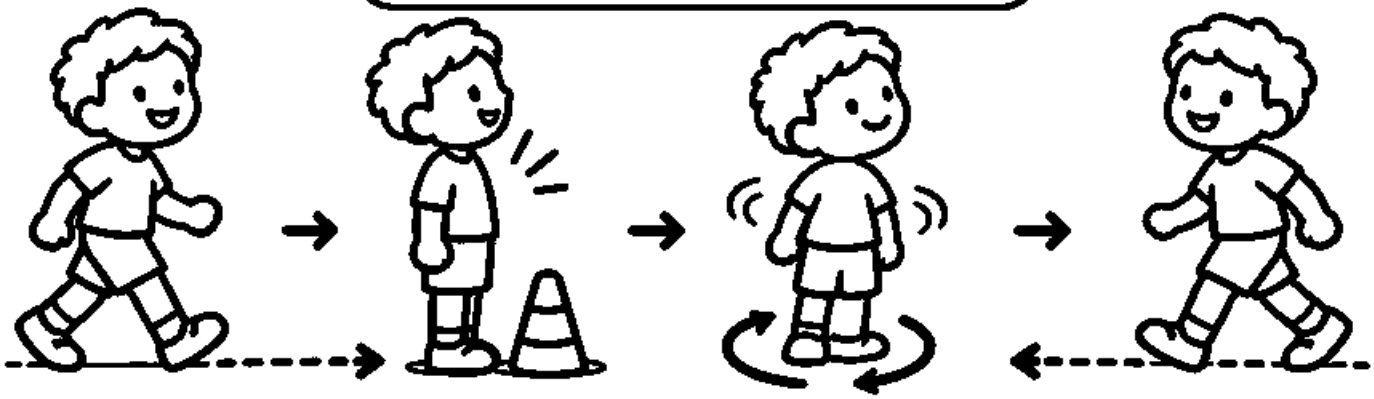
Pierwsze kroki

079. Uważne zawracanie

Cel: bezpieczna zmiana zwrotu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: szeroka trasa.



Przebieg: Dojdź do końca trasy. Zatrzymaj się. Obróć małymi krokami i wróć.

Łatwiej: Ćwicz na krótkiej trasie.

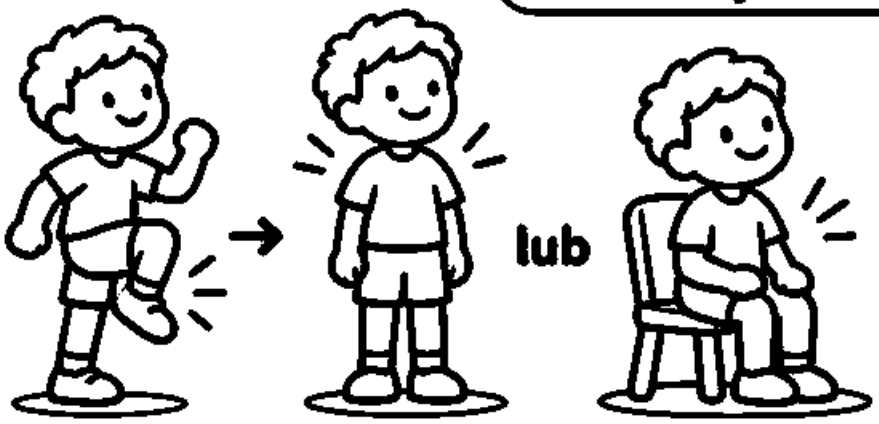
Obserwuj: Czy dziecko nie obraca się gwałtownie?

080. Mój spokojny koniec

Cel: wybór stabilnej pozycji końcowej.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Zrób dowolny mały ruch. Zakończ go wygodnym staniem lub siadem. Pokaż, że już odpoczywasz.

Łatwiej: Zacznij i skończ na krześle.

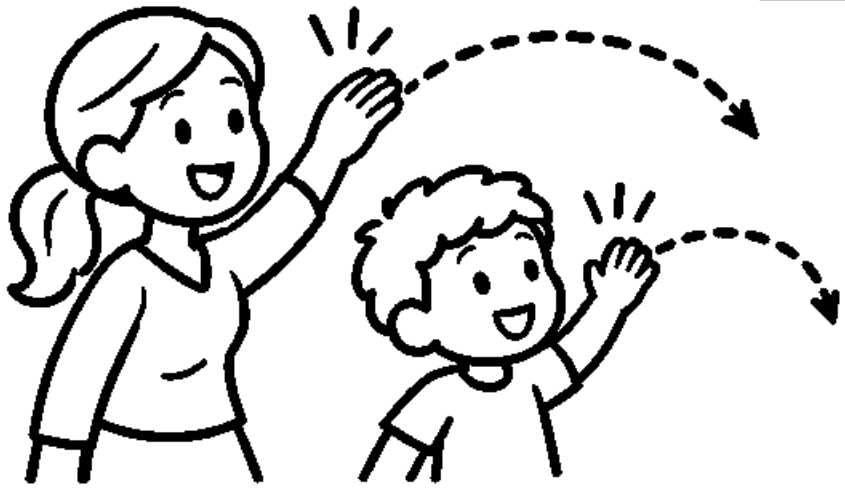
Obserwuj: Czy pozycja końcowa jest swobodna?

081. Ślad po dłoni

Cel: odwzorowanie gestu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Prowadząca rysuje dłonią łuk. Dziecko odtwarza go własną dłonią. Zamieńcie się rolami.

Łatwiej: Pokaż krótką prostą kreskę.

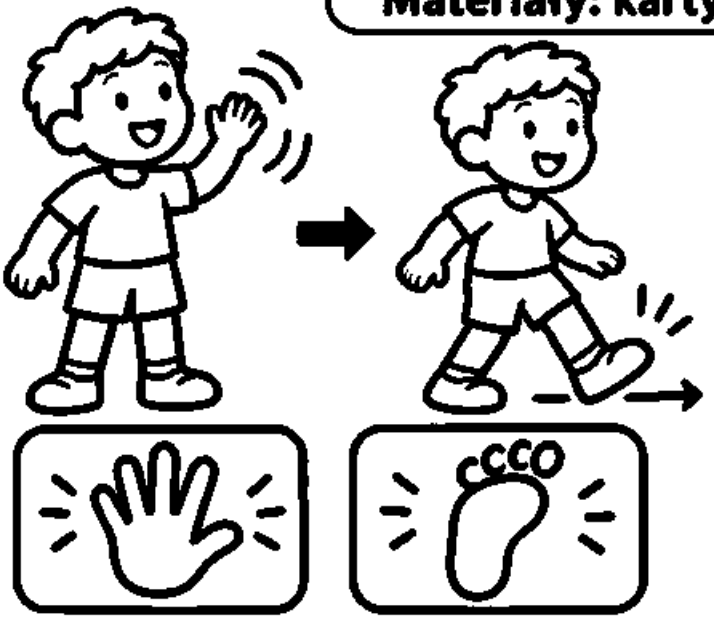
Obserwuj: Czy dziecko odtwarza tor?

082. Ruch po obrazkach

Cel: wykonanie sekwencji dwóch gestów.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: karty dłoni i stóp.



Przebieg: Połóż karty obok siebie. Pomachaj dłonią, potem przesuń stopę. Powtórz według obrazków.

Łatwiej: Wybierz jedną kartę.

Obserwuj: Czy dziecko zachowuje kolejność?

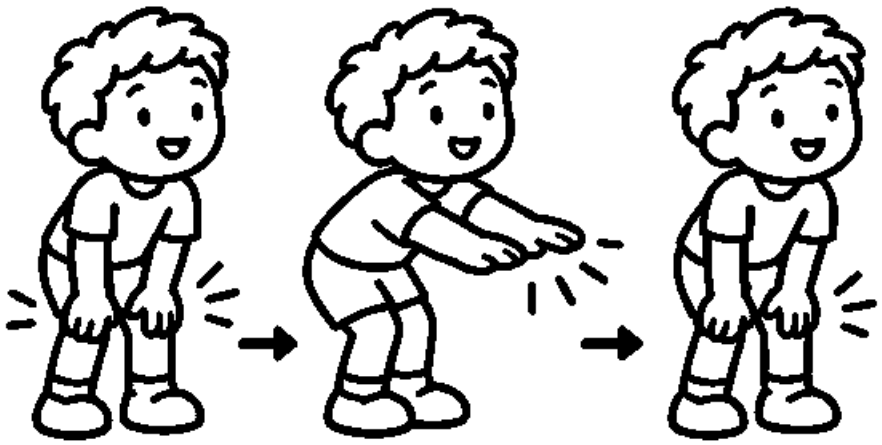
Pierwsze kroki

083. Najpierw nisko

Cel: łączenie poziomu z kierunkiem.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Pokaż dłonie przy kolanach. Przesuń je do przodu. Wróć nimi do kolan.

Łatwiej: Ćwicz siedząc.

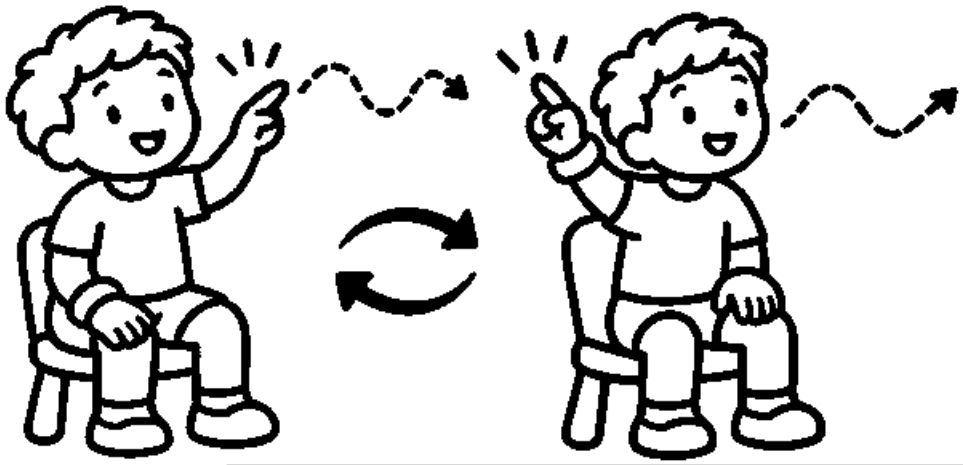
Obserwuj: Czy dziecko rozpoznaje początek i koniec?

084. Prawa ręka odpoczywa

Cel: skupienie na jednej stronie.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: luźna opaska na prawym nadgarstku.



Przebieg: Połóż rękę z opaską na udzie. Drugą narysuj w powietrzu falę. Potem zamień zadania.

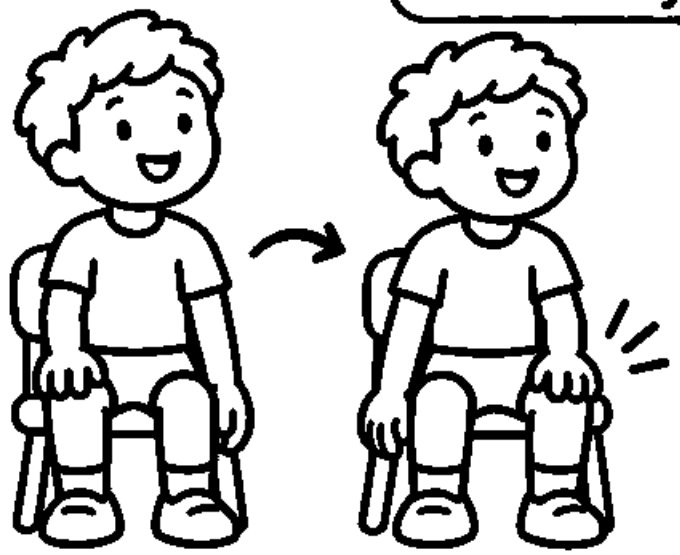
Łatwiej: Poruszaj obiema rękami kolejno z pomocą.

Obserwuj: Czy dziecko wybiera wskazaną rękę?

085. Ręka spotyka kolano

Cel: koordynacja kończyn. **Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min**

Materiały: krzesła.



Przebieg: Usiądź. Dotknij dłonią kolana po tej samej stronie. Unieś dłoń i powtórz po drugiej stronie.

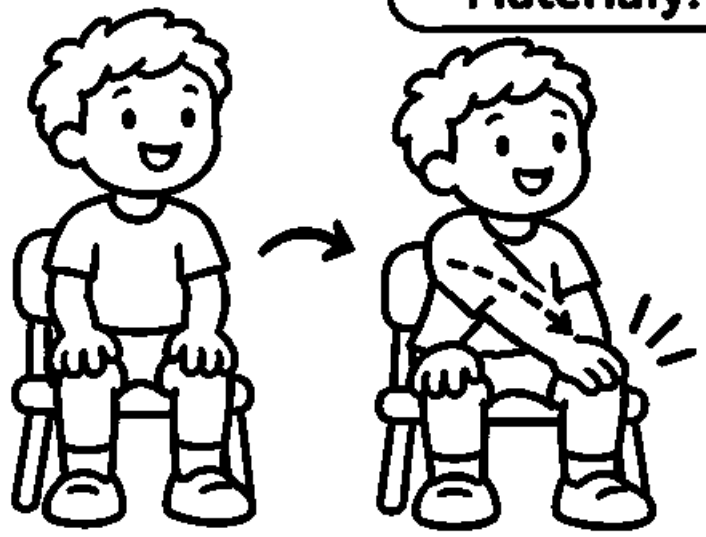
Łatwiej: Zostaw dłonie na kolanach.

Obserwuj: Czy dotyk trafia w wybrane miejsce?

086. Krzyżujące się pozdrowienia

Cel: ruch przez środek ciała. **Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min**

Materiały: krzesła.



Przebieg: Siedząc, dotknij prawą dłonią lewego kolana. Wróć. Powtórz drugą dłonią bez pośpiechu.

Łatwiej: Wskaż przeciwne kolano bez dotykania.

Obserwuj: Czy dziecko przekracza linię środka?

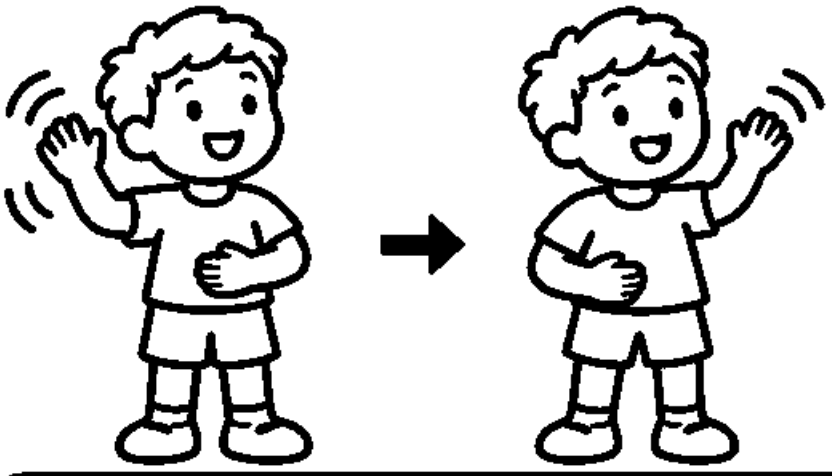
Pierwsze kroki

087. Dwa różne zadania

Cel: łączenie dwóch prostych ruchów.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Jedną dłonią pomachaj, drugą połóż na brzuchu. Zatrzymaj się i zamień zadania.

Łatwiej: Wykonuj zadania kolejno.

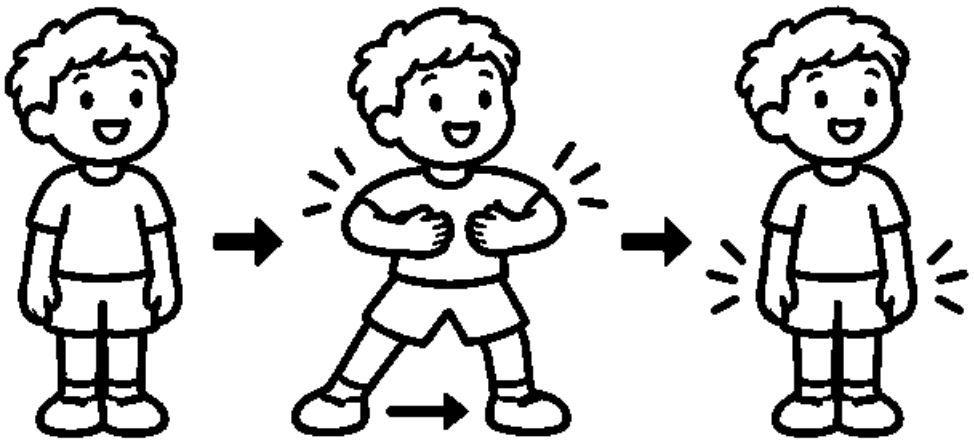
Obserwuj: Czy dłonie wykonują różne zadania?

088. Krok i okienko

Cel: łączenie kroku z pozycją ramion.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 3 min

Materiały: brak.



Przebieg: Zrób krok w bok. Zaokrąglij ręce przed sobą. Opuść je i dostaw stopę.

Łatwiej: Zostań w miejscu, poruszając rękami.

Obserwuj: Czy dziecko łączy oba elementy?

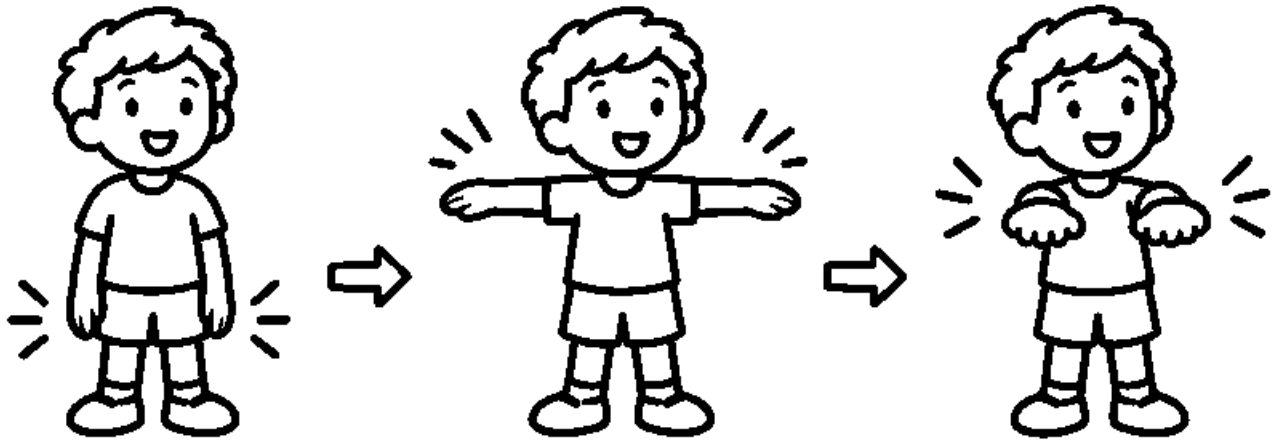
089. Trzy fotografie

Cel: zapamiętywanie trzech pozycji.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: trzy proste rysunki pozycji.

Przebieg: Obejrzyj rysunki. Pokaż ręce w dół, na boki i przed siebie. Wykonaj je w tej kolejności.



Łatwiej: Wybierz dwa rysunki.

Obserwuj: Czy dziecko odtwarza sekwencję?

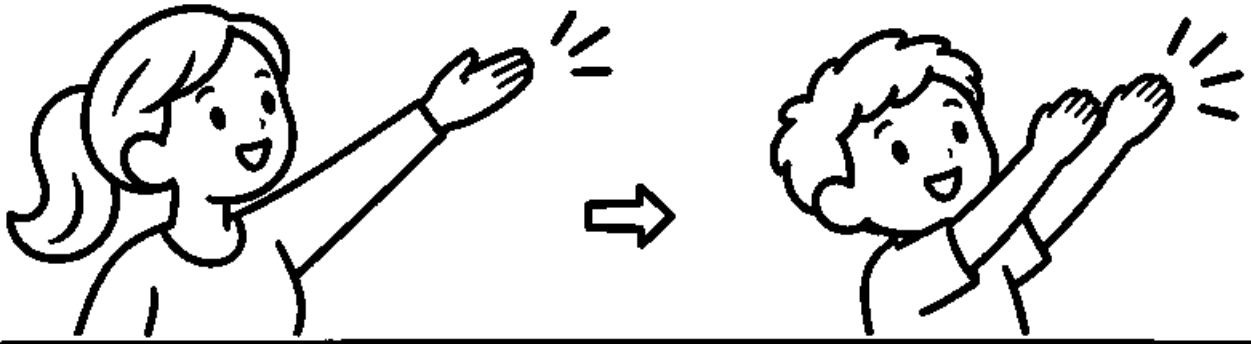
090. Dyrygent przestrzeni

Cel: wybór kierunku i poziomu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: brak.

Przebieg: Prowadząca pokazuje dłonią kierunek i wysokość. Dziecko prowadzi tam obie dłonie. Potem proponuje własny sygnał.



Łatwiej: Pokazuj tylko kierunek.

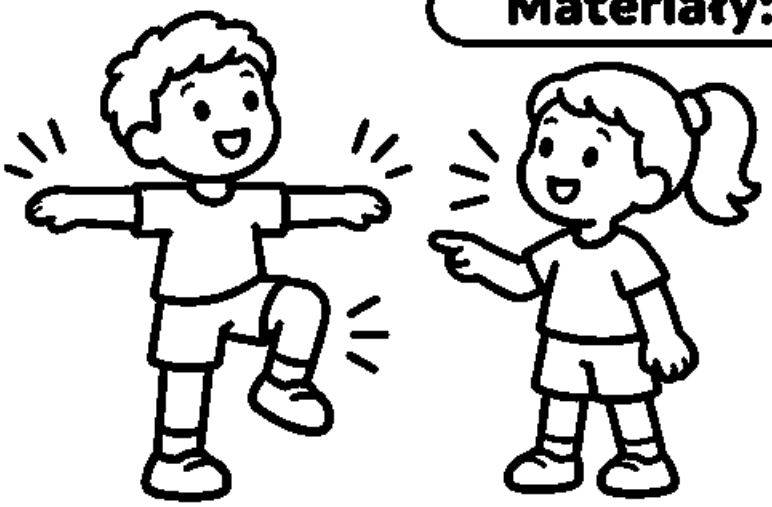
Obserwuj: Czy dziecko łączy oba wskazania?

091. Tajemniczy kształt

Cel: rozpoznawanie pozycji partnera.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: brak.



Przebieg: Jedno dziecko tworzy wygodną pozycję. Drugie opisuje ręce i stopy, a potem ją odtwarza.

Łatwiej: Nazwij tylko ułożenie rąk.

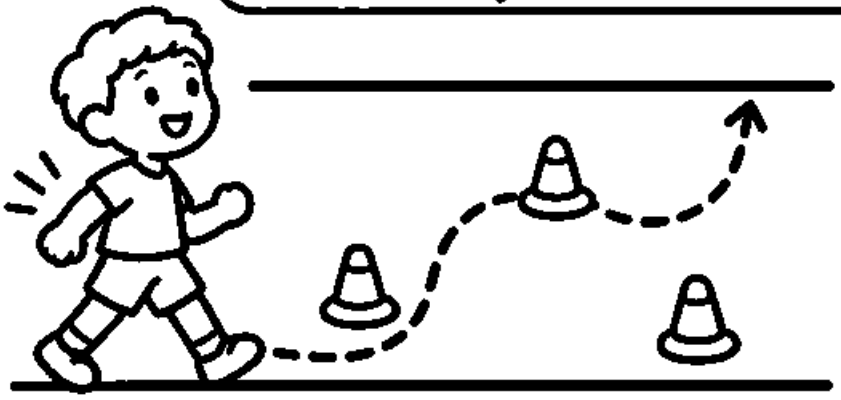
Obserwuj: Czy opis zgadza się z pozycją?

092. Dwa brzegi

Cel: wybieranie drogi między punktami.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: dwie linie i trzy znaczniki.



Przebieg: Przejdź od jednej linii do drugiej, odwiedzając wybrany znacznik. Pokaż partnerowi swoją trasę.

Łatwiej: Wybierz najbliższy znacznik.

Obserwuj: Czy dziecko potrafi powtórzyć drogę?

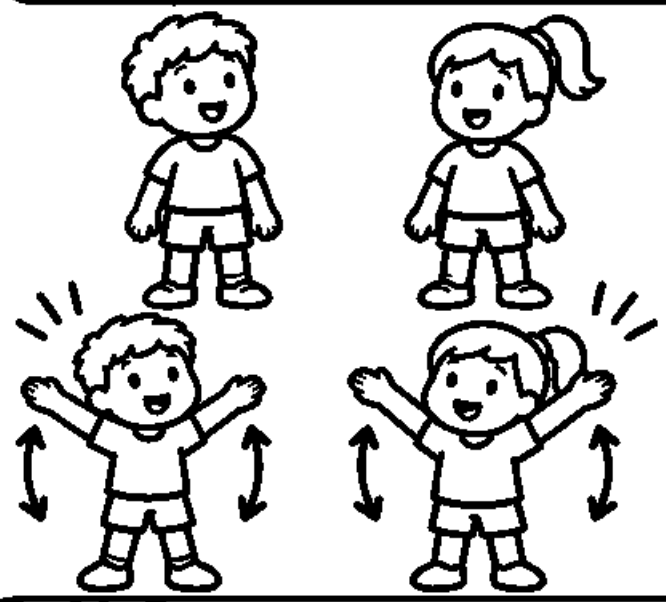
Pierwsze kroki

093. Cień obok

Cel: odtwarzanie ruchu z tej samej perspektywy.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: brak.



Przebieg: Stańcie obok siebie z odstępem. Jedna osoba powoli unosi i opuszcza ręce. Druga naśladuje. Zmieńcie role.

Łatwiej: Wykonujcie jeden gest.

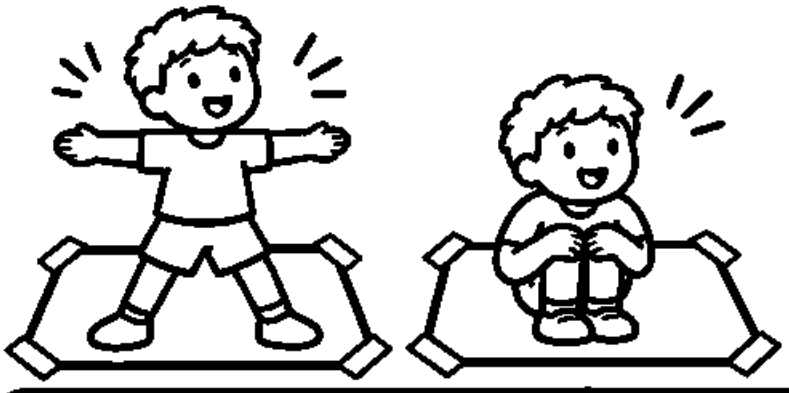
Obserwuj: Czy partner nadąża bez pośpiechu?

094. Pusta rama

Cel: dopasowanie pozy do przestrzeni.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: duży prostokąt z taśmy.



Przebieg: Wejdź do ramy. Wymyśl pozycję, która mieści się w środku. Wyjdź i pokaż kolejną.

Łatwiej: Powiększ ramę.

Obserwuj: Czy dziecko uwzględnia granice?

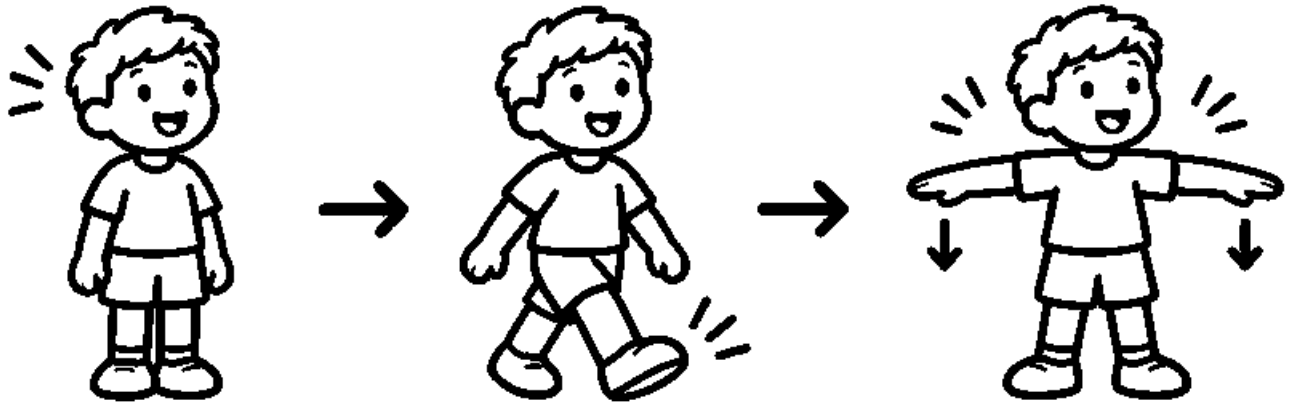
095. Kierunkowe opowiadanie

Cel: wykonanie krótkiej instrukcji przestrzennej.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: brak.

Przebieg: Posłuchaj: krok do przodu, ręce w bok, dłonie w dół. Pokaż historię po jednym poleceniu.



Łatwiej: Wykonaj dwa polecenia.

Obserwuj: Czy dziecko reaguje na każdą wskazówkę?

096. Ogród ruchów

Cel: wybór stanowiska i zadania.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: trzy karty: ręka, stopa, całe ciało.

Przebieg: Wybierz kartę w wolnym miejscu. Pokaż ruch wskazanej części ciała. Odwiedź następne stanowisko.



Łatwiej: Wybierz jedno stanowisko.

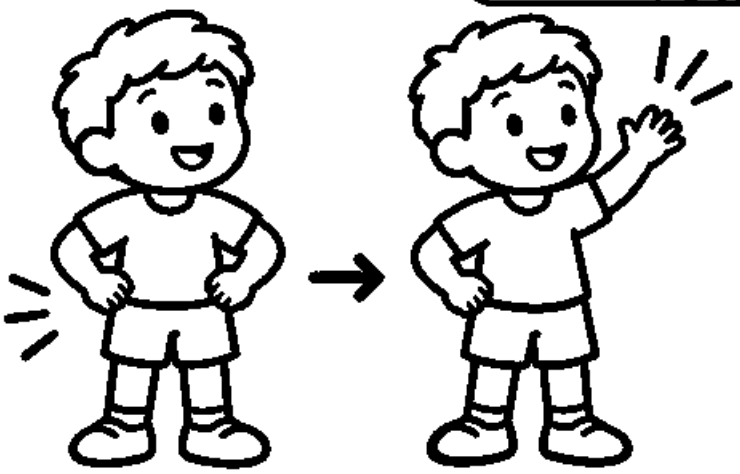
Obserwuj: Czy ruch odpowiada karcie?

Pierwsze kroki

097. Ruch z zamianą

Cel: zmiana jednego elementu pozycji. | **Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min**

Materiały: brak.



Przebieg: Stań z rękami na biodrach. Zmień tylko ułożenie jednej ręki. Partner wskazuje, co się zmieniło.

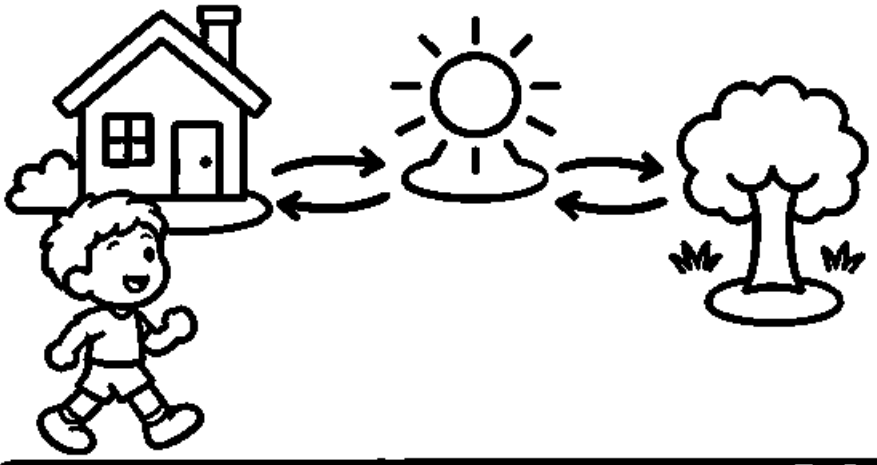
Łatwiej: Porównuj dwie wyraźne pozycje.

Obserwuj: Czy dziecko zauważa konkretną zmianę?

098. Własna droga powrotna

Cel: zapamiętywanie trasy. | **Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min**

Materiały: trzy oznaczone miejsca.



Przebieg: Przejdź od domu do drzewa przez słońce. Wróć tą samą drogą w odwrotnej kolejności.

Łatwiej: Użyj dwóch miejsc.

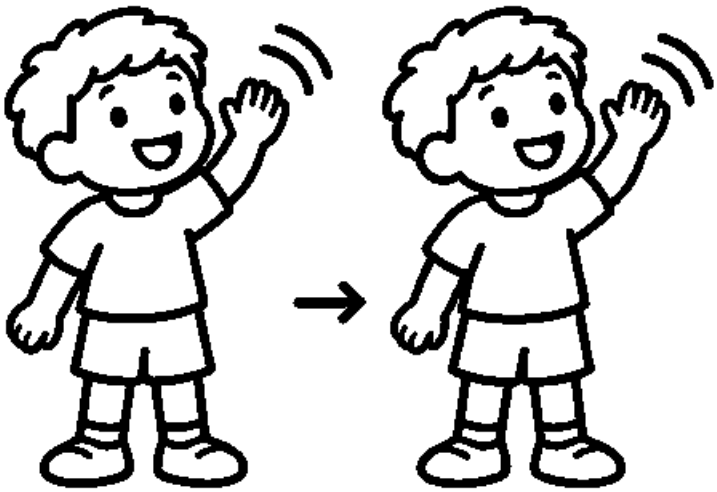
Obserwuj: Czy powrót prowadzi przez właściwe punkty?

099. Ruchowy podpis

Cel: tworzenie osobistego gestu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: brak.



Przebieg: Wymyśl krótki gest na powitanie. Pokaż go grupie. Powtórz dokładnie ten sam gest na pożegnanie.

Łatwiej: Wybierz proste machnięcie.

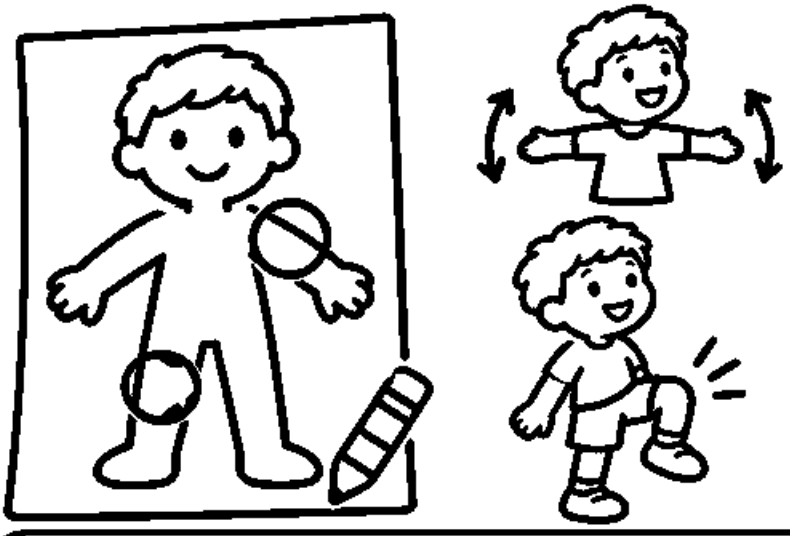
Obserwuj: Czy dziecko rozpoznaje własny gest?

100. Moja mapa ciała

Cel: łączenie rozpoznawania ciała i ruchu.

Wiek: 3–6 lat • Czas: 4 min

Materiały: kontur postaci i kredka.



Przebieg: Zaznacz na rysunku dwie części ciała. Pokaż dla każdej jeden ruch. Połącz je w krótką sekwencję.

Łatwiej: Zaznacz jedną część.

Obserwuj: Czy sekwencja odpowiada zaznaczeniom?

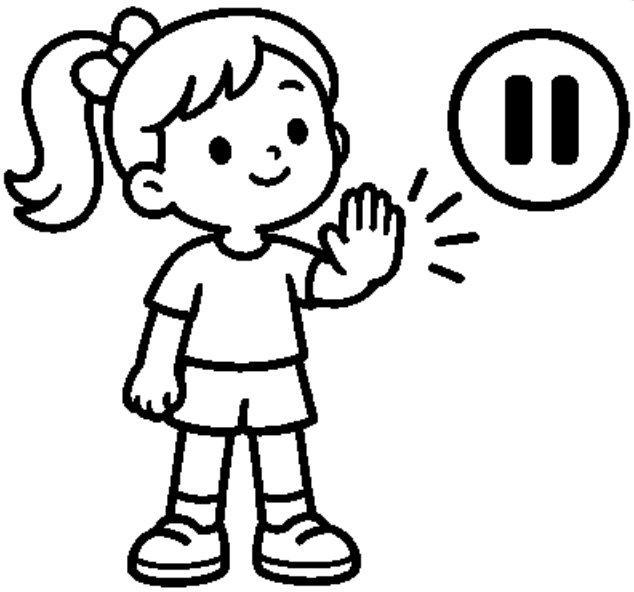
Moduł 2

Rytm, tempo i koordynacja

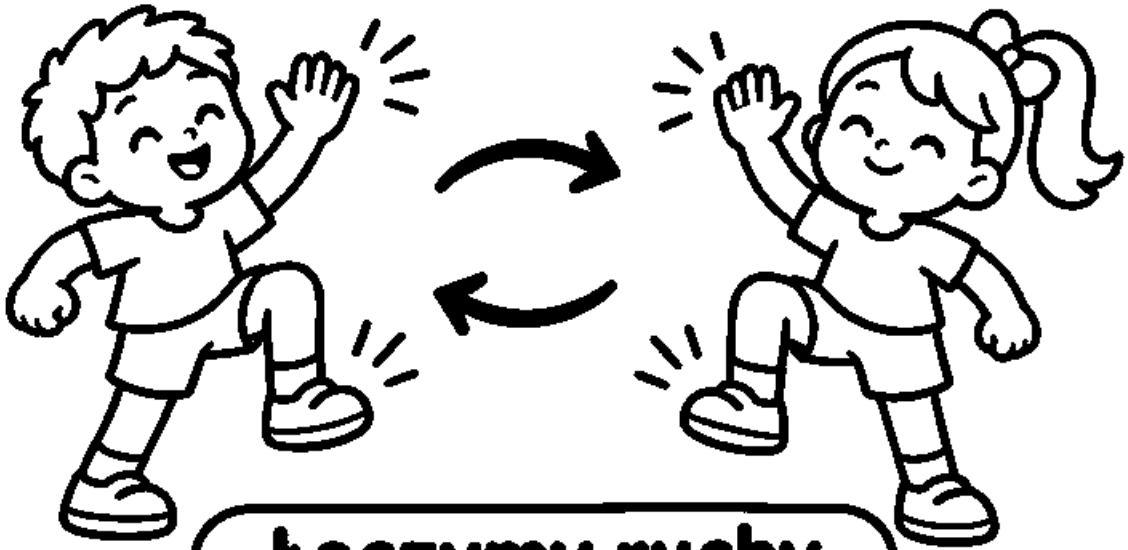
Ćwiczenia 101–200



Słuchamy pulsu.



Reagujemy na pauzę.



Łączymy ruchy.

Najpierw pokaż prosty sygnał. Dopiero potem dodaj kolejny element.

Rytm, tempo i koordynacja

101. Kroki do pulsu

Cel: utrzymanie pulsu. Wiek: 3–6 lat. Czas: 3 minuty.

Przygotuj: wolne miejsce.

Idź w miejscu do równych klaśnięć. Po ośmiu krokach odpocznij. Powtórz trzy razy.



Łatwiej: siedząc, dotykaj stopami podłogi.

Obserwuj: czy kroki odpowiadają klaśnięciom?

102. Echo dłoni

Cel: odtwarzanie rytmu. Wiek: 3–6 lat. Czas: 3 minuty.

Przygotuj: miejsce w kole.

Posłuchaj dwóch klaśnięć. Powtórz je po znaku dłoni. Potem posłuchaj trzech.



Łatwiej: powtarzaj jedno klaśnięcie.

Obserwuj: czy dziecko czeka na swoją kolej?

Rytm, tempo i koordynacja

103. Marsz i cisza

Cel: reagowanie na pauzę. Wiek: 3–6 lat. Czas: 3 minuty.
Przygotuj: bębenek i wolne miejsce.



Maszeruj do bębenka. Gdy dźwięk ucichnie, stań. Wróć do marszu po kolejnym uderzeniu.

Łatwiej: siedząc, poruszaj stopami.
Obserwuj: czy zatrzymanie następuje po ciszy?

104. Wolne i szybkie dłonie

Cel: zmiana tempa. Wiek: 3–6 lat. Czas: 3 minuty.
Przygotuj: obrazki zająca i żółwia.



Klaszcz powoli za nauczycielem. Zając oznacza szybsze klaśnięcia, a żółw powrót do wolnego tempa.

Łatwiej: zmieniaj tempo dopiero po pokazie.
Obserwuj: czy zmiana wynika z sygnału?

Rytm, tempo i koordynacja

105. Naprzemienne kolana

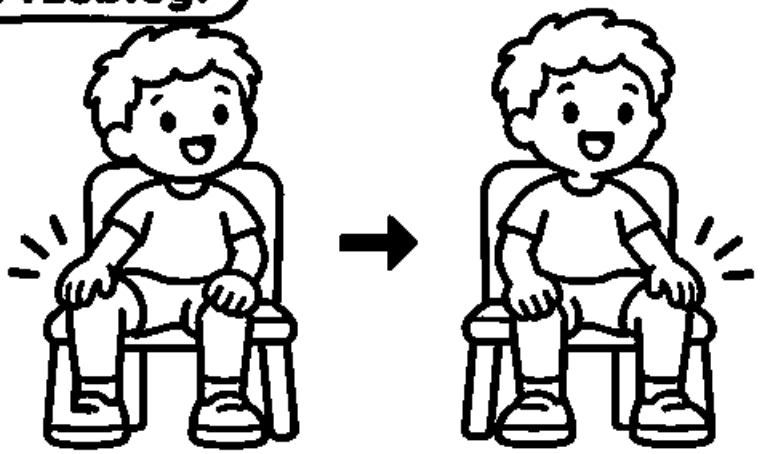
Cel: Naprzemienność ruchów.

Wiek: 3–6 lat.

Czas: 3–4 minuty.

Przygotuj: Stabilne krzesło; stopy oparte o podłogę.

Przebieg:



Przebieg: Siedząc, dotknij prawego i lewego kolana na zmianę. Nauczyciel wyznacza równy puls klaśnięciem.

Łatwiej: Dotykaj na zmianę dwóch zaznaczonych miejsc na stole.

Obserwacja: Czy dłonie zmieniają kolano?

106. Krok i klaśnięcie

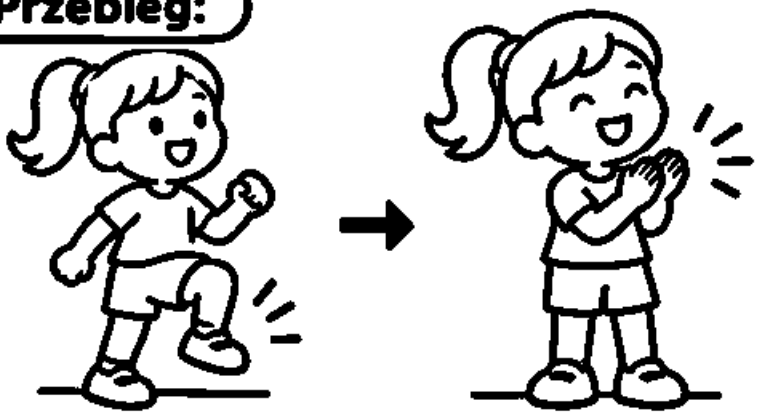
Cel: Łączenie dwóch działań.

Wiek: 3–6 lat.

Czas: 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg:



Przebieg: Zrób krok w miejscu, potem klaśnij. Powtarzaj tę parę ruchów do spokojnego pulsu.

Łatwiej: Siedząc, dotknij stopą podłogi, potem klaśnij.

Obserwacja: Czy kolejność pozostaje stała?

Rytm, tempo i koordynacja

107. Imię w rytmie

Cel: Łączenie mowy z rytmem.

Wiek: 3–6 lat.

Czas: 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Powiedz swoje imię. Klaszcz przy każdej sylabie. Grupa powtarza imię i klaśnięcia.

Łatwiej: Wybierz imię dwusylabowe i pokaż podział gestem.

Obserwacja: Czy sylaby i klaśnięcia się spotykają?



108. Dźwiękowy zegar

Cel: Ciągłość pulsu.

Wiek: 3–6 lat.

Czas: 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel wystukuje równy puls. Dzieci kołyszą przedramionami jak wahadło, bez pochylania całego ciała.

Łatwiej: Poruszaj jednym przedramieniem za nauczycielem.

Obserwacja: Czy ruch jest płynny?



Rytm, tempo i koordynacja

109. Dwa i odpoczynek



Cel: Zachowanie pauzy.
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

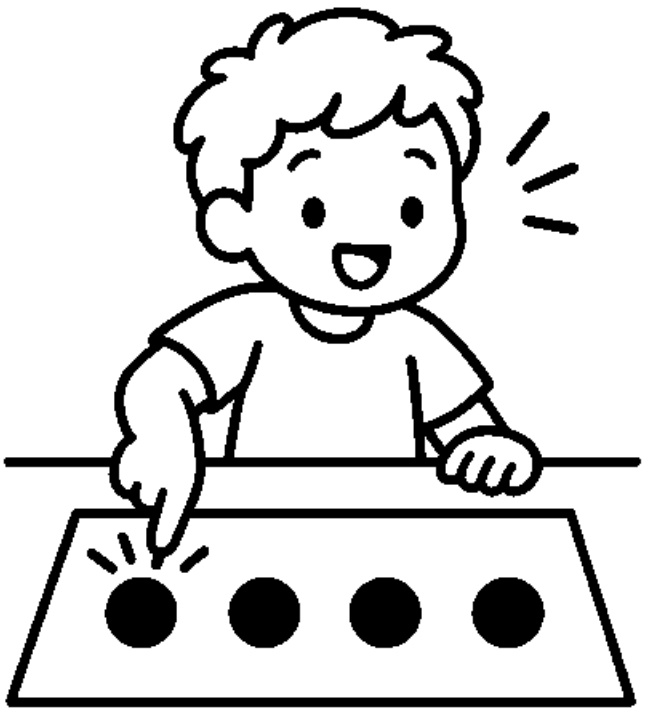
Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Klaśnij dwa razy, następnie odpocznij przez dwa uderzenia. Nauczyciel pokazuje odpoczynek otwartą dłonią.

Łatwiej: Wykonaj jedno klaśnięcie i jeden pusty puls.

Obserwacja: Czy dziecko pozostawia miejsce na ciszę?

110. Kropki na kartce



Cel: Czytanie prostego zapisu.
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Kartka z czterema dużymi kropkami.

Przebieg: Wskaż kolejno cztery duże kropki przy czterech uderzeniach. W następnej rundzie klaszcz zamiast wskazywać.

Łatwiej: Wskaż tylko dwie kropki.

Obserwacja: Czy każda kropka ma jeden dźwięk?

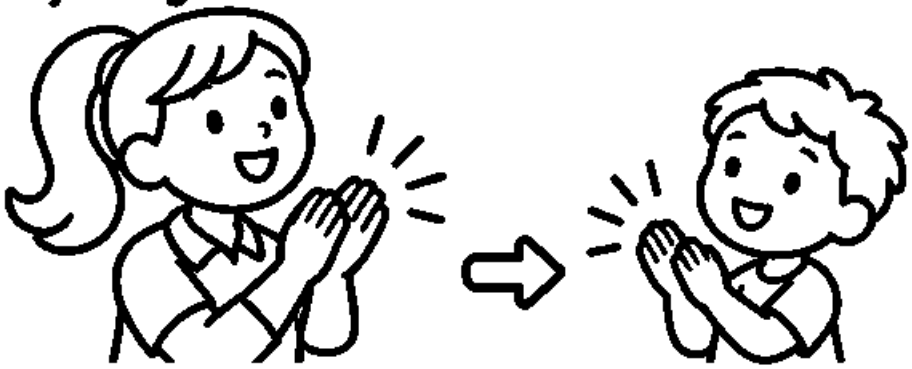
Rytm, tempo i koordynacja

111. Ciche echo

Cel: Dostosowanie głośności. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel klaszcze cicho. Dziecko odpowiada równie cichym klaśnięciem. Zmieniaj liczbę dźwięków od jednego do trzech.



Łatwiej: Odpowiadaj jednym delikatnym stuknięciem palca w dłoń.

Obserwacja: Czy odpowiedź jest delikatna?

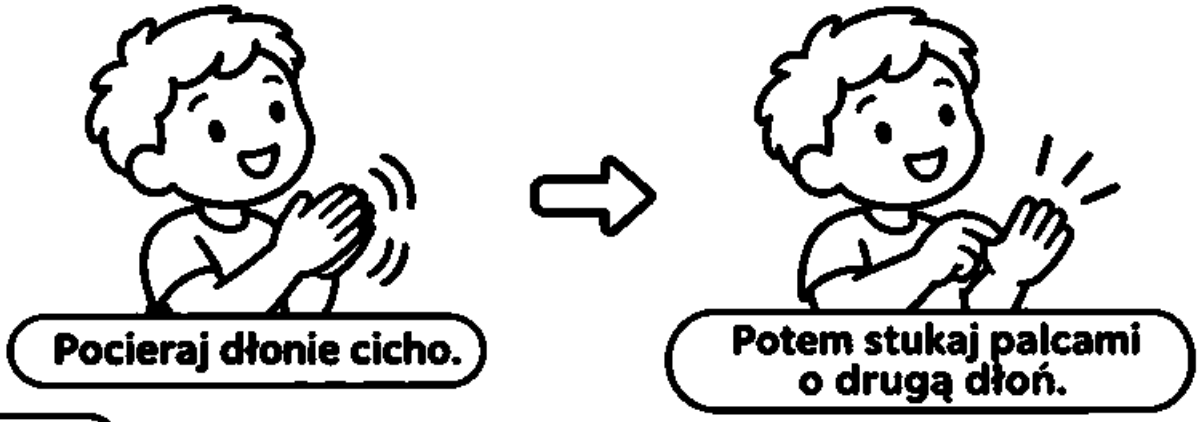
112. Głośniej, ale łagodnie

Cel: Rozróżnianie natężenia dźwięku.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pocieraj dłonie cicho, potem stukaj palcami o drugą dłoń. Porównaj dźwięki bez krzyku i mocnych uderzeń.

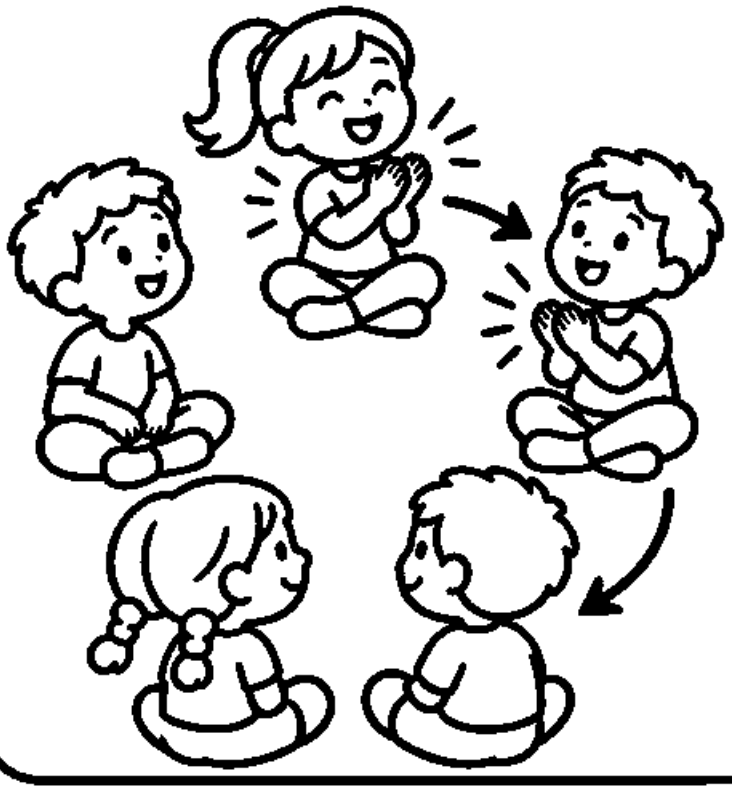


Łatwiej: Porównaj dwa dźwięki pokazane kolejno przez nauczyciela.

Obserwacja: Czy dziecko wybiera dwa poziomy głośności?

Rytm, tempo i koordynacja

113. Klaśnięcie w kole



Cel: Rytmiczna kolejność.
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

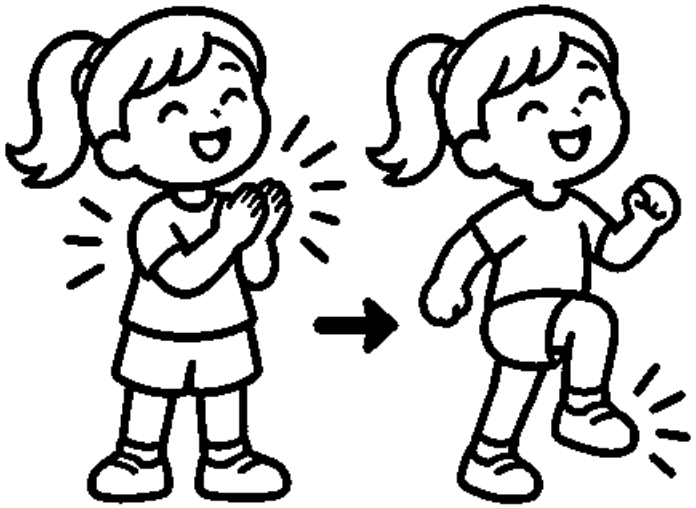
Przygotuj: Miejsce do siedzenia w kole.

Przebieg: Dzieci siedzą w kole. Jedno klaszcze, następne odpowiada jednym klaśnięciem. Dźwięk wędruje w ustalonym kierunku.

Łatwiej: Nauczyciel wskazuje osobę, która ma odpowiedzieć.

Obserwacja: Czy odpowiedź trafia po poprzedniej osobie?

114. Ręce i stopy osobno



4 uderzenia dłońmi

4 kroki w miejscu

Cel: Przełączanie czynności.
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Przez cztery uderzenia poruszaj dłońmi. Przez kolejne cztery maszeruj w miejscu. Nie łącz ruchów jednocześnie.

Łatwiej: Siedząc, zmieniaj ruch dłoni na dotykanie stopami podłogi.

Obserwacja: Czy dziecko zmienia działanie po czterech uderzeniach?

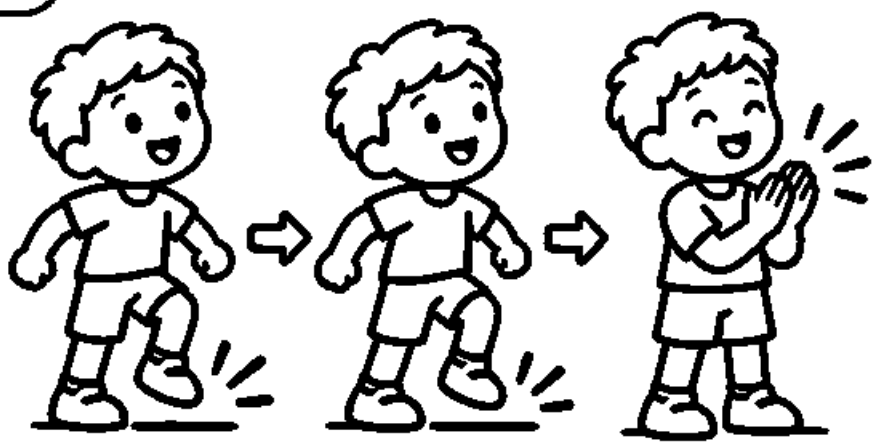
Rytm, tempo i koordynacja

115. Tup, tup, klaśnij

Cel: Pamięć sekwencji. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Wykonaj dwa lekkie tupnięcia i jedno klaśnięcie. Nauczyciel pokazuje całość, potem grupa powtarza.



Łatwiej: Zastąp tupnięcia dwoma dotknięciami kolan.

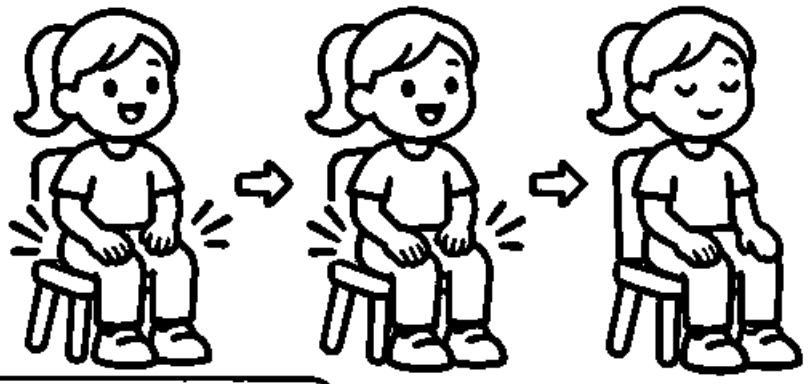
Obserwacja: Czy pojawiają się trzy działania we właściwej kolejności?

116. Rytm na udach

Cel: Organizacja krótkiego wzoru. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Stabilne krzesło; stopy oparte o podłogę.

Przebieg: Siedząc, stukaj dłońmi o uda: razem, razem, przerwa. Powtórz spokojnie cztery razy.



Łatwiej: Wykonaj jedno stuknięcie i przerwę.

Obserwacja: Czy przerwa jest zachowana?

Rytm, tempo i koordynacja

117. Deszcz palców

Cel: Stałe tempo przy zmianie gestu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Stukaj jednym palcem o dłoń do pulsu. Dodaj drugi palec, zachowując tę samą szybkość.



Łatwiej: Używaj jednego palca w obu rundach.

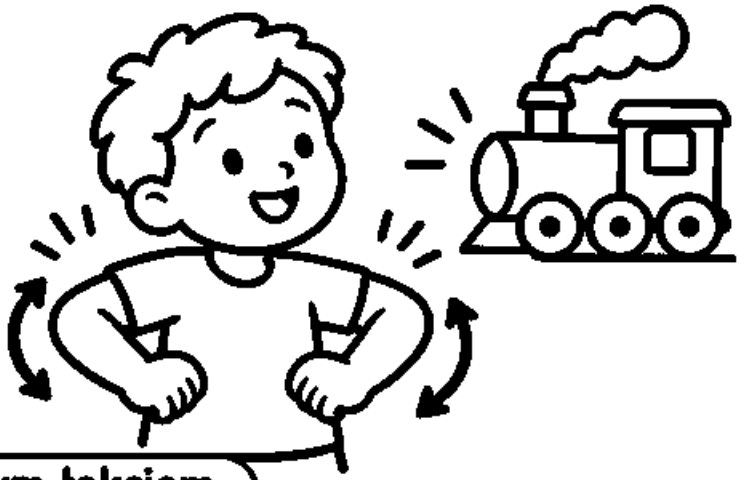
Obserwacja: Czy puls nie przyspiesza?

118. Pociąg bez pośpiechu

Cel: Synchronizacja ruchu z dźwiękiem. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Dzieci stoją osobno i poruszają łokciami jak koła lokomotywy. Dostosowują ruch do wolnego stukania.



Łatwiej: Siedząc, poruszaj jednym łokciem.

Obserwacja: Czy łokcie poruszają się miarowo?

Rytm, tempo i koordynacja

119. Rytmiczne powitanie

Cel: Podział krótkiej frazy. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pomachaj przez dwa uderzenia, klaśnij przez kolejne dwa. Powiedz wspólnie: dzień dobry.



Łatwiej: Wykonuj tylko jeden gest w każdej części.

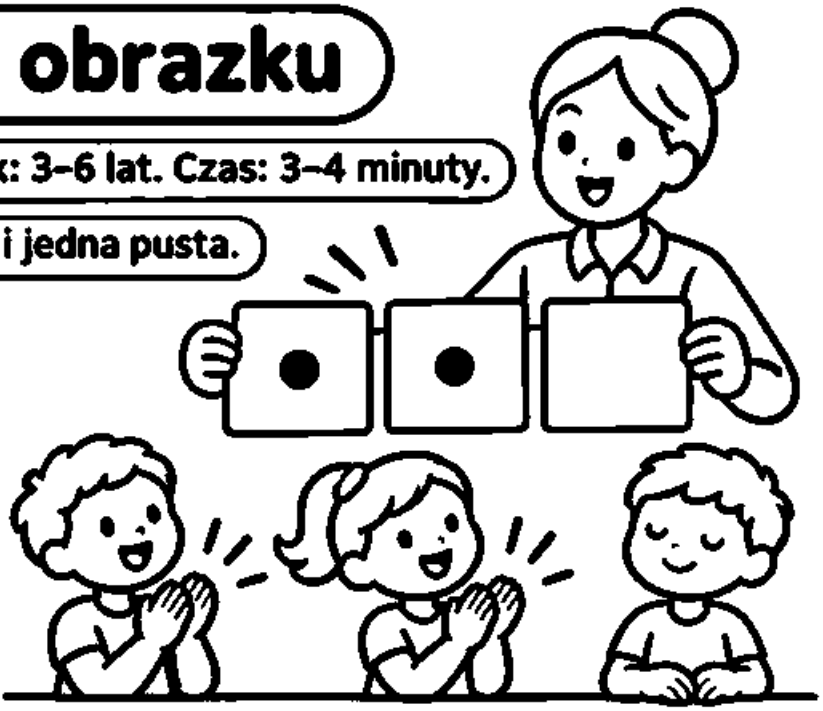
Obserwacja: Czy dziecko zmienia gest w odpowiednim momencie?

120. Pauza na obrazku

Cel: Zapis dźwięku i ciszy. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Dwie karty z kropką i jedna pusta.

Przebieg: Pokaż kolejno kropkę, kropkę i pustą kartę. Dzieci klaszczą przy kropkach, a przy pustej karcie odpoczywają.



Łatwiej: Nauczyciel wskazuje kartę tuż przed reakcją.

Obserwacja: Czy pusta karta oznacza brak klaśnięcia?

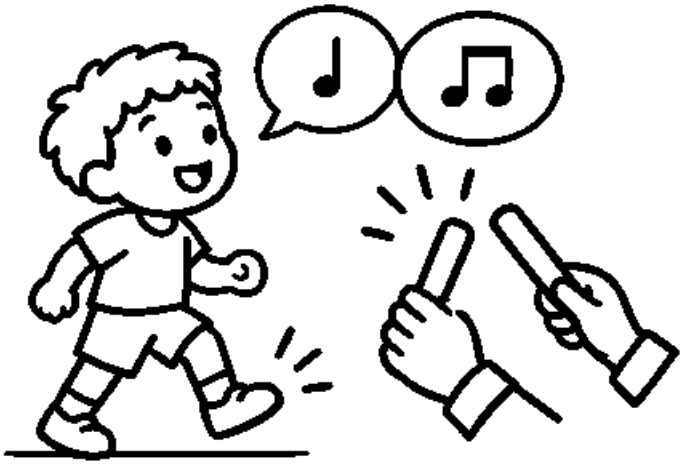
Rytm, tempo i koordynacja

121. Krok za dźwiękiem

Cel: Liczenie usłyszanych sygnałów. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Po pojedynczym uderzeniu zrób jeden krok. Po dwóch uderzeniach zrób dwa. Zaczynaj dopiero po wysłuchaniu sygnału.



Łatwiej: Zamiast kroków dotknij dłonią stołu raz lub dwa razy.

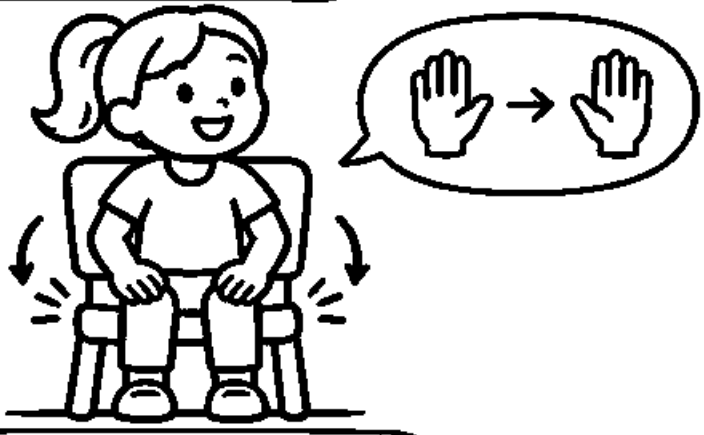
Obserwacja: Czy liczba kroków odpowiada dźwiękom?

122. Dłonie na zmianę

Cel: Koordynacja naprzemienna. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Stabilne krzesło; stopy oparte o podłogę.

Przebieg: Siedząc, stuknij prawą dłonią w udo, potem lewą. Powtarzaj za nauczycielem do równych uderzeń.



Łatwiej: Nauczyciel wskazuje kolejno prawą i lewą dłoń.

Obserwacja: Czy ręce pracują kolejno?

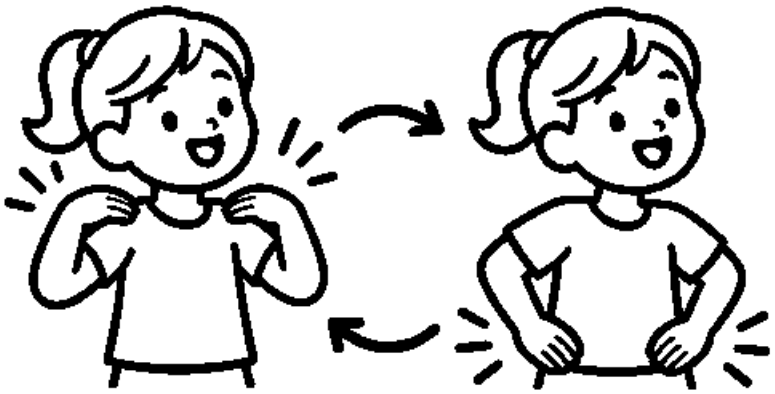
Rytm, tempo i koordynacja

123. Raz wysoko, raz nisko

Cel: Naprzemienne pozycje. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Na pierwsze klaśnięcie unieś dłonie do ramion. Na następne opuść je do bioder. Powtarzaj bez przyspieszania.



Łatwiej: Przenoś dłonie między kolanami a biodrami w siadzie.

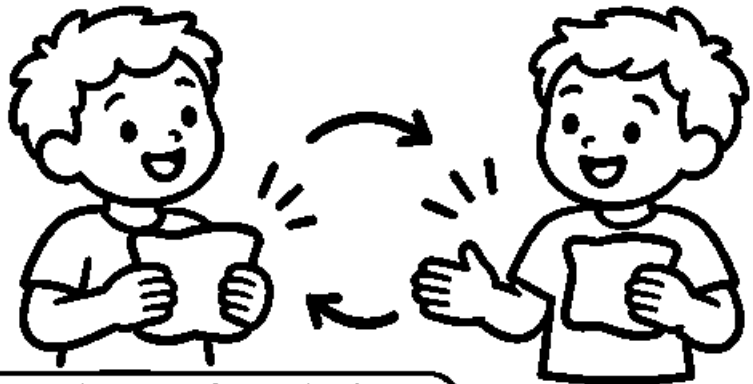
Obserwacja: Czy pozycje zmieniają się z pulsem?

124. Rytm z woreczkiem

Cel: Przekładanie w pulsie. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Duży miękki woreczek, bez luźnego wypełnienia.

Przebieg: Przekładaj miękki woreczek z dłoni do dłoni na każde uderzenie. Trzymaj go blisko tułowia.



Łatwiej: Przesuwaj woreczek po stole między dłońmi.

Obserwacja: Czy woreczek zmienia dłoń raz na uderzenie?

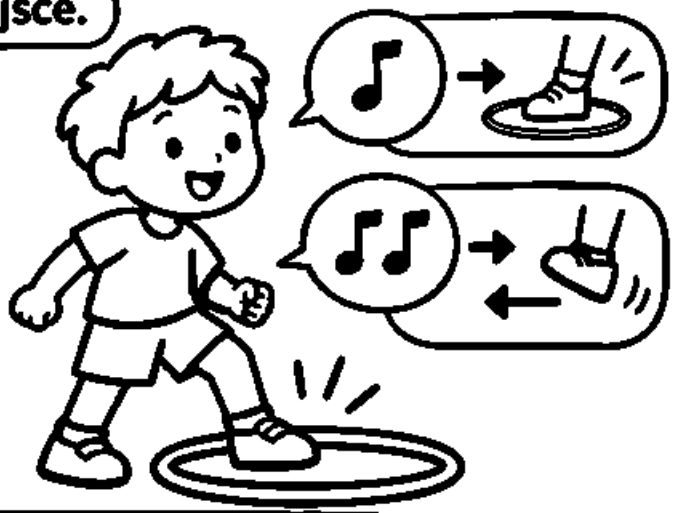
Rytm, tempo i koordynacja

125. Obręcz i sygnał

Cel: Wybór reakcji ruchowej. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Płaska obręcz i wolne miejsce.

Przebieg: Stań obok obręczy leżącej płasko. Jeden dźwięk oznacza wskazanie środka stopą, dwa — cofnięcie stopy.



Łatwiej: Wskazuj środek obręczy dłonią zamiast stopą.

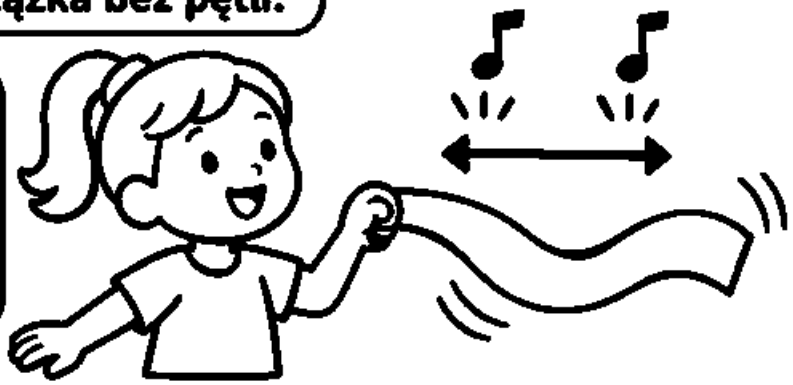
Obserwacja: Czy dziecko rozróżnia sygnały?

126. Wstążka w pulsie

Cel: Puls w ruchu rekwizytu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Krótka szeroka wstążka bez pętli.

Przebieg: Poruszaj krótką szeroką wstążką na boki. Jedno uderzenie wyznacza jedno przesunięcie dłoni.



Łatwiej: Poruszaj pustą dłonią na boki.

Obserwacja: Czy kierunek zmienia się miarowo?

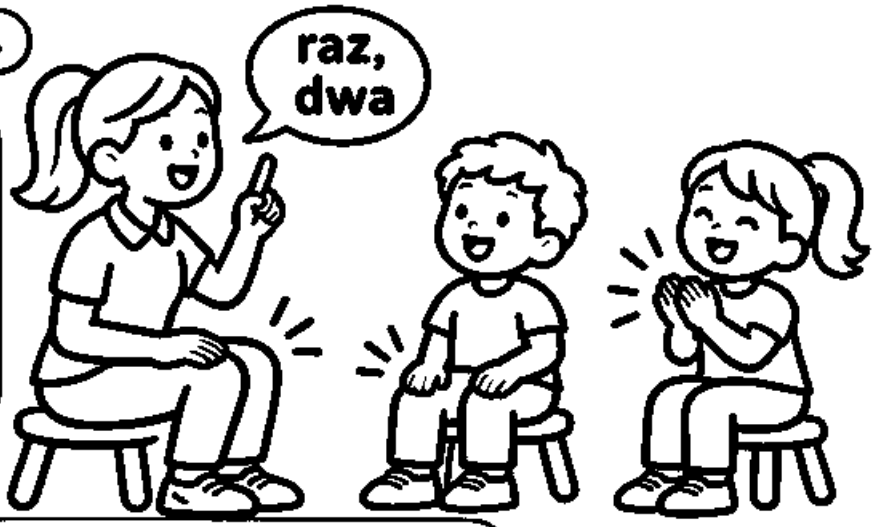
Rytm, tempo i koordynacja

127. Klaśnij co drugi raz

Cel: Wybieranie miejsca w pulsie. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel wystukuje puls i liczy: raz, dwa. Dzieci klaszczą tylko na dwa, a na raz dotykają kolan.



Łatwiej: Nauczyciel akcentuje słowo dwa gestem.

Obserwacja: Czy klaśnięcie wraca co drugi dźwięk?

128. Rytm z obrazków

Cel: Odczytywanie sekwencji. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Trzy duże karty: dłonie, stopa, dłonie.

Przebieg: Ułóż obrazki dłoni, stopy i dłoni. Odczytaj je: klaśnij, tupnij, klaśnij. Potem zamień kolejność obrazków.



Łatwiej: Zacznij od dwóch kart.

Obserwacja: Czy ruch odpowiada obrazkowi?

Rytm, tempo i koordynacja

129. Długi dźwięk, długi gest

Cel: Rozróżnianie długości dźwięku. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przy długim nuceniu rozsuń dłonie powoli. Przy krótkim dźwięku wykonaj mały gest. Oddychaj swobodnie.



Łatwiej: Odtwórz gest równocześnie z nauczycielem.

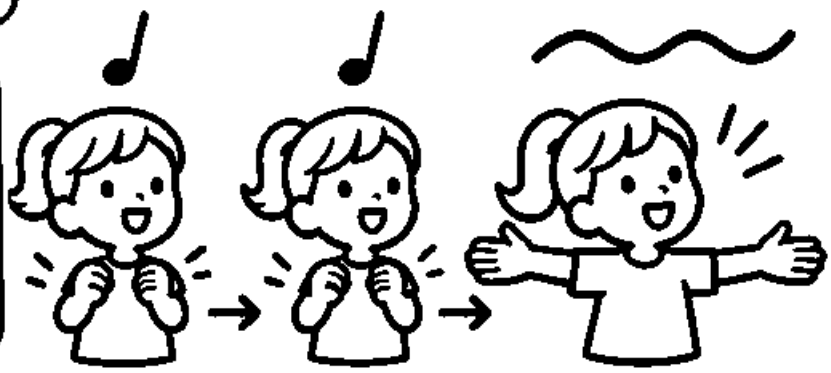
Obserwacja: Czy gesty różnią się długością?

130. Krótko, krótko, długo

Cel: Odtwarzanie kontrastu długości. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel nuci dwa krótkie dźwięki i jeden dłuższy. Dzieci odpowiadają dwoma małymi gestami i jednym rozłożeniem rąk.



Łatwiej: Zacznij od jednego krótkiego i jednego długiego gestu.

Obserwacja: Czy ostatni ruch trwa dłużej?

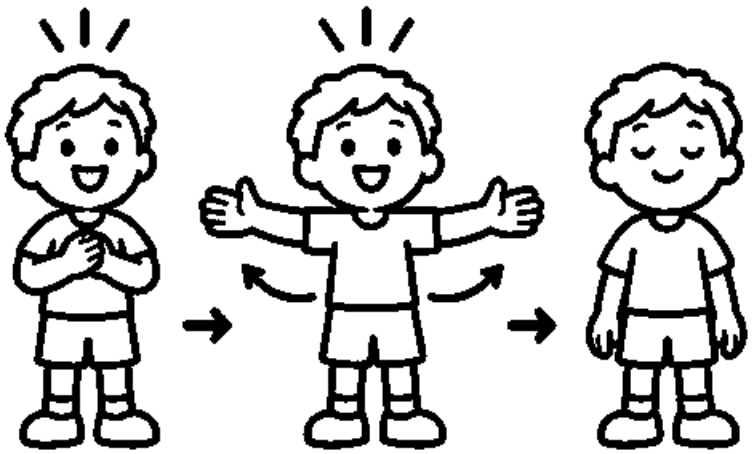
Rytm, tempo i koordynacja

131. Muzyczna furtka

Cel: Pauza w powtarzanym ruchu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Stojąc, otwieraj i zamykaj przedramiona przy kolejnych uderzeniach. Przy ciszy pozostaw ręce spokojnie opuszczone.



Łatwiej: Otwieraj tylko jedną dłoń i zatrzymuj ją przy ciszy.

Obserwacja: Czy gest zatrzymuje się bez napięcia?

132. Echo po czekaniu

Cel: Oczekiwanie na wejście. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wysłuchaj dwóch klaśnięć. Nauczyciel odlicza dwa puste uderzenia. Dopiero po geście dziecko odpowiada.



Łatwiej: Skróć oczekiwanie do jednego pustego uderzenia.

Obserwacja: Czy odpowiedź zaczyna się po znaku?

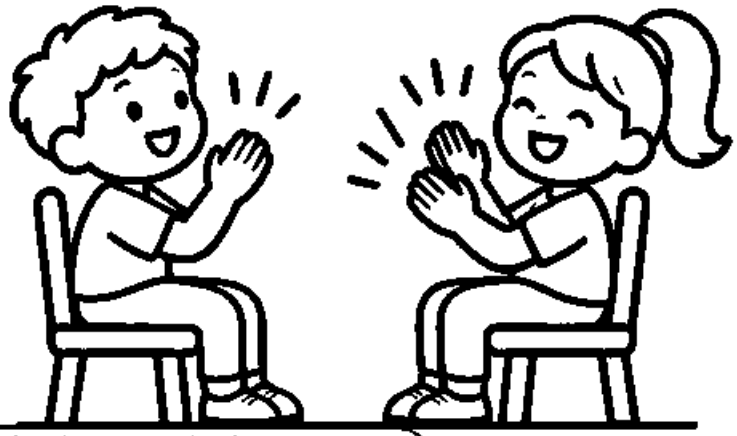
Rytm, tempo i koordynacja

133. Rytm w parze

Cel: Dialog rytmiczny. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Dwa stabilne krzesła naprzeciw siebie; stopy oparte.

Przebieg: Usiądź naprzeciw partnera. Jedno dziecko klaszcze raz, drugie odpowiada dwa razy. Po trzech rundach zamieńcie role.



Łatwiej: Obie osoby odpowiadają jednym klaśnięciem.

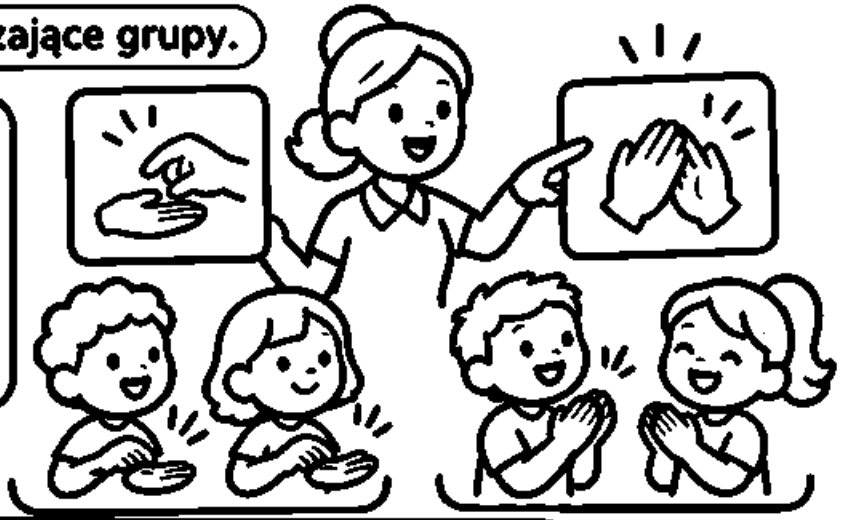
Obserwacja: Czy role są rozpoznawalne?

134. Zamiana instrumentów

Cel: Selektywne reagowanie. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Dwie karty oznaczające grupy.

Przebieg: Jedna grupa stuka palcami w dłonie, druga klaszcze. Nauczyciel wskazuje, która grupa gra; pozostała słucha.



Łatwiej: Nauczyciel wymawia nazwę grupy przed wejściem.

Obserwacja: Czy milcząca grupa czeka?

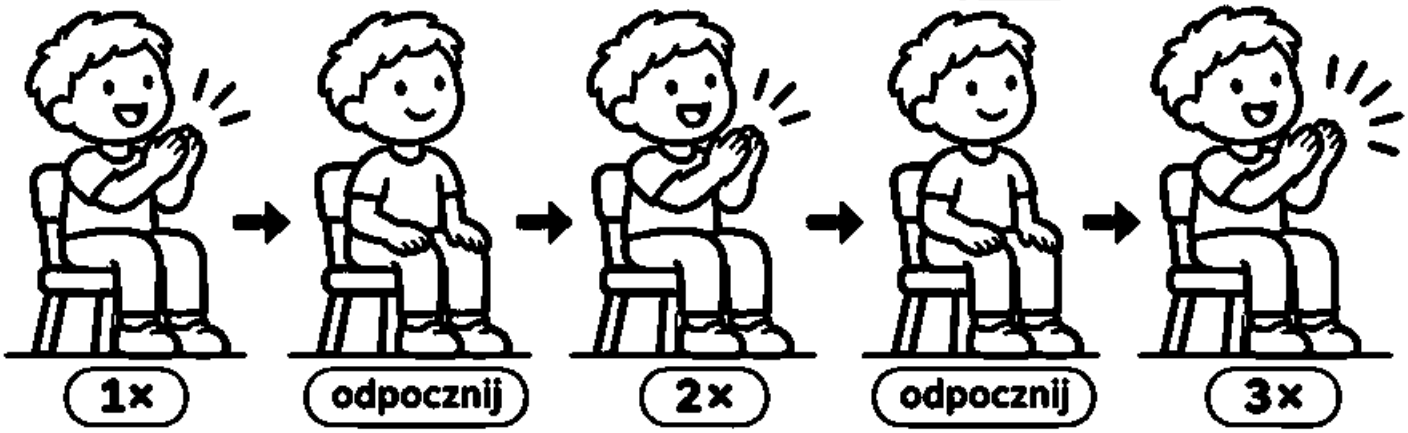
Rytm, tempo i koordynacja

135. Rytmiczne schodki

Cel: Budowanie rosnącej sekwencji. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Klaśnij raz, odpocznij. Potem klaśnij dwa razy, odpocznij. Na końcu klaśnij trzy razy.



Łatwiej: Zakończ po jednym i dwóch klaśnięciach.

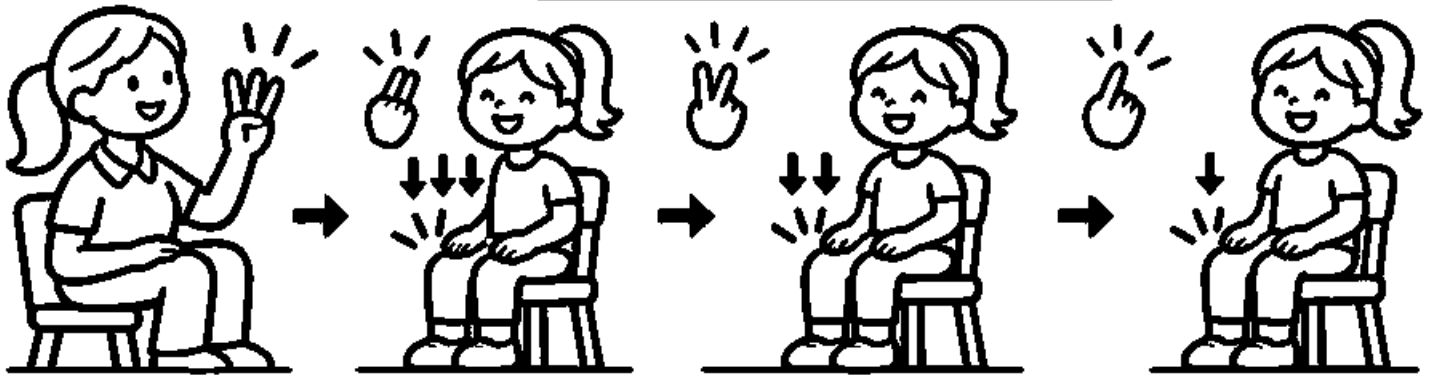
Obserwacja: Czy liczba dźwięków rośnie?

136. Schodki w dół

Cel: Łączenie liczby z rytmem. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel pokazuje trzy palce, potem dwa i jeden. Dzieci wykonują tyle lekkich stuknięć o uda.



Łatwiej: Pokaż dwa palce, potem jeden.

Obserwacja: Czy dziecko dopasowuje liczbę uderzeń?

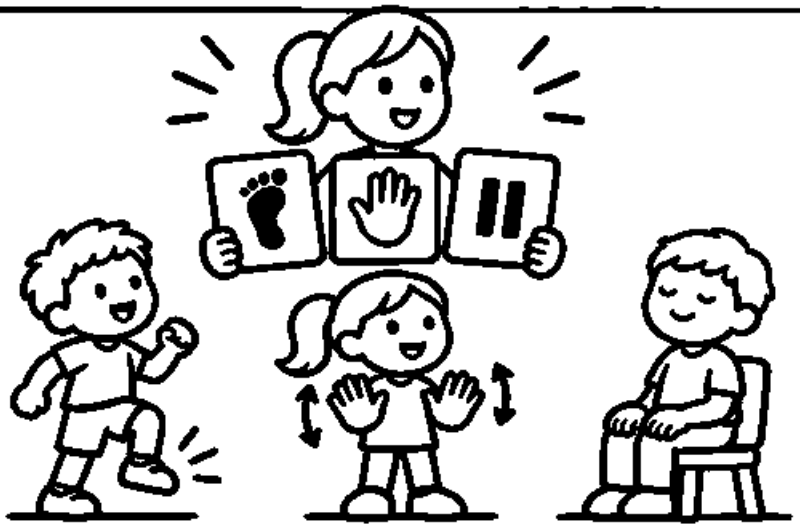
Rytm, tempo i koordynacja

137. Muzyczne światła

Cel: Zmiana aktywności według kodu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Karty z symbolami: stopa, dłoń i znak pauzy; kolory są opcjonalne.

Przebieg: Karta ze stopą oznacza marsz do klaśnięć nauczyciela. Karta z dłonią – ruch dłoni bez kroków. Znak pauzy — odpoczynek.



Łatwiej: Użyj tylko karty dłoni i znaku pauzy; siedząc, poruszaj dłońmi.

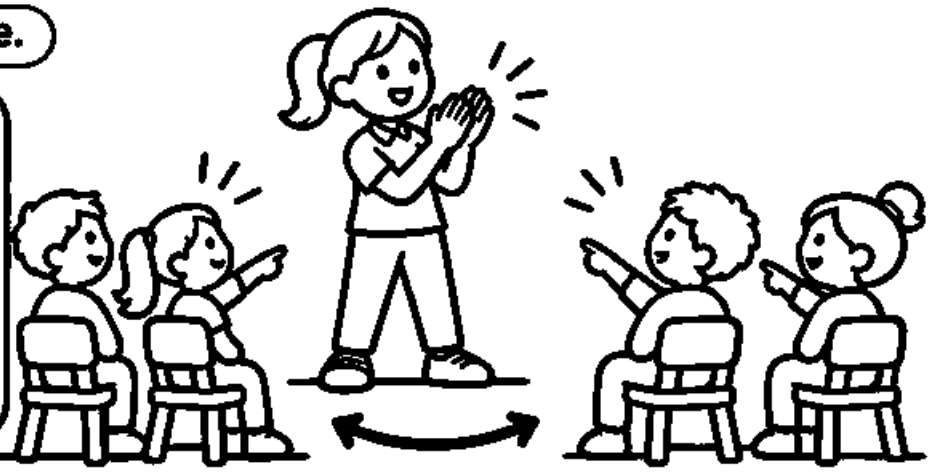
Obserwacja: Czy trzy karty mają różne reakcje?

138. Dźwięk z przodu

Cel: Orientacja na źródło dźwięku. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Nauczyciel stojący przed grupą klaszcze, a dzieci wskazują go dłońmi na każde klaśnięcie. Potem prowadzący zmienia stronę.



Łatwiej: Prowadzący zmienia stronę tylko raz i pozostaje w polu widzenia.

Obserwacja: Czy dzieci odwracają uwagę ku prowadzącemu?

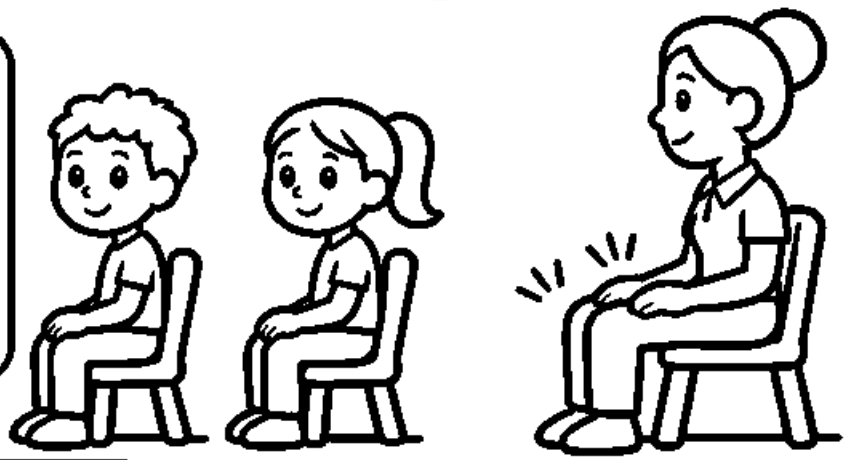
Rytm, tempo i koordynacja

139. Rytm bez patrzenia

Cel: Słuchanie wzoru. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Stabilne krzesła; stopy oparte o podłogę.

Przebieg: Dzieci siedzą zwrócone bokiem do nauczyciela i powtarzają dwa stuknięcia. Oczy pozostają otwartę; nie pokazuj wzoru gestem.



Łatwiej: Powtórz jedno stuknięcie.

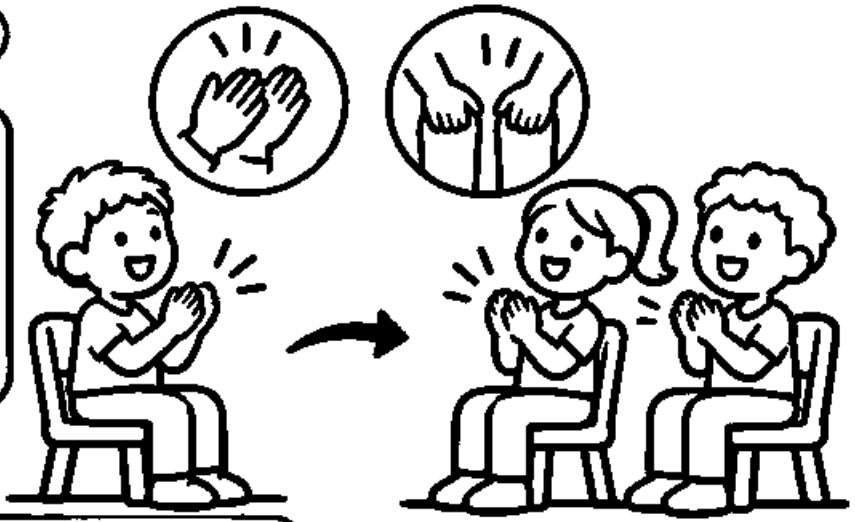
Obserwacja: Czy odpowiedź opiera się na dźwięku?

140. Zagraj swój znak

Cel: Tworzenie i powtarzanie sygnału. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Każde dziecko wybiera prosty znak: klaśnięcie albo stuknięcie w udo. Pokazuje go, a grupa powtarza.



Łatwiej: Zaproponuj dwa gesty do wyboru.

Obserwacja: Czy grupa odtwarza wybrany gest?

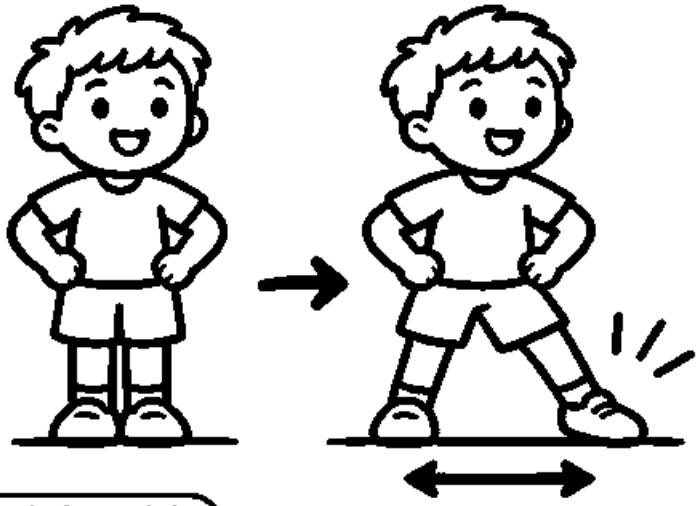
Rytm, tempo i koordynacja

141. Krok i dotknięcie

Cel: Krok w bok z dostawieniem stopy bez obciążenia. Wiek: 3–6 lat. Czas: 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Zrób mały krok w bok, dostaw drugą stopę bez przenoszenia ciężaru. Powtórz w drugą stronę do wolnego pulsu.



Łatwiej: Siedząc, odsuń stopę w bok i wróć.

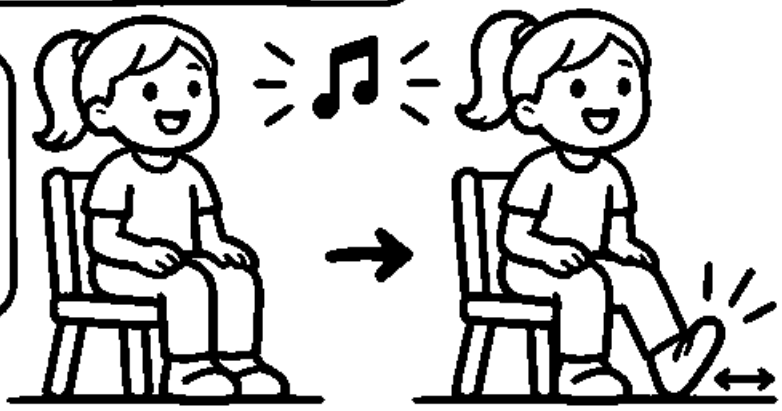
Obserwacja: Czy dziecko utrzymuje równowagę?

142. Pięty w pulsie

Cel: Koordynacja nóg w siadzie. Wiek: 3–6 lat. Czas: 3–4 minuty.

Przygotuj: Stabilne krzesło; stopy oparte o podłogę.

Przebieg: Siedząc, wysuwaj na zmianę prawą i lewą piętę. Dźwięk wskazuje moment zmiany nogi.



Łatwiej: Przesuwaj jedną piętę, potem drugą, bez ustalonego tempa.

Obserwacja: Czy nogi zmieniają się naprzemiennie?

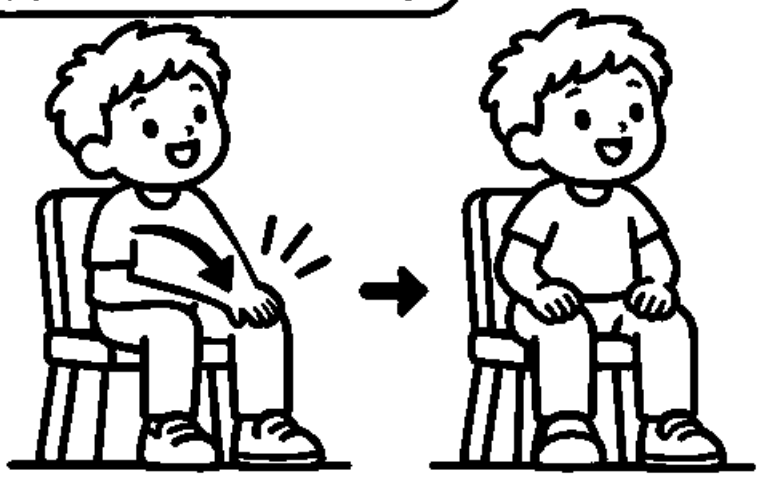
Rytm, tempo i koordynacja

143. Dłoń i przeciwne kolano

Cel: Przekraczanie środka ciała. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Stabilne krzesło; stopy oparte o podłogę.

Przebieg: Siedząc, na raz dotknij prawą dłonią lewego kolana, na dwa wróć dłońmi na uda. Po czterech parach zmień stronę.



Łatwiej: Dotknij dłonią kolana po tej samej stronie.

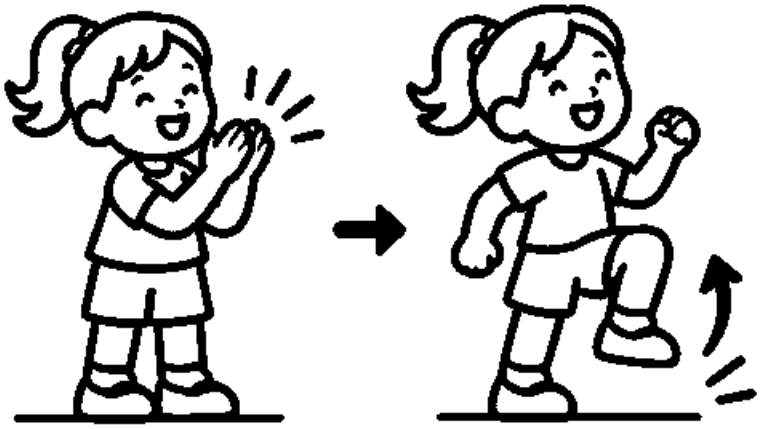
Obserwacja: Czy dziecko wraca przed zmianą strony?

144. Klaśnięcie przed krokiem

Cel: Planowanie kolejności. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Najpierw klaśnij, potem zrób jeden krok w miejscu. Nauczyciel gra pary równych uderzeń.



Łatwiej: Siedząc, klaśnij, potem dotknij stopą podłogi.

Obserwacja: Czy klaśnięcie poprzedza krok?

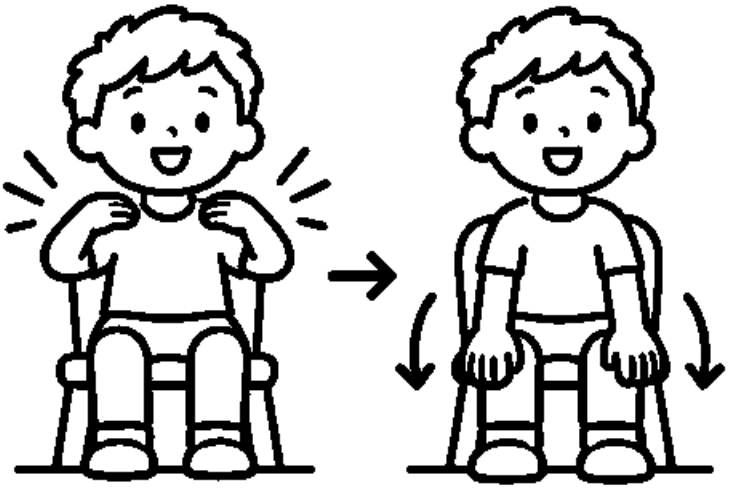
Rytm, tempo i koordynacja

145. Puls na ramionach

Cel: Koordynacja symetryczna. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Dotykaj obiema dłońmi własnych ramion, potem opuszczaj ręce. Każda pozycja zajmuje jedno uderzenie.



Łatwiej: Dotknij obiema dłońmi kolan zamiast ramion.

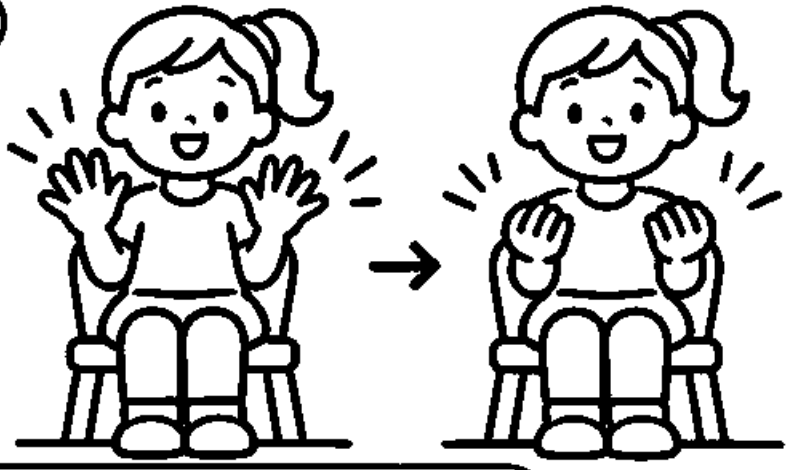
Obserwacja: Czy obie ręce zaczynają razem?

146. Rytmiczny wachlarz

Cel: Precyzja ruchów dłoni. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rozłóż palce na jedno uderzenie, zamknij dłonie luźno na następne. Wykonaj cztery pary bez zaciskania pięści.



Łatwiej: Otwieraj jedną dłoń, podpierając przedramię.

Obserwacja: Czy gesty pozostają swobodne?

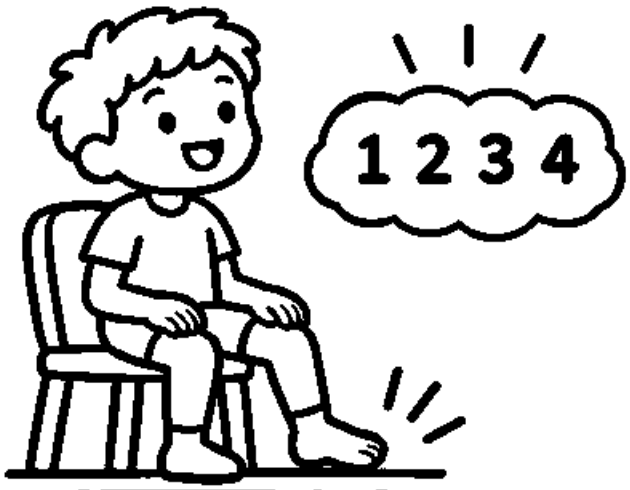
Rytm, tempo i koordynacja

147. Stopa rysuje puls

Cel: Izolowanie ruchu stopy. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Stabilne krzesło; stopy oparte o podłogę.

Przebieg: Siedząc, dotykaj palcami jednej stopy podłogi na każde uderzenie. Po czterech uderzeniach zmień stopę.



Łatwiej: Zastąp ruch stopy stukaniem jednym palcem w stół.

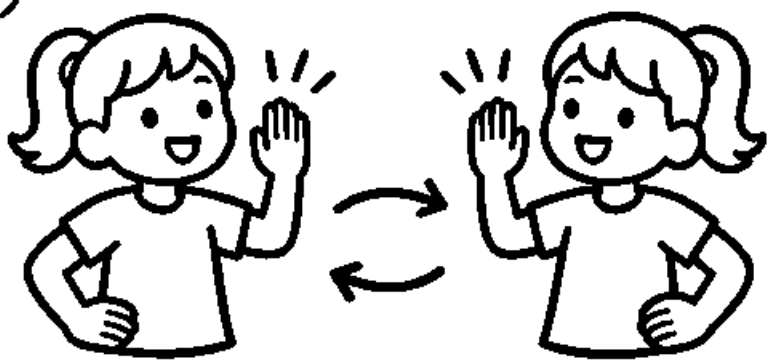
Obserwacja: Czy tułów pozostaje stabilny?

148. Dwie ręce, dwa poziomy

Cel: Jednoczesna zmiana położenia. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedną dłoń trzymaj na wysokości ramienia, drugą przy biodrze. Na sygnał zamieniaj ich pozycje.



Łatwiej: Zmieniaj pozycję jednej dłoni, a drugą oprzyj.

Obserwacja: Czy obie dłonie zamieniają miejsce?

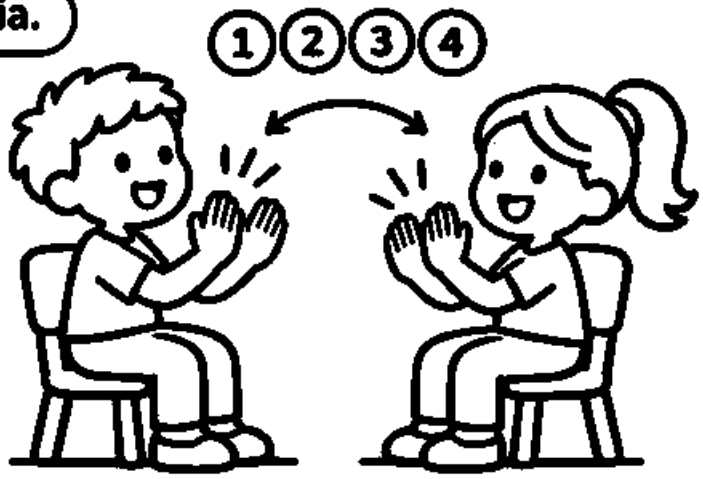
Rytm, tempo i koordynacja

149. Rytmiczne lustro dłoni

Cel: Pamięć ruchu w czasie. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Dwa miejsca do siedzenia.

Przebieg: Partner pokazuje powolny ruch dłoni przez cztery uderzenia. Druga osoba odtwarza go przez następne cztery.



Łatwiej: Odtwarzaj jeden prosty gest przez dwa uderzenia.

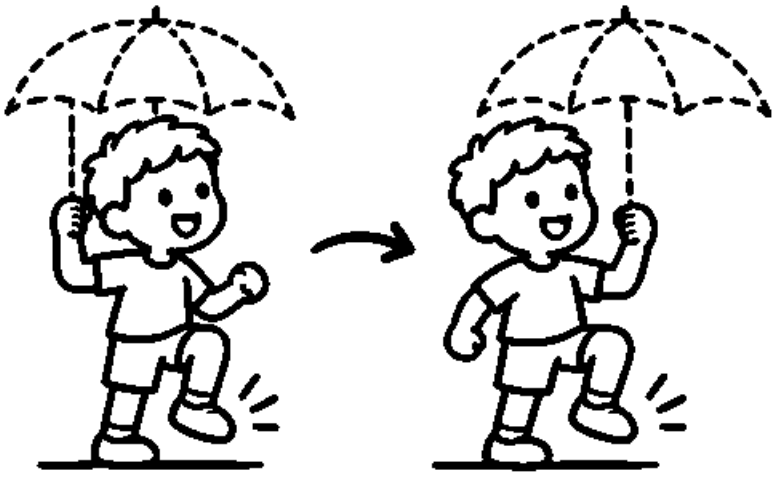
Obserwacja: Czy odtworzenie następuje w osobnej turze?

150. Krok pod parasolem

Cel: Łączenie stabilnego gestu z marszem. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Trzymaj wyobrażony parasol jedną dłonią i maszeruj w miejscu. Po czterech uderzeniach zmień rękę.



Łatwiej: Siedząc, trzymaj parasol i naprzemiennie dotykaj stopami podłogi.

Obserwacja: Czy ręka zmienia się bez utraty marszu?

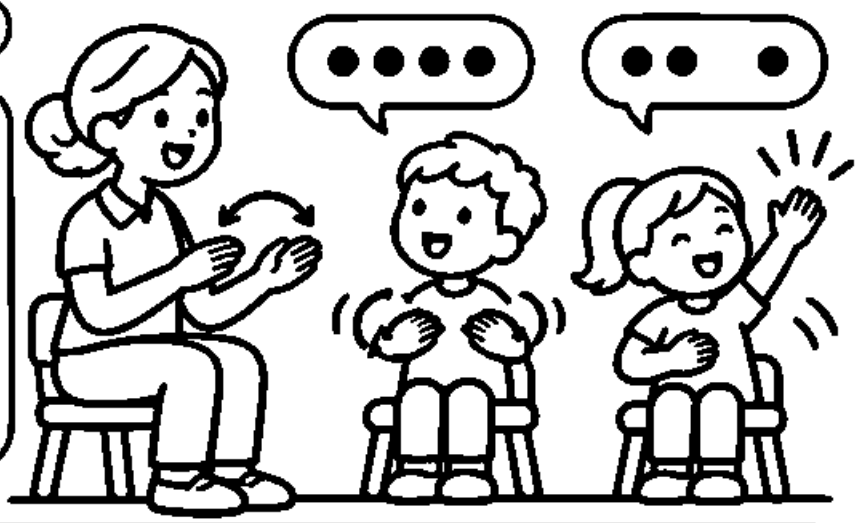
Rytm, tempo i koordynacja

151. Równe i nierówne

Cel: Porównywanie organizacji dźwięków. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel gra cztery równe uderzenia, potem krótki nieregularny wzór. Dzieci pokazują równy rytm kołysaniem dłoni, nieregularny — gestami dowolnymi.



Łatwiej: Porównaj tylko dwa krótkie przykłady podane przez nauczyciela.

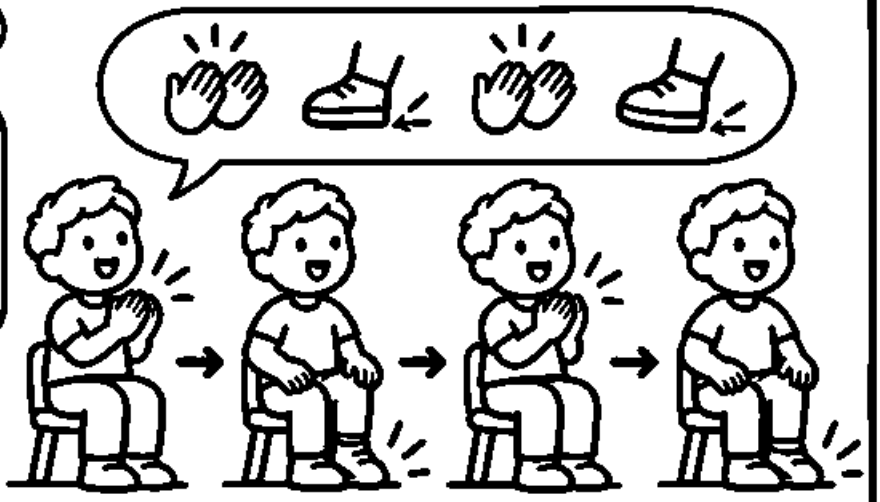
Obserwacja: Czy reakcje wyraźnie się różnią?

152. Znajdź powtórzenie

Cel: Rozpoznawanie wzoru. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Posłuchaj wzoru: klaśnij, tupnij, klaśnij, tupnij. Powiedz, co się powtarza, i wykonaj jeszcze jedną parę.



Łatwiej: Zastąp tupnięcie dotknięciem kolan w siadzie.

Obserwacja: Czy dziecko kontynuuje parę ruchów?

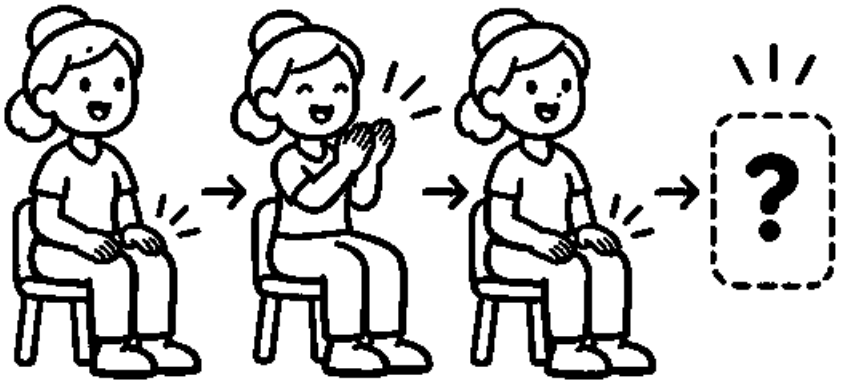
Rytm, tempo i koordynacja

153. Dokończ rytm

Cel: Przewidywanie kolejnego elementu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel wykonuje: dłonie na uda, klaśnięcie, dłonie na uda. Dzieci wybierają brakujący czwarty gest.



Łatwiej: Nauczyciel pokazuje dwie możliwości brakującego gestu.

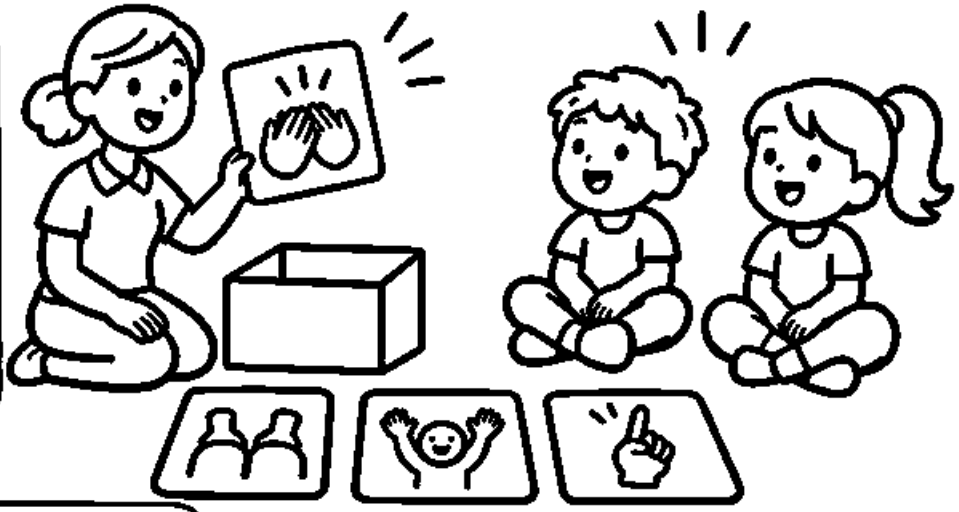
Obserwacja: Czy dziecko rozpoznaje przemienność?

154. Rytm w pudełku

Cel: Zapamiętanie kolejności symboli. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Pudełko i cztery duże karty gestów.

Przebieg: Wyjmuj po jednym z czterech dużych obrazków. Każdy oznacza ustalony gest. Po ułożeniu odczytaj całą sekwencję.



Łatwiej: Wyjmij tylko dwie karty.

Obserwacja: Czy odczyt zgadza się z układem?

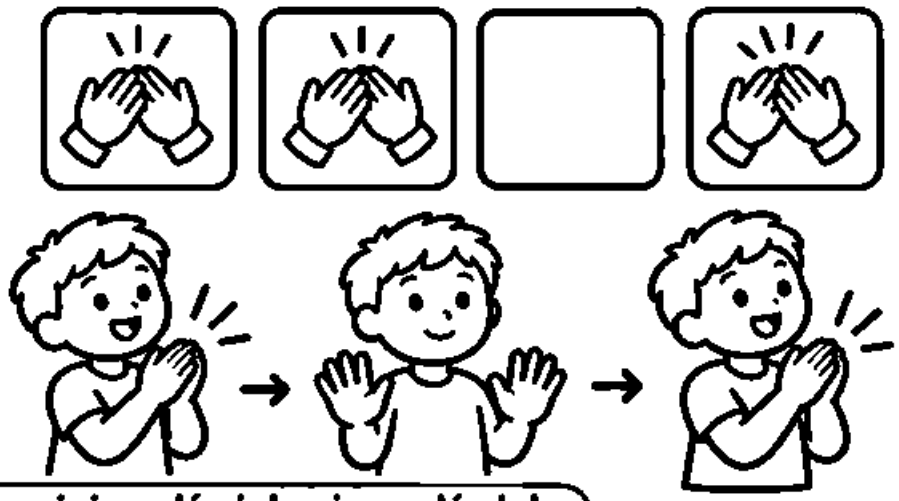
Rytm, tempo i koordynacja

155. Puste miejsce

Cel: Utrzymanie pulsu podczas pauzy. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Cztery duże karty, w tym jedna pusta.

Przebieg: Ułóż karty: dźwięk, dźwięk, cisza, dźwięk. Przy dźwięku klaśnij raz, przy ciszy rozłóż dłonie bez dźwięku. Każda karta zajmuje jedno uderzenie.



Łatwiej: Zacznij od trzech miejsc: dźwięk, cisza, dźwięk.

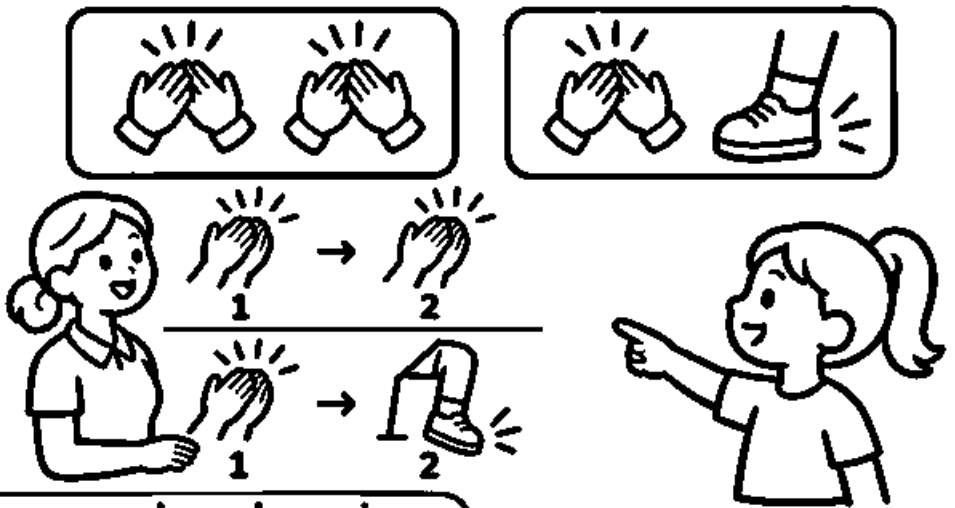
Obserwacja: Czy po ciszy powraca właściwe wejście?

156. Rytmiczny wybór

Cel: Rozpoznawanie dwóch wzorów. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Dwie karty przedstawiające wzory.

Przebieg: Nauczyciel gra jeden z dwóch wzorów: dwa klaśnięcia albo klaśnięcie i tupnięcie. Dzieci wskazują odpowiednią kartę.



Łatwiej: Powtórz oba wzory przed zgadywaniem.

Obserwacja: Czy karta odpowiada usłyszanemu wzorowi?

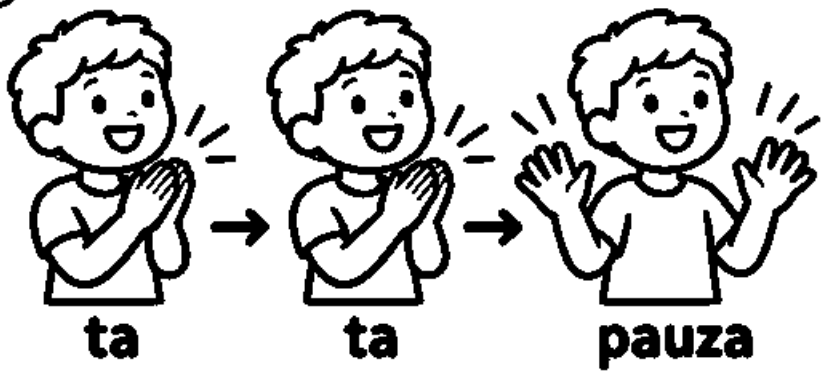
Rytm, tempo i koordynacja

157. Głos i dłonie

Cel: Przeniesienie wzoru na gest. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Powiedz: ta, ta, pauza. Przy słowach klaśnij, przy pauzie rozłóż dłonie. Następnie wykonaj wzór bez mówienia.



Łatwiej: Wykonaj: ta, pauza; potem ten sam wzór gestem.

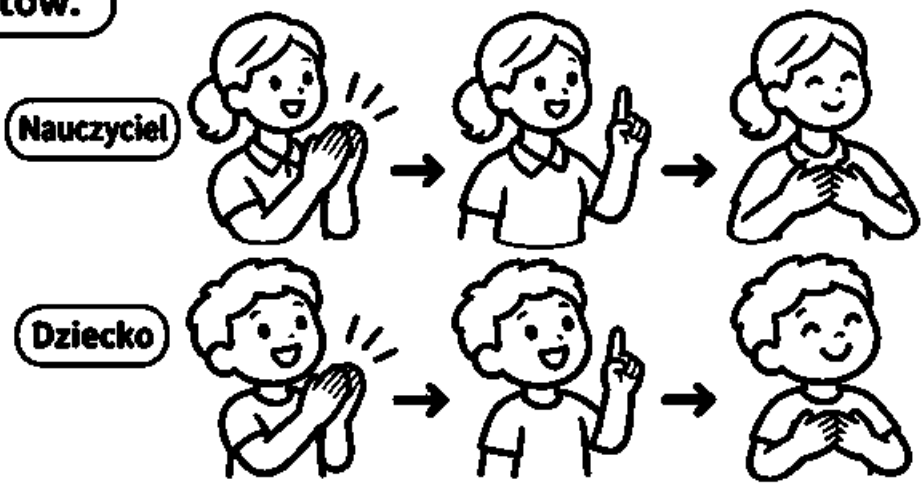
Obserwacja: Czy wzór pozostaje ten sam bez słów?

158. Muzyczne pytanie

Cel: Tworzenie odpowiedzi rytmicznej. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel wykonuje trzy gesty. Dziecko odpowiada własnymi trzema gestami, zachowując podobny czas trwania.



Łatwiej: Odpowiedz jednym gestem po jednym geście nauczyciela.

Obserwacja: Czy odpowiedź ma wyraźny początek i koniec?

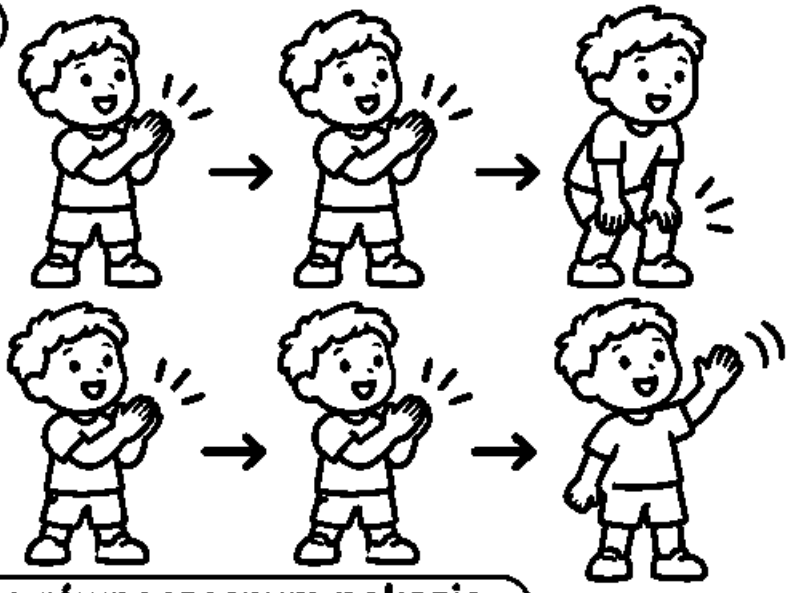
Rytm, tempo i koordynacja

159. Jedna zmiana

Cel: Świadoma modyfikacja wzoru. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Powtórz wzór: klaśnij, klaśnij, dotknij kolan. Zmień tylko ostatni gest na machnięcie.



Łatwiej: Zmień ostatni gest po równoczesnym pokazie.

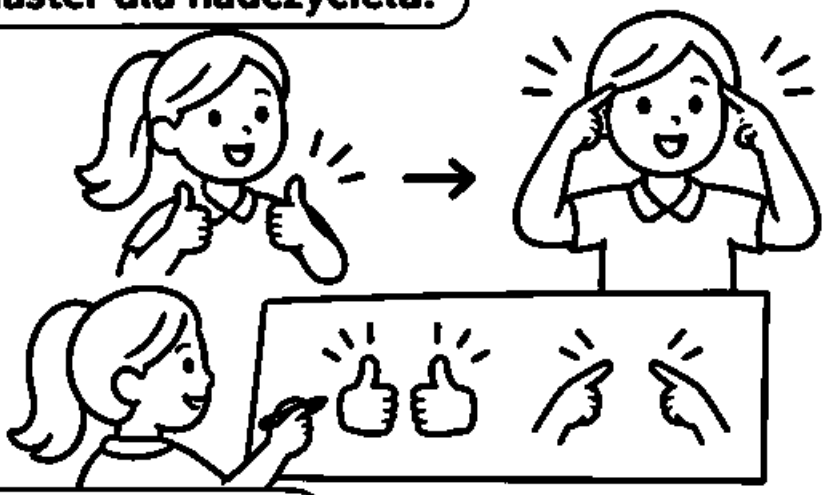
Obserwacja: Czy pierwsze dwa gesty pozostają bez zmian?

160. Rytmiczny podpis

Cel: Tworzenie własnego kodu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Kartka i flamaster dla nauczyciela.

Przebieg: Wybierz dwa różne gesty i wykonaj je jako swój podpis. Grupa powtarza. Nauczyciel zapisuje podpis obrazkami.



Łatwiej: Wybierz podpis z jednego gestu.

Obserwacja: Czy dziecko odtwarza swój podpis?

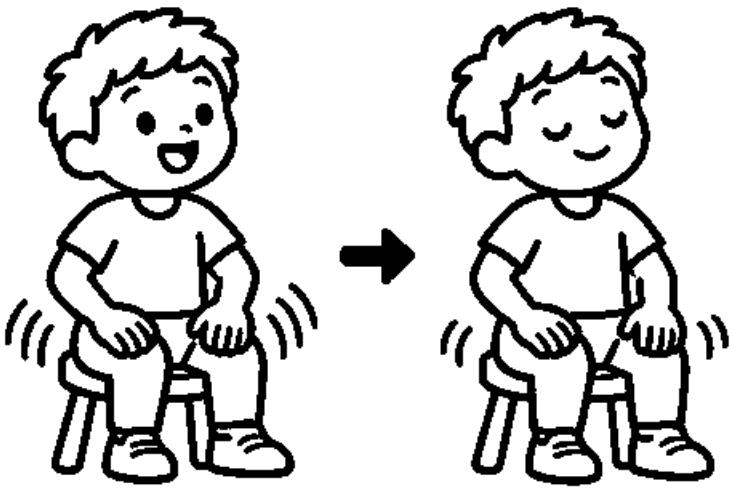
Rytm, tempo i koordynacja

161. Muzyka zwalnia

Cel: Stopniowe zwalnianie. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel stopniowo zwalnia równy puls. Dzieci przesuwają dłonie po udach coraz wolniej, bez zatrzymania przed końcem.



Łatwiej: Prowadź dłonie równocześnie z nauczycielem.

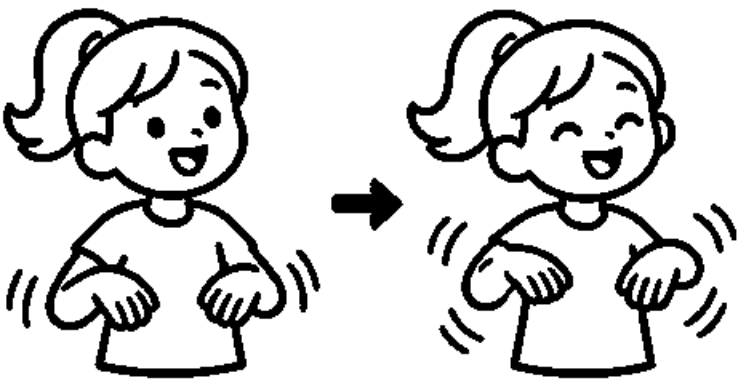
Obserwacja: Czy ruch zmienia tempo stopniowo?

162. Muzyka przyspiesza

Cel: Kontrola przyspieszania. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zacznij od powolnego kołysania dłoni. Dopasuj je do przyspieszającego pulsu. Zakończ, zanim ruch stanie się chaotyczny.



Łatwiej: Użyj dwóch wyraźnych temp zamiast stopniowego przyspieszania.

Obserwacja: Czy dziecko zachowuje czytelny gest?

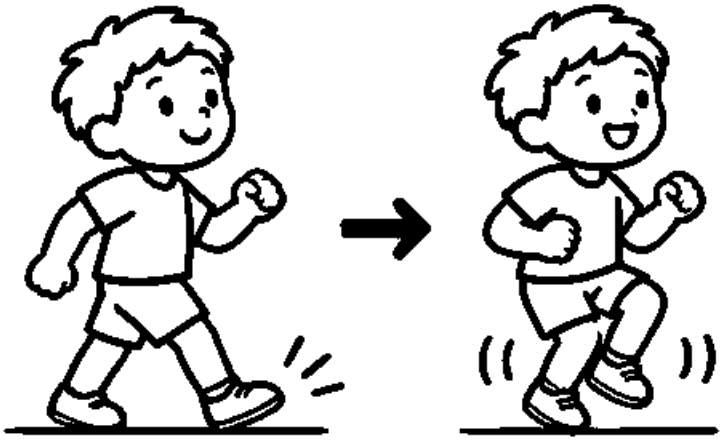
Rytm, tempo i koordynacja

163. Dwa tempa w podróży

Cel: Kontrast tempa bez zwiększania przestrzeni. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Przy wolnym stukaniu maszeruj spokojnie. Przy szybszym wykonuj szybsze małe kroki w miejscu, bez biegania.



Łatwiej: Siedząc, dotykaj stopami podłogi wolniej albo szybciej.

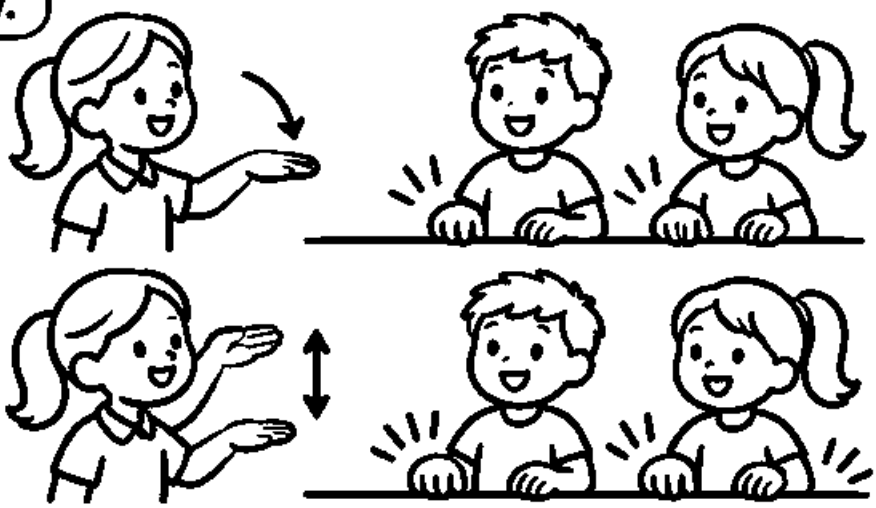
Obserwacja: Czy kroki pozostają na miejscu?

164. Dyrygent tempa

Cel: Prowadzenie grupowego pulsu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Dziecko prowadzące porusza dłonią wolno lub umiarkowanie szybko. Grupa stuka palcami zgodnie z jego ruchem.



Łatwiej: Prowadź tylko wolny puls przez cztery uderzenia.

Obserwacja: Czy prowadzący utrzymuje wybrane tempo?

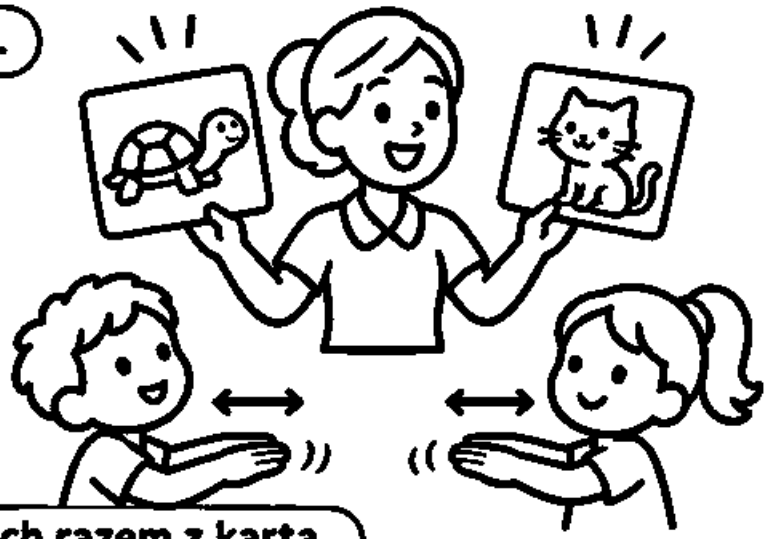
Rytm, tempo i koordynacja

165. Tempo z kart

Cel: Utrzymanie tempa do zmiany sygnału. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Obrazki żółwia i kota.

Przebieg: Żółw oznacza wolne przesuwanie dłoni, kot — umiarkowane. Nauczyciel zmienia kartę dopiero po czterech uderzeniach.



Łatwiej: Nauczyciel pokazuje ruch razem z kartą.

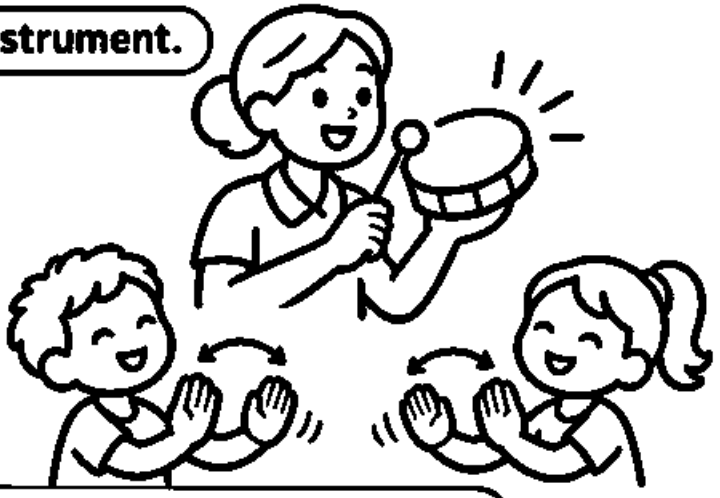
Obserwacja: Czy reakcja nie wyprzedza karty?

166. Szybkość i głośność

Cel: Oddzielenie tempa od głośności. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bębenek lub inny cichy instrument.

Przebieg: Nauczyciel uderza w ten sam bębenek wolno i cicho, potem wolno i nieco głośniej. Dzieci nadal kołyszą dłonie w tym samym tempie.



Łatwiej: Najpierw pokaż oba przykłady bez zmiany głośności.

Obserwacja: Czy większa głośność nie przyspiesza ruchu?

Rytm, tempo i koordynacja

167. Cichy szybki deszcz

Cel: Kontrola tempa przy cichym dźwięku. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Stukaj opuszkami palców szybko i delikatnie. Następnie wolno i delikatnie. Nauczyciel pokazuje tempo ruchami dłoni.



Łatwiej: Używaj jednego palca, utrzymując delikatny dotyk.

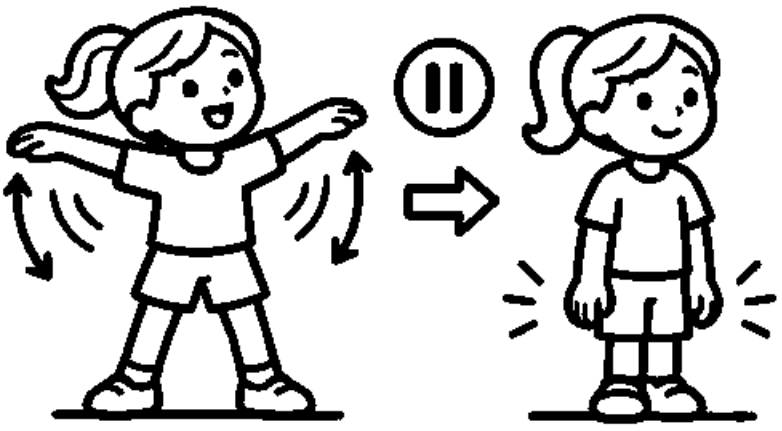
Obserwacja: Czy oba warianty pozostają ciche?

168. Pauza w locie

Cel: Łagodne zatrzymanie ruchu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Poruszaj rękami jak skrzydłami do pulsu. Przy pauzie opuść ręce. Po powrocie dźwięku znów rozpocznij ruch.



Łatwiej: Siedząc, poruszaj przedramionami w małym zakresie.

Obserwacja: Czy barki pozostają rozluźnione?

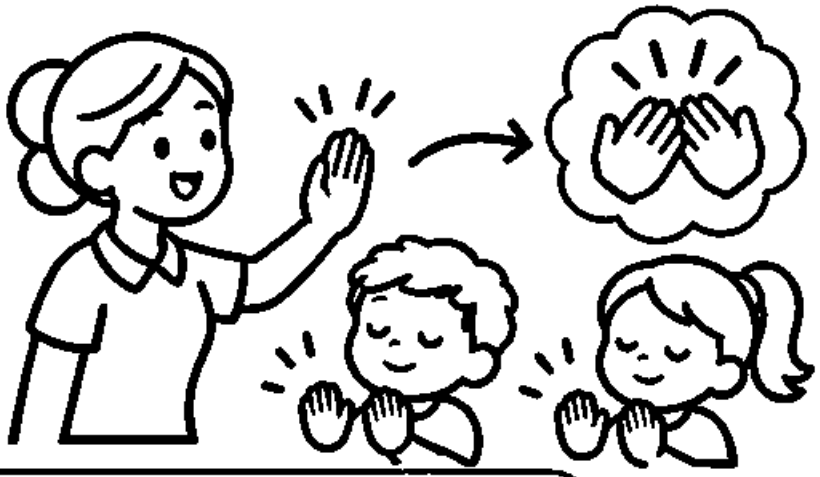
Rytm, tempo i koordynacja

169. Cisza trwa dalej

Cel: Wewnętrzne podtrzymanie pulsu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Po czterech uderzeniach nauczyciel pokazuje dwa ciche pulsy dłonią. Dzieci wykonują ruch bez dźwięku, potem wracają do klaskania.



Łatwiej: Pozostaw tylko jeden cichy puls przed powrotem.

Obserwacja: Czy klaśnięcie wraca razem z prowadzącym?

170. Ostatni dźwięk

Cel: Rozpoznanie zakończenia frazy. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Posłuchaj czterech uderzeń. Tylko na ostatnie unieś dłonie. Nauczyciel początkowo liczy na głos.



Łatwiej: Nauczyciel wyraźnie pokazuje czwarte uderzenie palcem.

Obserwacja: Czy gest pojawia się na końcu?

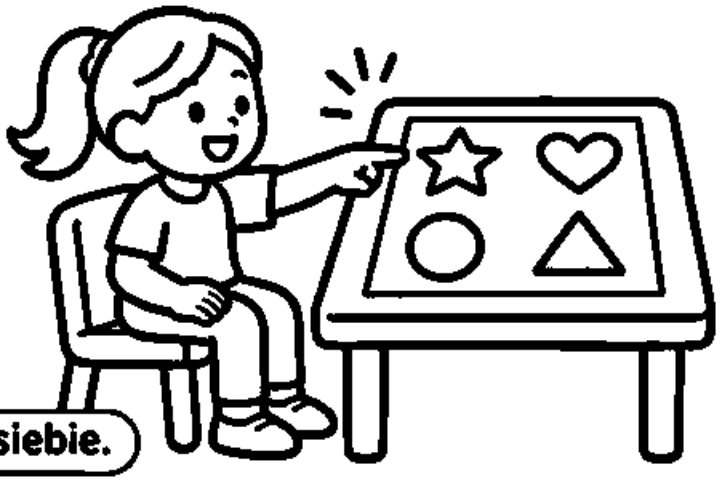
Rytm, tempo i koordynacja

171. Rytm w czterech rogach

Cel: Koordynacja wzroku i dłoni. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Kartka z czterema dużymi symbolami.

Przebieg: Na kartce leżą cztery duże symbole. Siedząc, wskazuj je kolejno przy uderzeniach, bez przemieszczania całego ciała.



Łatwiej: Użyj dwóch symboli blisko siebie.

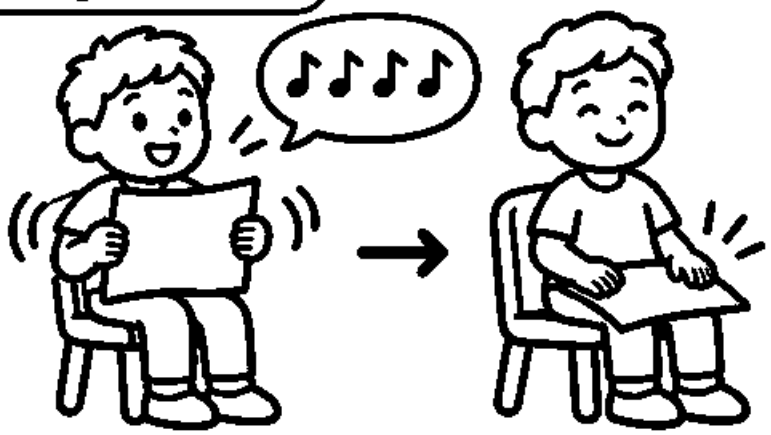
Obserwacja: Czy wskazanie zachowuje kolejność?

172. Papierowa orkiestra

Cel: Kontrolowane użycie materiału. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Duża kartka dla każdego dziecka.

Przebieg: Każde dziecko trzyma kartkę. Na sygnał delikatnie nią szeleści przez cztery uderzenia, potem odkłada na kolana.



Łatwiej: Trzymaj kartkę na stole i delikatnie przesuwaj po niej dłonią.

Obserwacja: Czy szelest kończy się na sygnał?

Rytm, tempo i koordynacja

173. Kubek jako bębenek

Cel: Rytm z przedmiotem codziennym. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Pusty nietłukący kubek, podkładka antypoślizgowa i stabilny stół.

Przebieg: Połóż podkładkę antypoślizgową. Ustaw pusty nietłukący kubek do góry dnem. Stukaj opuszkami lekko w dno: raz, raz, przerwa.



Łatwiej: Stukaj w sam blat zamiast w kubek.

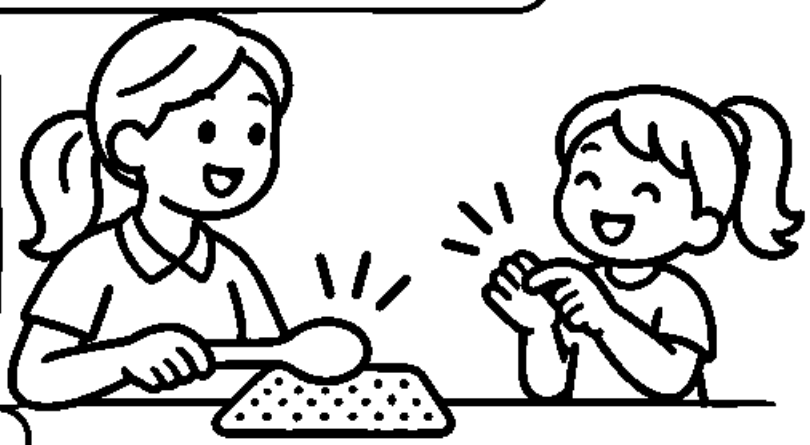
Obserwacja: Czy kubek pozostaje nieruchomy?

174. Drewniane echo

Cel: Przeniesienie rytmu między barwami. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Drewniana łyżka i podkładka dla nauczyciela.

Przebieg: Nauczyciel wystukuje rytm drewnianą łyżką na podkładce. Dzieci odpowiadają stukaniem palca w dłoń.



Łatwiej: Powtórz jeden dźwięk.

Obserwacja: Czy wzór zachowuje liczbę dźwięków?

Rytm, tempo i koordynacja

175. Szelest i klaśnięcie

Cel: Współpraca dwóch głosów. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Duże kartki dla pierwszej grupy.

Przebieg: Podziel grupę na dwa zespoły. Jeden szeleści kartkami, drugi klaszcze. Nauczyciel wskazuje naprzemienne wejścia.



Łatwiej: Zagrajcie po jednym dźwięku w turze.

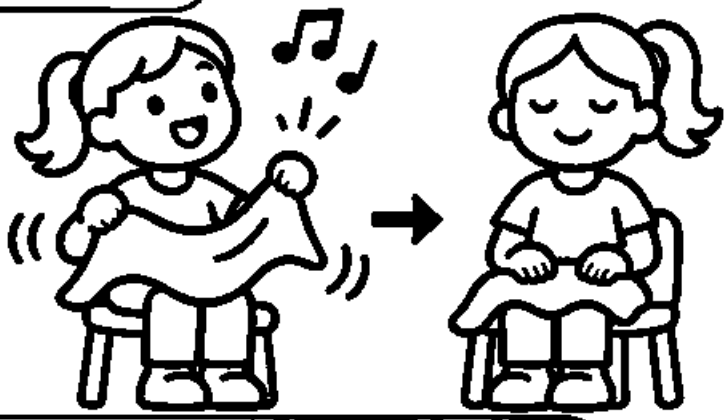
Obserwacja: Czy zespoły nie zagłuszają swoich tur?

176. Rekwizyt odpoczywa

Cel: Kontrola początku i końca. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Lekka chustka bez sznurków.

Przebieg: Trzymaj chustkę na kolanach. Przy muzyce poruszaj nią, przy ciszy ponownie połóż ją na kolanach.



Łatwiej: Użyj gestu pustej dłoni, odpoczywającej na kolanach.

Obserwacja: Czy chustka wraca na miejsce?

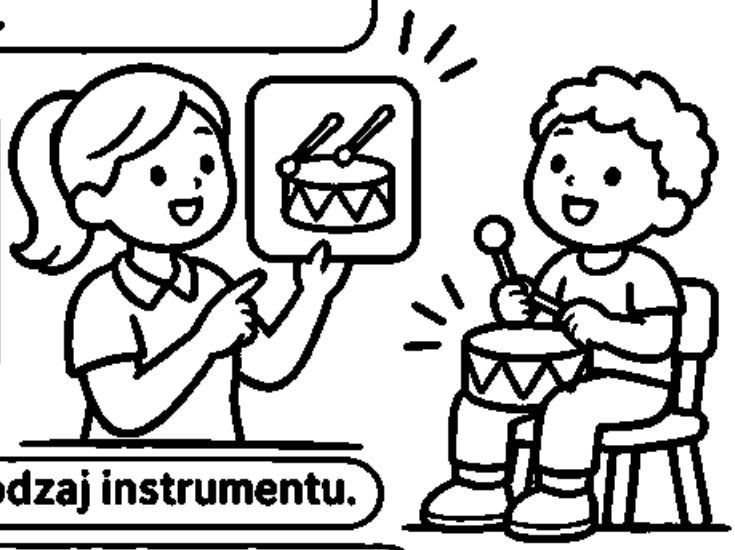
Rytm, tempo i koordynacja

177. Instrument na znak

Cel: Rozpoznawanie własnego wejścia. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bezpieczne instrumenty bez drobnych odłączanych części i ich obrazki.

Przebieg: Każde dziecko wybiera bezpieczny instrument perkusyjny. Gra tylko wtedy, gdy nauczyciel pokazuje jego obrazek.



Łatwiej: Daj całej grupie jeden rodzaj instrumentu.

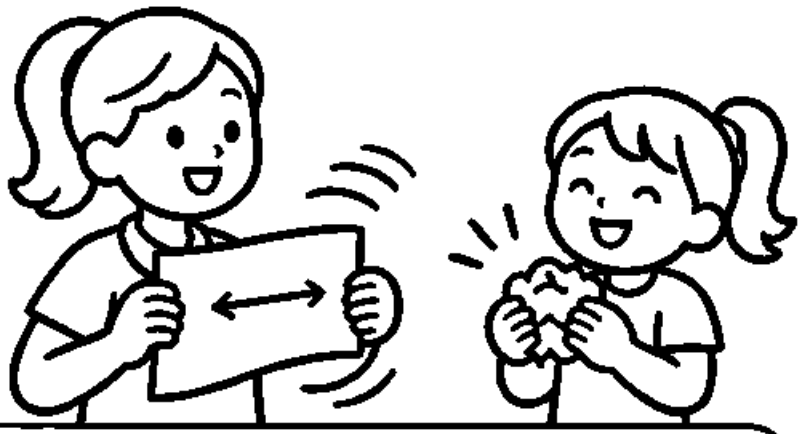
Obserwacja: Czy dziecko czeka na właściwy symbol?

178. Długi szelest

Cel: Kontrast dźwięku ciągłego i krótkiego. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Duża kartka.

Przebieg: Przesuwaj kartkę między dłońmi, tworząc ciągły szelest. Na krótki sygnał wykonaj pojedyncze delikatne zgniecenie.



Łatwiej: Nauczyciel pokazuje oba sposoby równocześnie z dzieckiem.

Obserwacja: Czy dziecko uzyskuje dwa różne efekty?

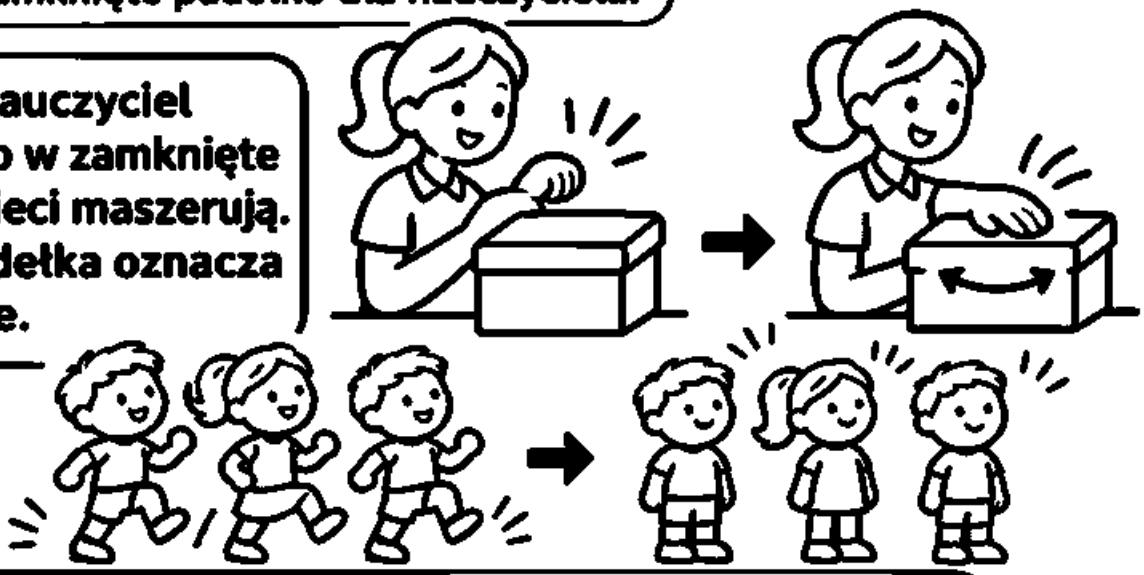
Rytm, tempo i koordynacja

179. Pudełko mówi stop

Cel: Rozróżnianie barw jako sygnałów. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Zamknięte pudełko dla nauczyciela.

Przebieg: Nauczyciel uderza lekko w zamknięte pudełko. Dzieci maszerują. Potarcie pudełka oznacza zatrzymanie.



Łatwiej: Siedząc, poruszaj dłońmi i zatrzymuj je przy potarciu.

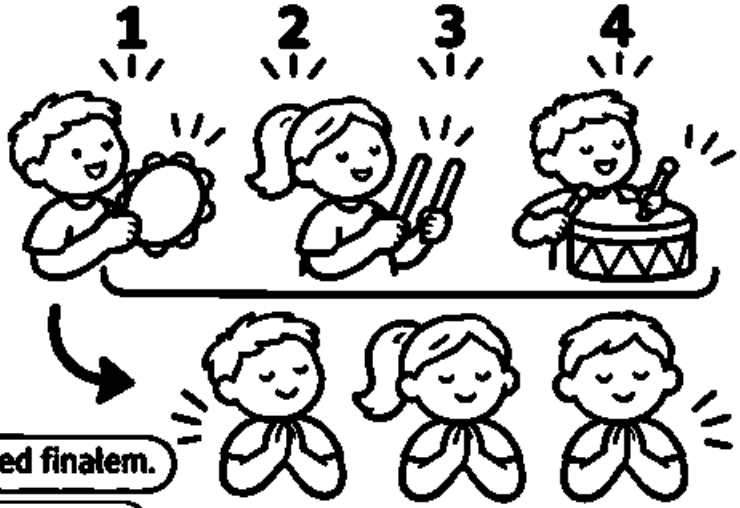
Obserwacja: Czy reakcja zależy od rodzaju dźwięku?

180. Orkiestra na zakończenie

Cel: Wspólne zakończenie. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wybrane wcześniej bezpieczne instrumenty lub same dłonie.

Przebieg: Każda grupa gra swój ustalony wzór przez cztery uderzenia. Na końcu wszyscy wykonują jeden wspólny cichy dźwięk.



Łatwiej: Każda grupa gra jeden dźwięk przed finałem.

Obserwacja: Czy ostatni dźwięk pojawia się razem?

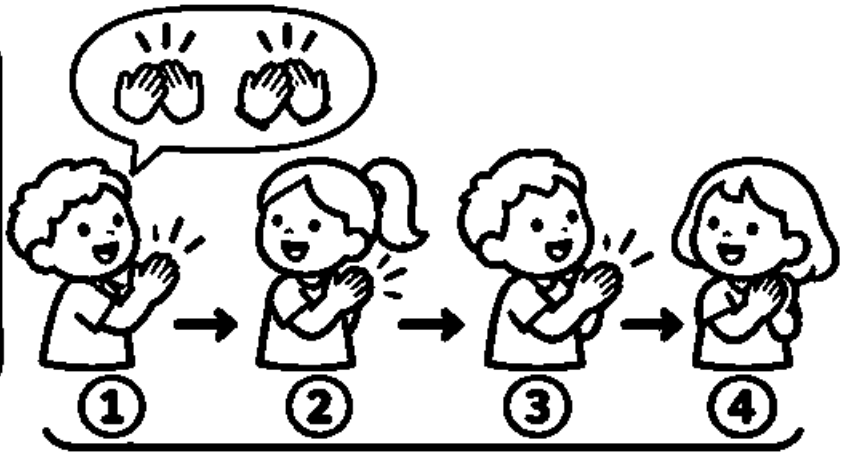
Rytm, tempo i koordynacja

181. Rytmiczna poczta

Cel: Przekazywanie wzoru. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Miejsce w krótkim szeregu lub kole.

Przebieg: Pierwsze dziecko słucha dwóch klaśnięć i przekazuje je następnemu. Po czterech osobach porównajcie początek i koniec.



Łatwiej: Przekazuj jeden dźwięk między dwiema osobami.

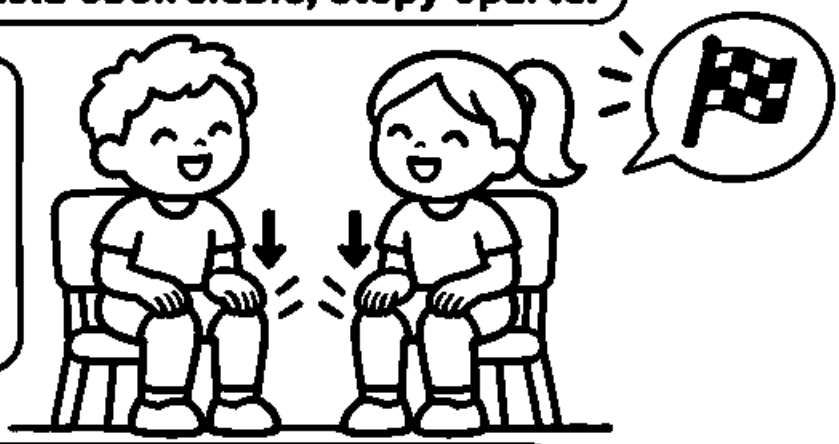
Obserwacja: Czy wzór przetrwał kolejne odpowiedzi?

182. Para w jednym pulsie

Cel: Synchronizacja w parze. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Dwa stabilne krzesła obok siebie; stopy oparte.

Przebieg: Partnerzy siedzą obok siebie i stukają we własne kolana. Starają się rozpocząć i skończyć razem po znaku.



Łatwiej: Nauczyciel daje parze znak początku i końca.

Obserwacja: Czy zakończenie jest wspólne?

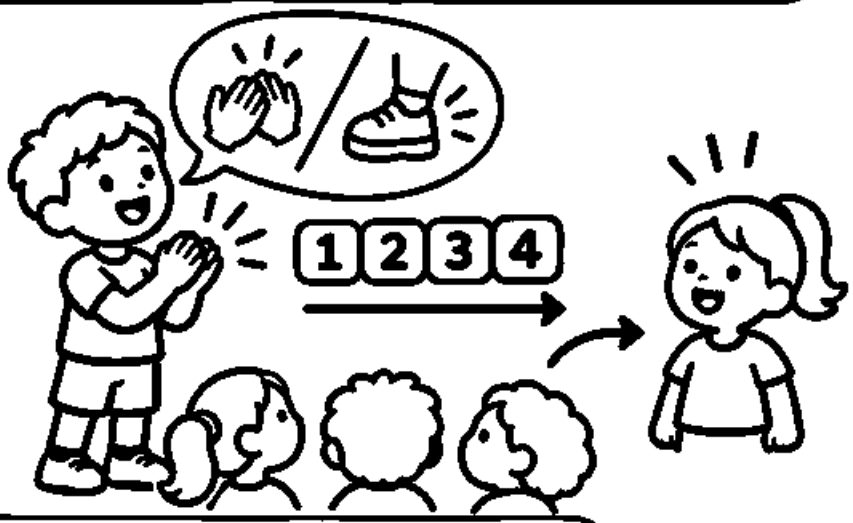
Rytm, tempo i koordynacja

183. Lider i grupa

Cel: Czytelne przekazanie prowadzenia. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Lider wybiera klaśnięcia albo tupnięcia i prowadzi przez cztery uderzenia. Potem wskazuje kolejnego lidera.



Łatwiej: Wybieraj wyłącznie klaśnięcia, również w siadzie.

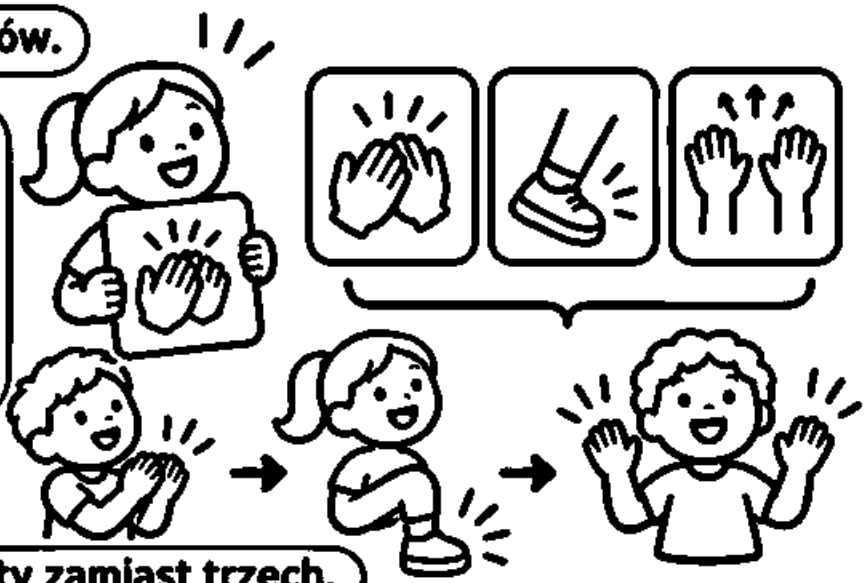
Obserwacja: Czy nowy lider otrzymuje osobną turę?

184. Rytmiczne domino

Cel: Łączenie pomysłów w sekwencję. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Duże karty gestów.

Przebieg: Każde dziecko pokazuje kartę gestu. Grupa odczytuje trzy kolejne karty jako wspólny wzór.



Łatwiej: Odczytaj dwie karty zamiast trzech.

Obserwacja: Czy każdy symbol zostaje wykonany?

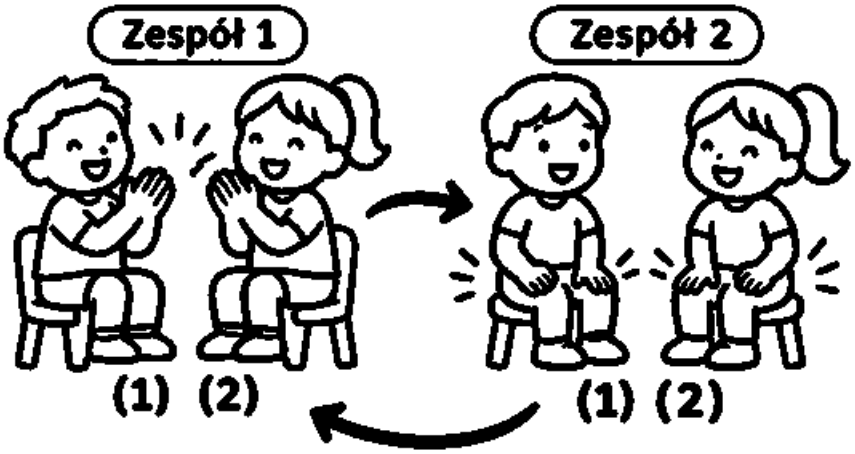
Rytm, tempo i koordynacja

185. Odpowiedź drugiego zespołu

Cel: Naprzemienne zespołowe wejścia. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Miejsca dla dwóch zespołów.

Przebieg: Pierwszy zespół klaszcze dwa razy. Drugi stuka dwa razy w uda. Powtarzaj dialog bez nakładania tur.



Łatwiej: Każdy zespół wykonuje jeden dźwięk w turze.

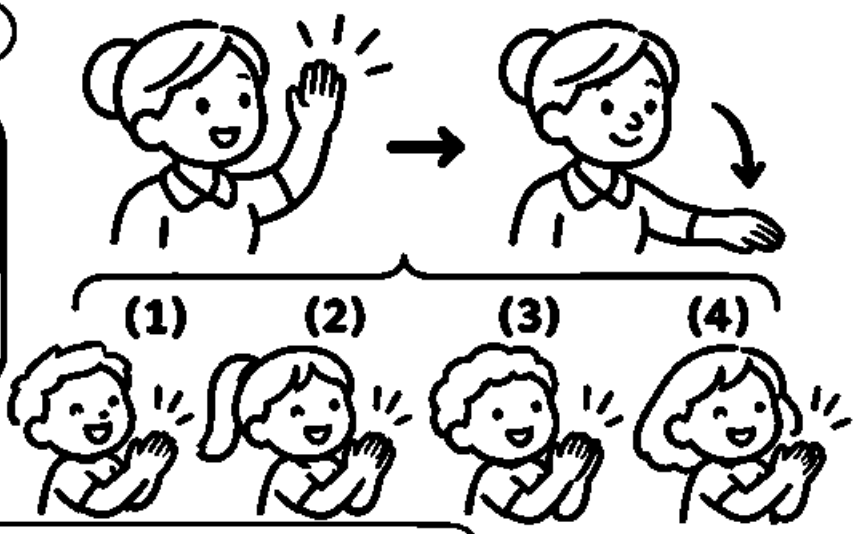
Obserwacja: Czy odpowiedź zaczyna się po pytaniu?

186. Wspólny cichy start

Cel: Wspólny początek. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Grupa obserwuje uniesioną dłoń nauczyciela. Gdy dłoń opadnie, wszyscy zaczynają cztery ciche klaśnięcia.



Łatwiej: Nauczyciel poprzedza gest krótkim: uwaga.

Obserwacja: Czy dzieci patrzą na sygnał przed startem?

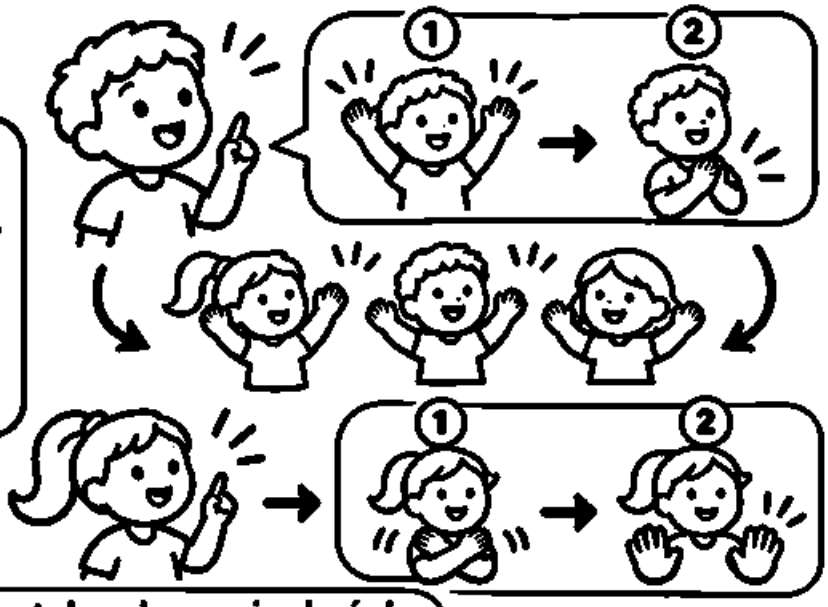
Rytm, tempo i koordynacja

187. Rytm wędruje gestem

Cel: Zmiana lidera i wzoru. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Lider pokazuje dwa ruchy, grupa powtarza. Następne dziecko dodaje własny inny dwuruchowy wzór.



Łatwiej: Lider proponuje jeden gest, bez łączenia dwóch.

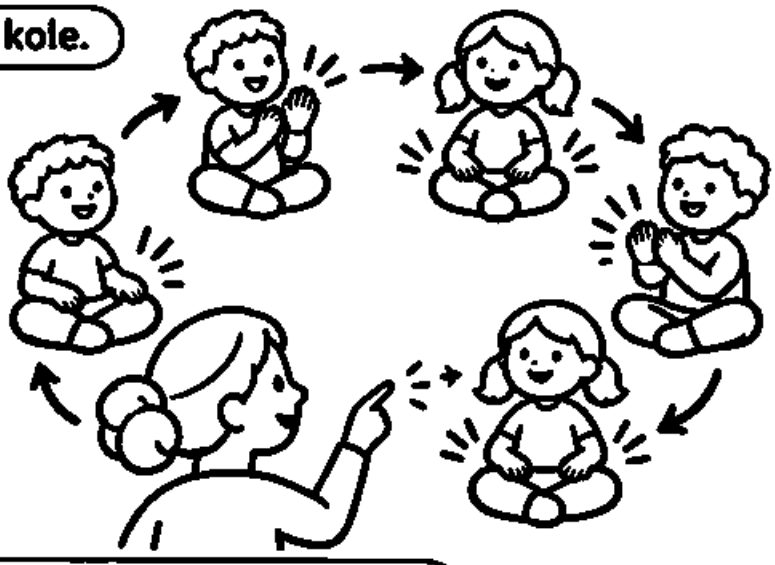
Obserwacja: Czy nowa propozycja jest czytelna?

188. Koło dwóch brzmień

Cel: Udział w grupowym wzorze. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Miejsca do siedzenia w kole.

Przebieg: Co druga osoba klaszcze, pozostałe stukają w uda. Nauczyciel wskazuje kolejno sąsiadów, tworząc naprzemienny ciąg.



Łatwiej: Nauczyciel wyraźnie wskazuje osobę i jej gest.

Obserwacja: Czy każde dziecko wykonuje własny dźwięk?

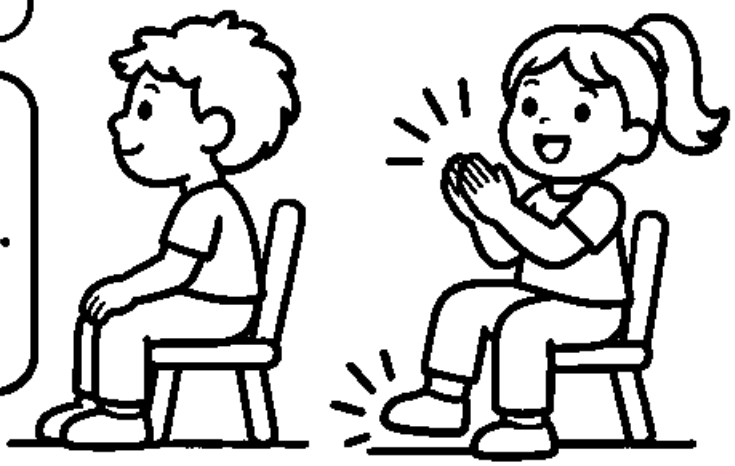
Rytm, tempo i koordynacja

189. Rytmiczna zgadywanka

Cel: Rozpoznawanie kolejności brzmień. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Dwa miejsca w parze.

Przebieg: Jedno dziecko odwraca się bokiem. Partner wykonuje klaśnięcie i tupnięcie. Słuchacz odtwarza usłyszaną kolejność.



Łatwiej: Zamiast tupnięcia użyj stuknięcia w udo.

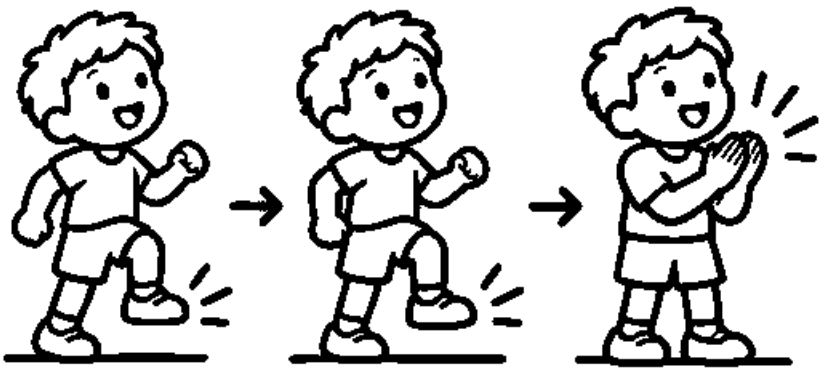
Obserwacja: Czy kolejność odpowiedzi jest zgodna?

190. Wybierz zakończenie

Cel: Domykanie wspólnej sekwencji. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Grupa wykonuje: krok, krok, klaśnięcie. Dziecko prowadzące proponuje czwarty gest. Powtórzcie nową całość.



Łatwiej: Siedząc, zastąp kroki dwoma dotknięciami kolan.

Obserwacja: Czy finał jest taki sam w każdej powtórce?

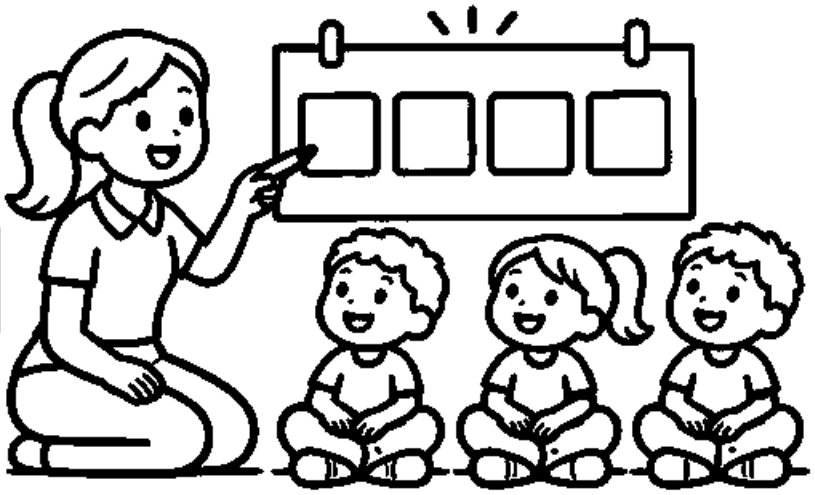
Rytm, tempo i koordynacja

191. Cztery okienka rytmu

Cel: Planowanie krótkiego układu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Kartka z czterema polami i flamaster dla nauczyciela.

Przebieg: Narysuj cztery pola. Dzieci wybierają dla nich gesty. Wskazuj pola równo, a grupa wykonuje zapis.



Łatwiej: Zaplanuj dwa pola.

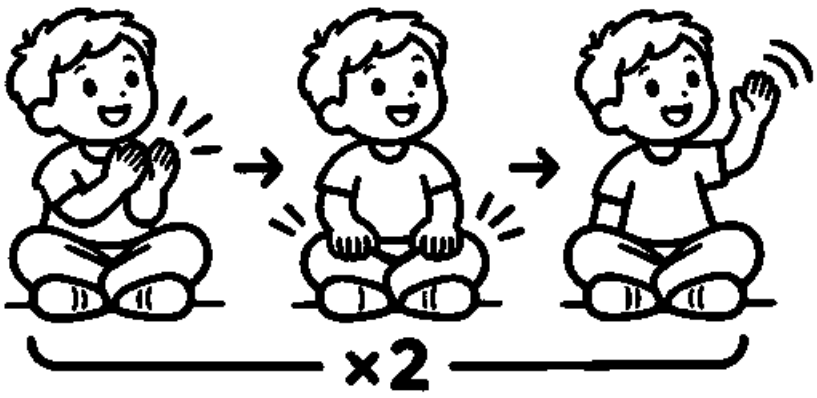
Obserwacja: Czy ruch zgadza się z każdym polem?

192. Powrót do początku

Cel: Powtarzanie całej frazy. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Ułóż sekwencję: klaśnięcie, uda, machnięcie. Wykonaj ją dwa razy bez dodawania gestu między powtórkami.



Łatwiej: Powtórz sekwencję dwóch gestów.

Obserwacja: Czy drugi przebieg zaczyna się od klaśnięcia?

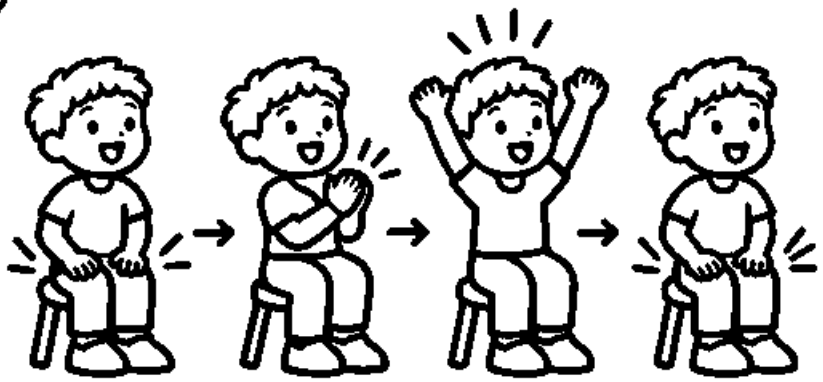
Rytm, tempo i koordynacja

193. Małe rondo

Cel: Rozpoznawanie powrotu motywu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wykonaj wzór dłonie–uda. Następnie dodaj dwa ruchy własne. Wróć do wzoru dłonie–uda.



Łatwiej: Dodaj tylko jeden własny gest przed powrotem motywu.

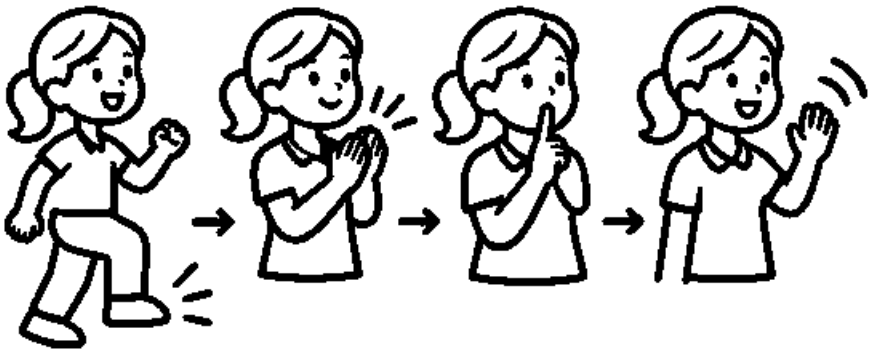
Obserwacja: Czy początkowy wzór wraca po improwizacji?

194. Układ z pauzą

Cel: Pauza jako część układu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Cztery karty: krok, klaśnięcie, cisza, machnięcie.

Przebieg: Zaplanuj cztery miejsca: krok, klaśnięcie, cisza, machnięcie. Pokaż każde miejsce osobnym równym gestem prowadzenia.



Łatwiej: Zastąp krok dotknięciem kolan w siadzie.

Obserwacja: Czy cisza ma własne miejsce?

Rytm, tempo i koordynacja

195. Ruch do zwrotki

Cel: Reakcja na zmianę fragmentu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Nagranie z dwiema krótkimi, wyraźnie różnymi częściami.

Przebieg: Przy pierwszej krótkiej części muzyki maszeruj w miejscu. Przy drugiej poruszaj dłońmi. Nauczyciel pokazuje zmianę części.



Łatwiej: Siedząc, zmieniaj dotykanie kolan na ruch dłoni.

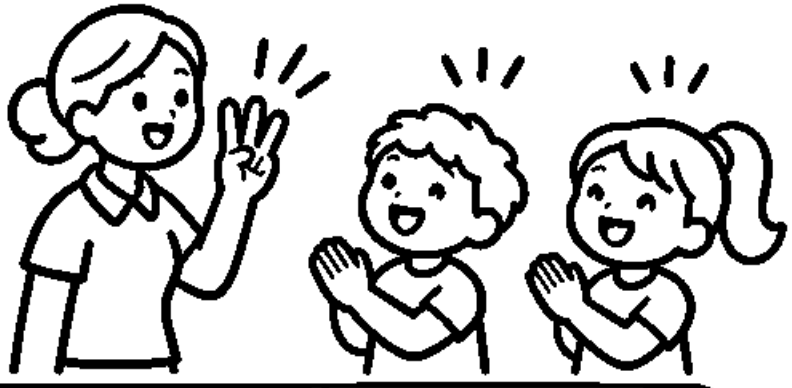
Obserwacja: Czy ruch zmienia się wraz ze znakiem?

196. Zapamiętany początek

Cel: Pamięć sekwencji ruchowej. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Nauczyciel pokazuje trzy gesty. Po krótkim odpoczynku dzieci odtwarzają je bez równoczesnego pokazu.



Łatwiej: Zapamiętaj dwa gesty; nauczyciel przypomina pierwszy.

Obserwacja: Czy pierwszy gest pomaga przypomnieć całość?

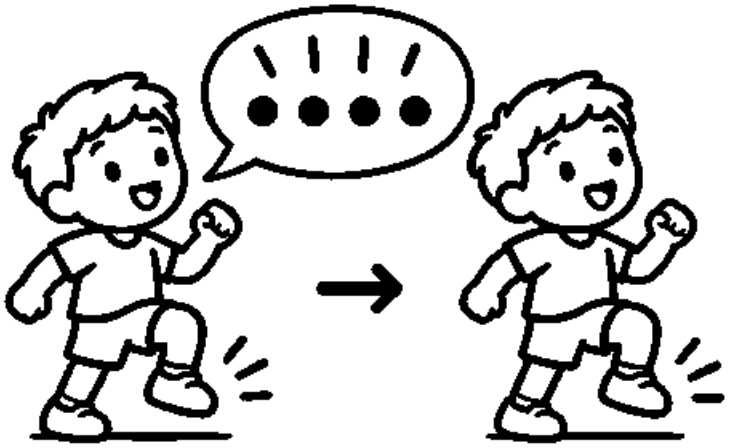
Rytm, tempo i koordynacja

197. Rytm na własny sposób

Cel: Osobista interpretacja pulsu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bez rekwizytów.

Przebieg: Posłuchaj czterech równych uderzeń. Wybierz ruch, którym je pokażesz. Powtórz go przy kolejnych czterech.



Łatwiej: Wybierz jeden z dwóch gestów pokazanych przez nauczyciela.

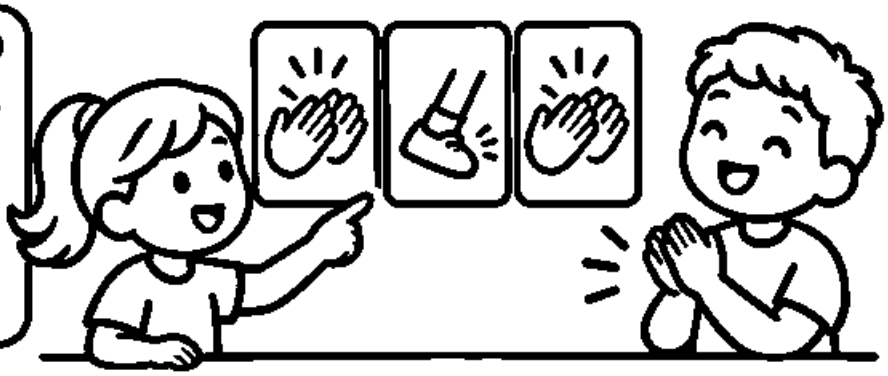
Obserwacja: Czy wybrany ruch ma wyraźny rytm?

198. Sprawdź nasz zapis

Cel: Samodzielne sprawdzanie sekwencji. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Karty przedstawiające znane gesty.

Przebieg: Jedno dziecko wskazuje obrazki rytmu, drugie wykonuje ruchy. Wspólnie sprawdźcie, czy każdy obrazek otrzymał odpowiedź.



Łatwiej: Użyj dwóch kart i odczytajcie je razem.

Obserwacja: Czy para zauważa pominięty element?

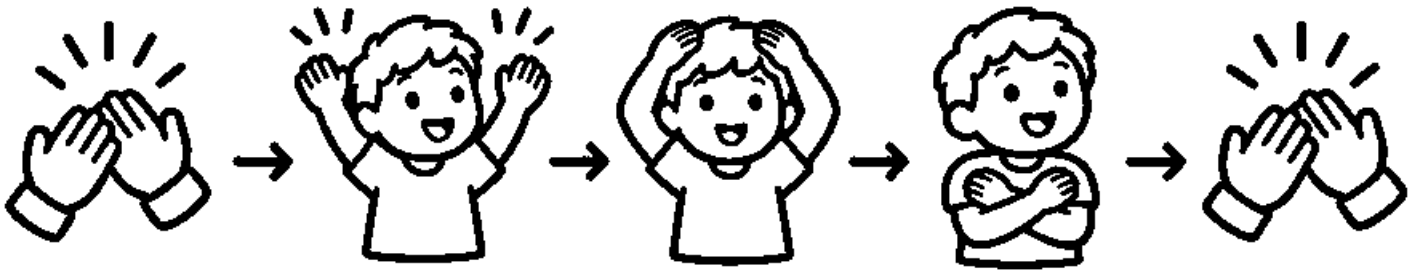
Rytm, tempo i koordynacja

199. Koncert trzech gestów

Cel: Łączenie planowania i wykonania. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Wolne miejsce.

Przebieg: Wybierzcie trzy gesty, ustalcie ich kolejność i wspólny znak początku. Wykonajcie całość, potem spokojnie ją zakończcie.



Łatwiej: Wybierzcie dwa gesty możliwe do wykonania w siadzie.

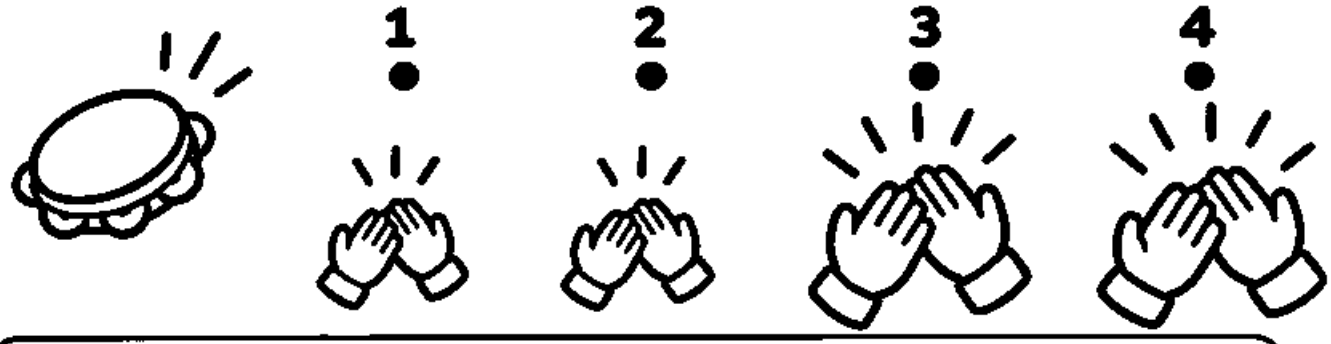
Obserwacja: Czy grupa zaczyna oraz kończy razem?

200. Rytm w dwóch rozmiarach

Cel: Zmiana wielkości gestu bez zmiany pulsu. **Wiek:** 3–6 lat. **Czas:** 3–4 minuty.

Przygotuj: Bębenek i wolne miejsce.

Przebieg: Nauczyciel wystukuje cztery uderzenia. Pokaż dwa małe i dwa większe ruchy dłoni, zachowując odstępy w czasie. Powtórz bez przyspieszania.



Łatwiej: Pokaż jeden mały i jeden większy gest za nauczycielem.

Obserwacja: Czy wielkość gestu zmienia się przy zachowanym pulsie?

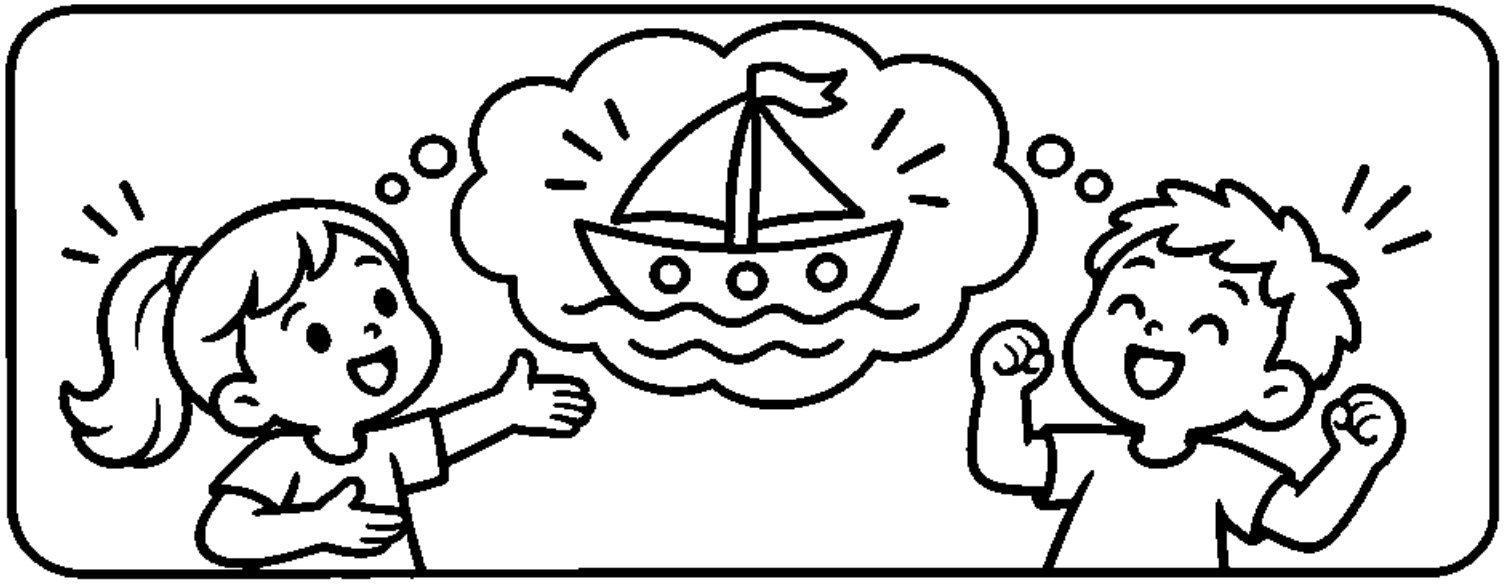
Moduł 3

Emocje, wyobraźnia i ekspresja ruchowa

Ćwiczenia 201–300







Tworzymy gesty, opowieści i własne rozwiązania.

Nie ma jednego poprawnego gestu emocji. Dziecko może odmówić i obserwować.

201. Uśmiech w dłoniach

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

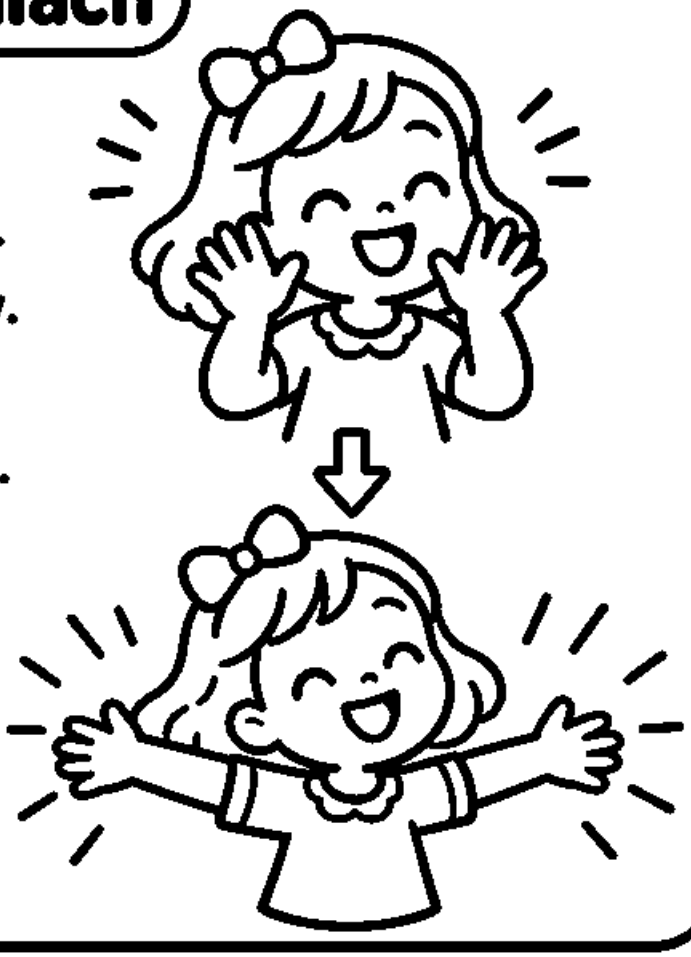
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Otwórz dłonie przy twarzy. Rozsuń ręce jak promienie. Zatrzymaj wybraną pozę radości.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Otwórz dłonie przy twarzy.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



202. Smutna kropla

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

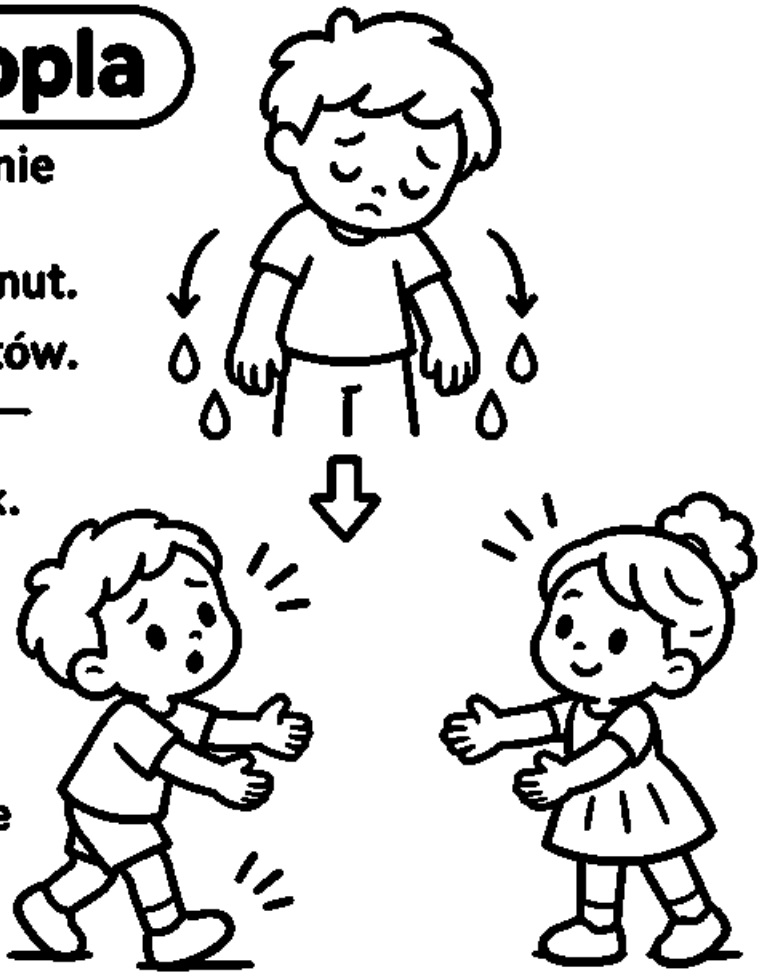
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Opuść dłonie jak spadające krople. Zrób mały krok. Pokaż gest proszenia o towarzystwo.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Opuść dłonie jak spadające krople.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



203. Złość bez tupania

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

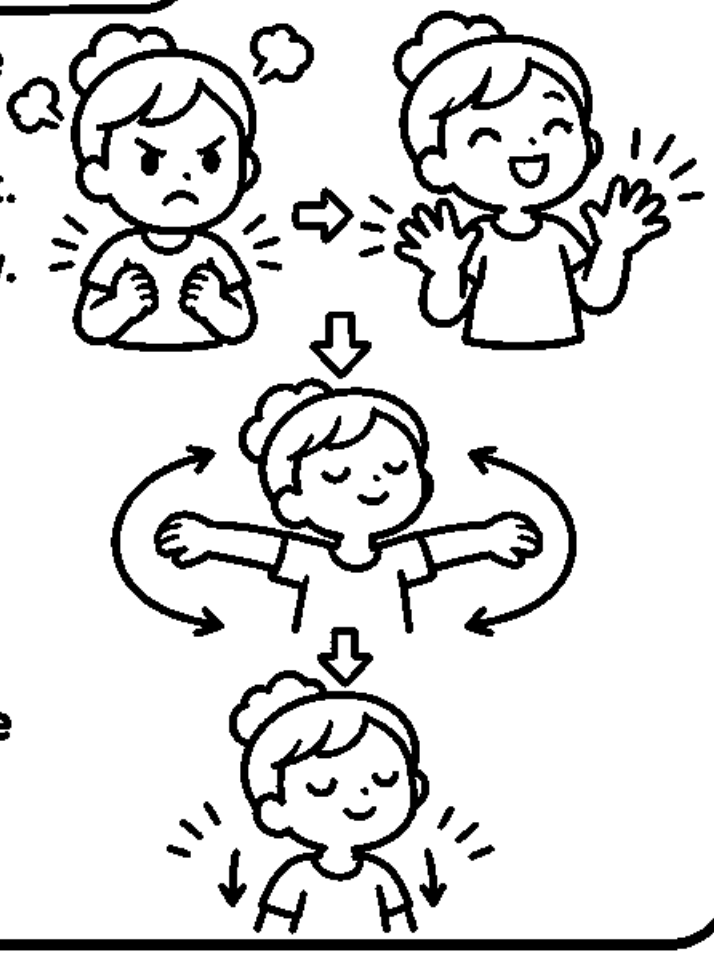
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zaciśnij lekko dłonie, a potem je otwórz. Narysuj ramionami duże koło. Rozluźnij barki.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zaciśnij lekko dłonie, a potem je otwórz." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



204. Zaskoczone ramiona

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

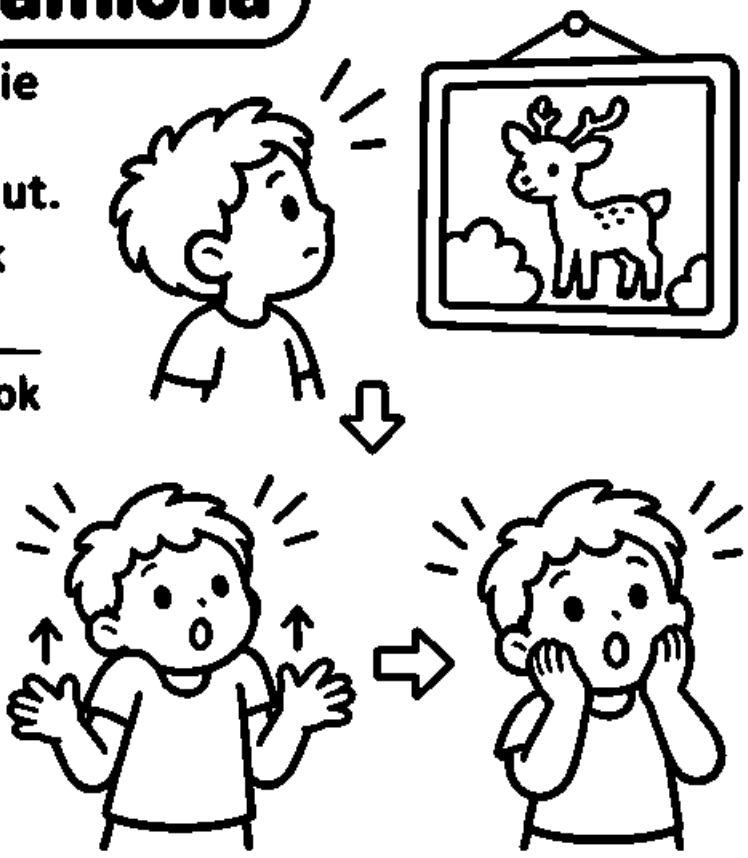
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: duży obrazek wybrany przez nauczyciela.

Przebieg: Unieś ramiona na widok obrazka. Rozłóż dłonie. Wymyśl drugi gest zaskoczenia.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Unieś ramiona na widok obrazka." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



205. Ciekawy nos

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

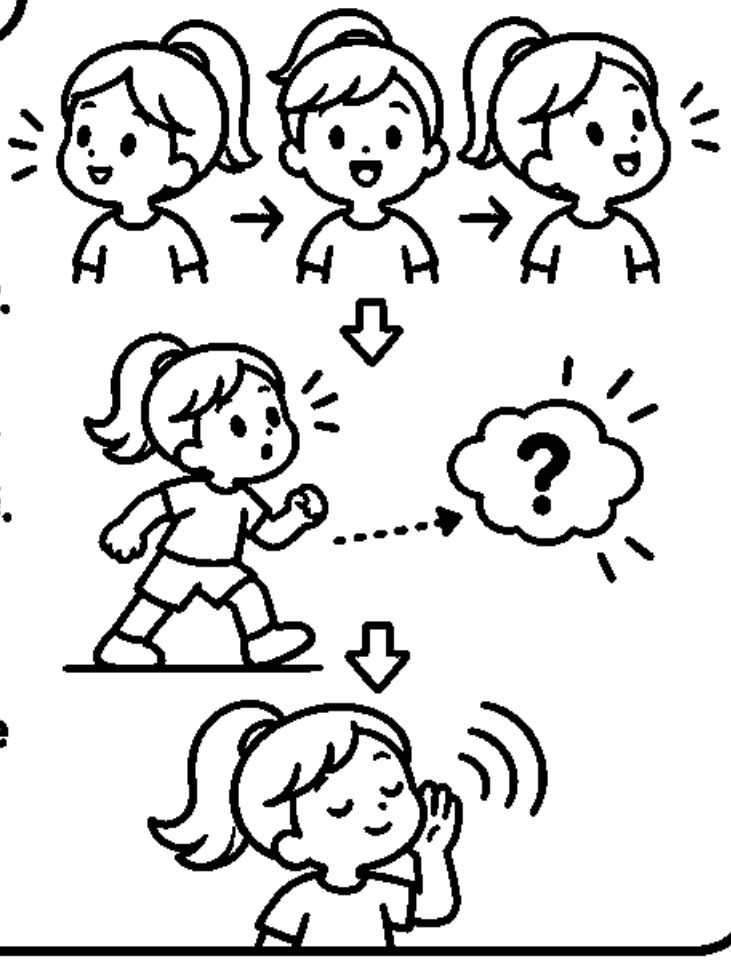
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Spójrz kolejno w trzy strony. Zrób krok ku wyobrażonej zagadce. Zatrzymaj się i nasłuchuj.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Spójrz kolejno w trzy strony." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



206. Odważny krok

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

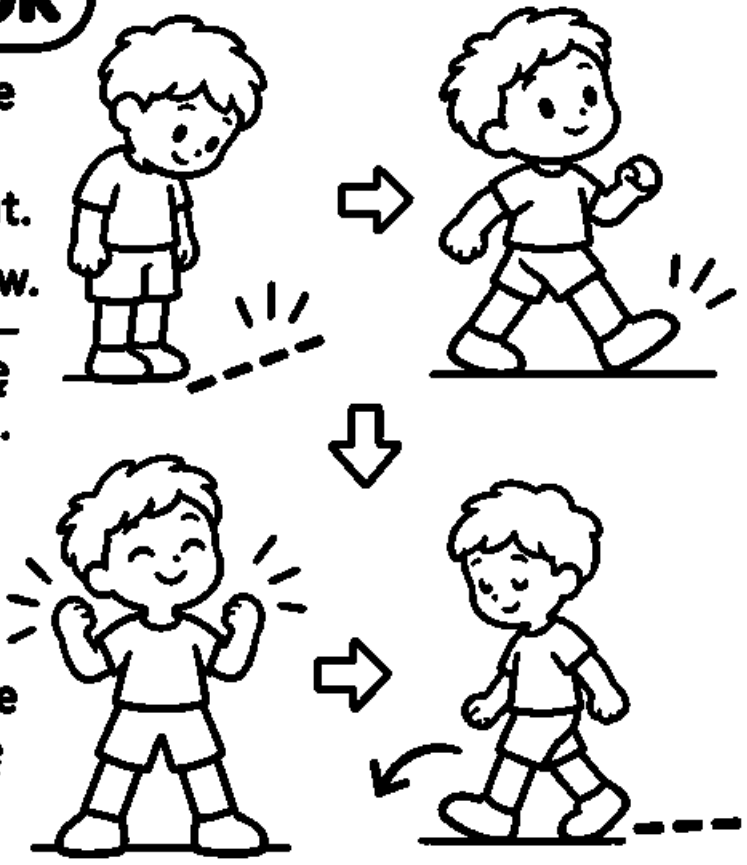
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wybierz własną linię startu. Zrób jeden krok naprzód. Pokaż gest gotowości i wróć.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierz własną linię startu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



207. Spokojne jezioro

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

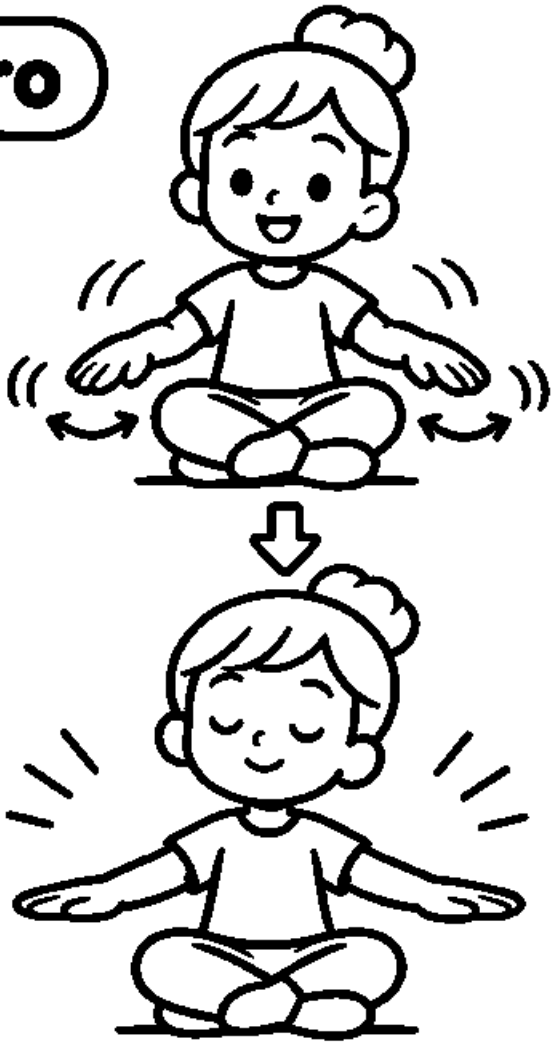
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Usiądź wygodnie. Kołysz dłonie nisko nad kolanami. Wydłuż gest. Zatrzymaj ręce jak gładką taflę.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Usiądź wygodnie." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



208. Niepewny parasol

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

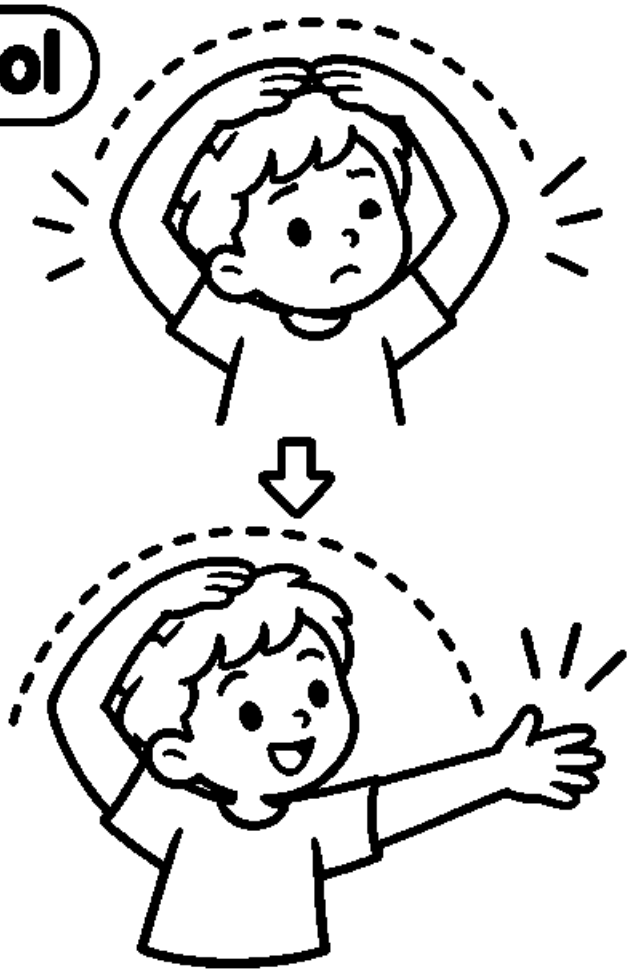
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zbuduj parasol z ramion. Wychyl dłoń poza jego brzeg. Wybierz, czy chcesz wyjść spod parasola.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zbuduj parasol z ramion." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



209. Dumna wieża

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

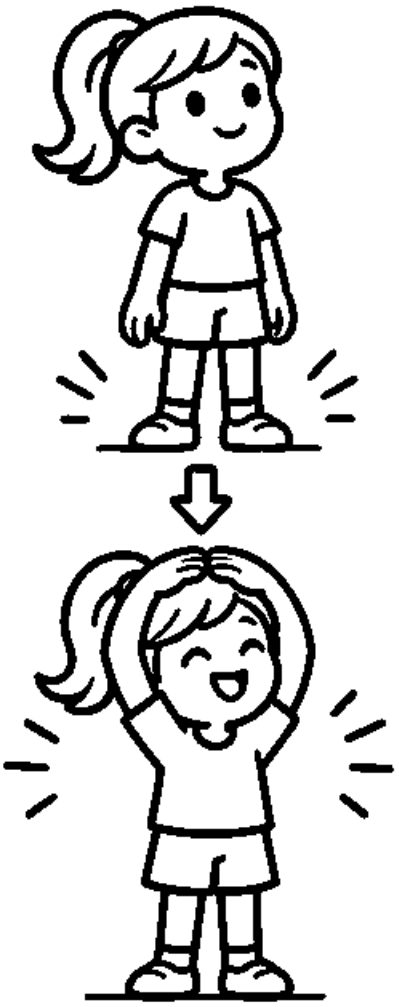
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wyprostuj się bez wspinania na palce. Ułóż dłonie nad głową. Pokaż gest po ukończeniu zadania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wyprostuj się bez wspinania na palce.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



210. Gest ulgi

Cel: rozpoznawanie i wyrażanie emocji.

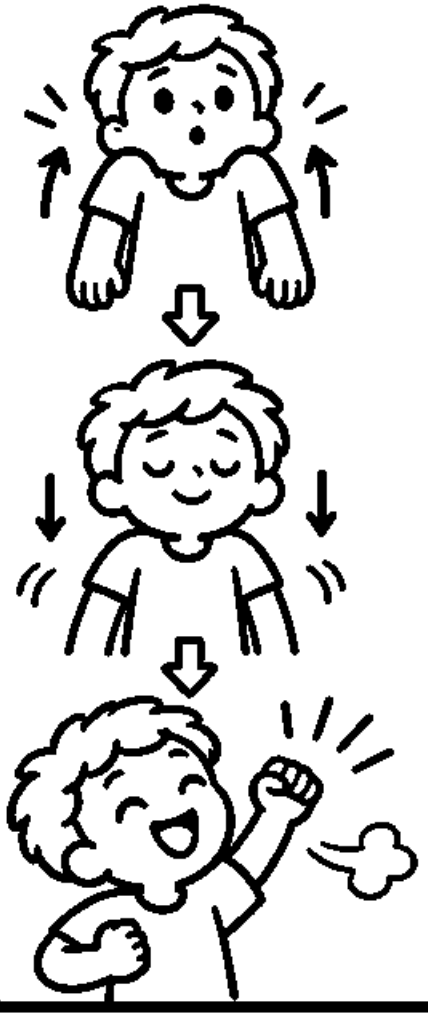
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

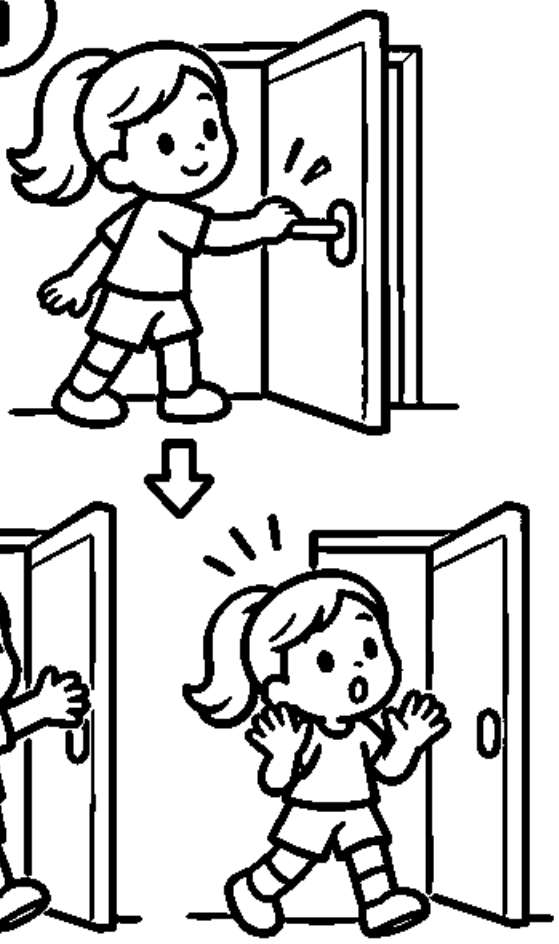
Przebieg: Unieś barki. Opuść je swobodnie. Dodaj gest, który oznacza koniec trudnego zadania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Unieś barki.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



211. Emocjonalne drzwi



Cel: dobieranie gestu do nastroju.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

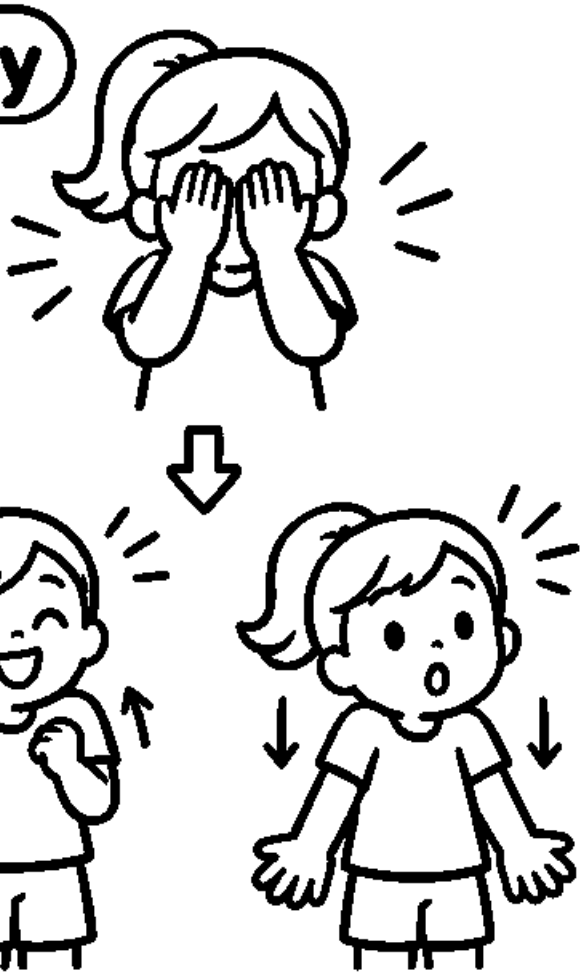
Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Udawaj otwieranie drzwi. Za nimi wybierz radość albo zdziwienie. Wejdź z odpowiednim gestem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Udawaj otwieranie drzwi." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.

212. Dwie strony twarzy



Cel: dobieranie gestu do nastroju.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zasłoń twarz dłońmi. Odsłoń ją z wybraną miną. Dopasuj do niej ruch ramion.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zasłoń twarz dłońmi." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.

213. Pogoda nastroju

Cel: dobieranie gestu do nastroju.

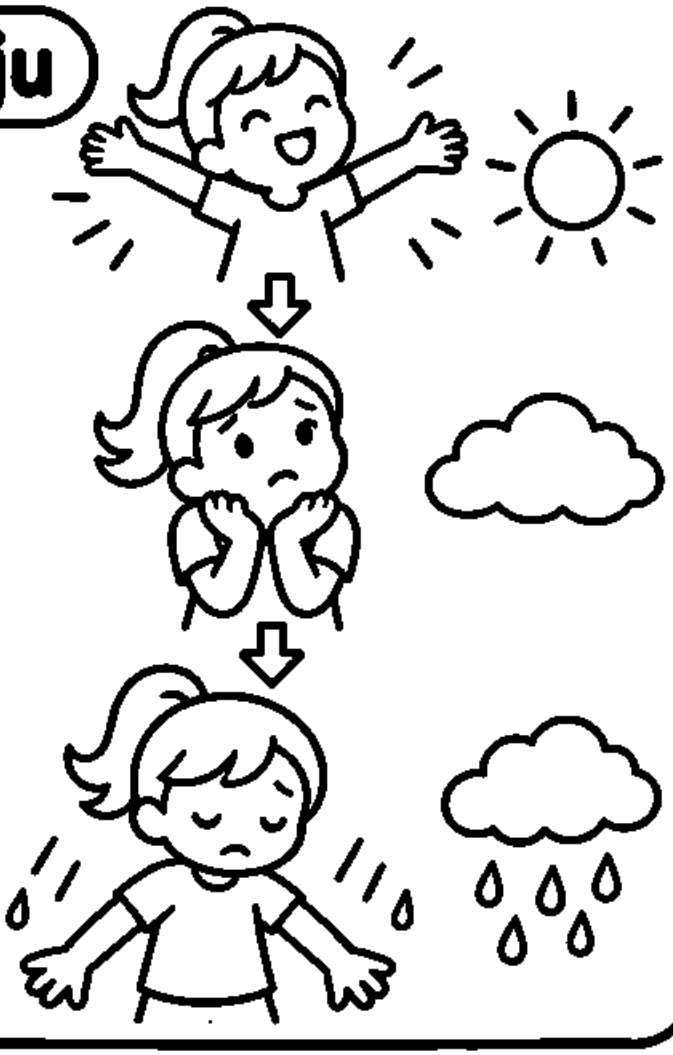
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż słońce, chmurę albo deszcz własnym ciałem. Zmień pogodę na sygnał nauczyciela.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż słońce, chmurę albo deszcz własnym ciałem." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



214. Termometr gestów

Cel: dobieranie gestu do nastroju.

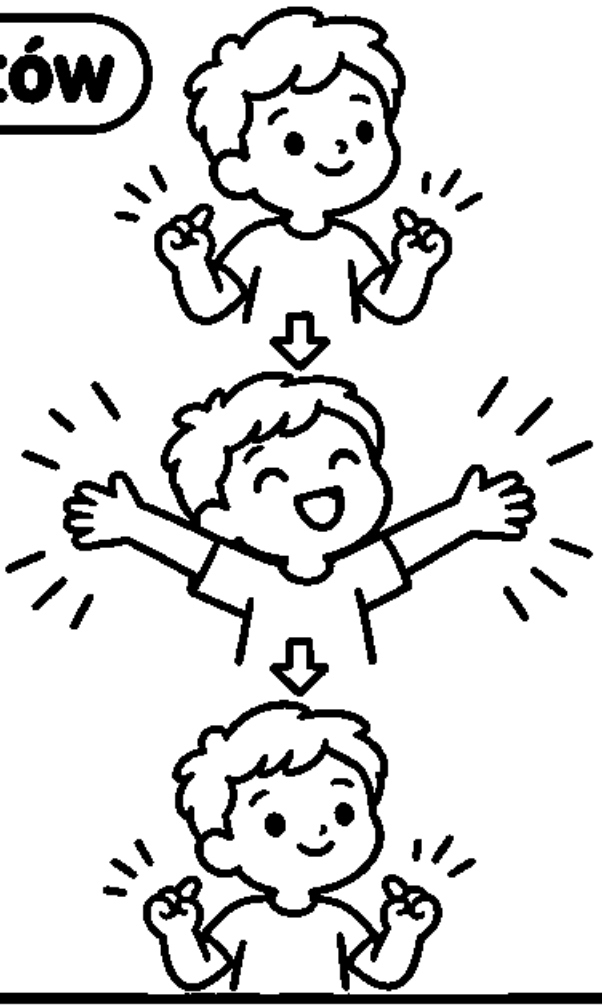
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż niewielką radość palcami. Zwiększ gest do ruchu całych ramion. Wróć do małego gestu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż niewielką radość palcami." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



215. Wzór bez słów

Cel: dobieranie gestu do nastroju.

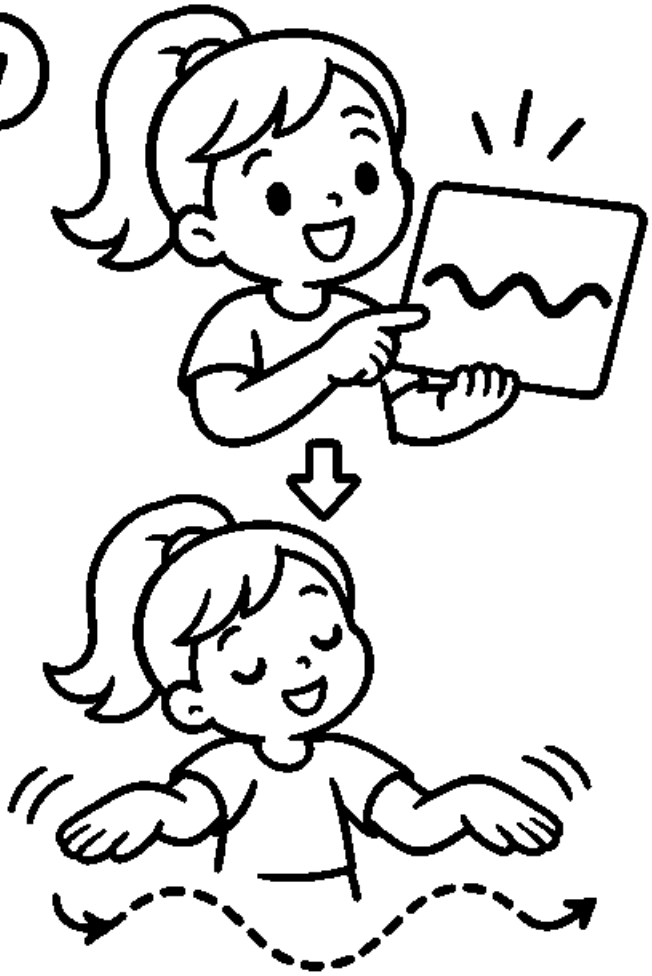
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Duże karty lub płaskie znaki przygotowane przez nauczyciela.

Przebieg: Wybierz kartę z paskami, kropkami albo falą. Nadaj jej własny ruch. Pokaż go bez słów.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierz kartę z paskami, kropkami albo falą." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



216. Walizka uczuć

Cel: dobieranie gestu do nastroju.

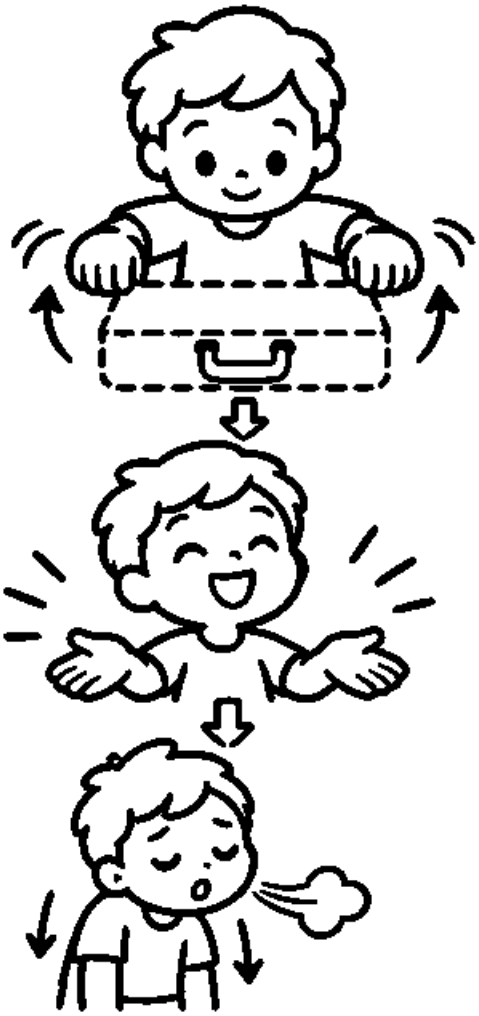
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Otwórz wyobrażoną walizkę, Wyjmij lekki uśmiech i ciężkie westchnienie. Pokaż różnicę ruchem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Otwórz wyobrażoną walizkę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



217. Minuta dumy

Cel: dobieranie gestu do nastroju.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przypomnij sobie udane działanie lub wymyśl takie zdarzenie. Pokaż trzy pozy świętowania bez skakania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Przypomnij sobie udane działanie lub wymyśl takie zdarzenie." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



218. Pytające dłonie

Cel: dobieranie gestu do nastroju.

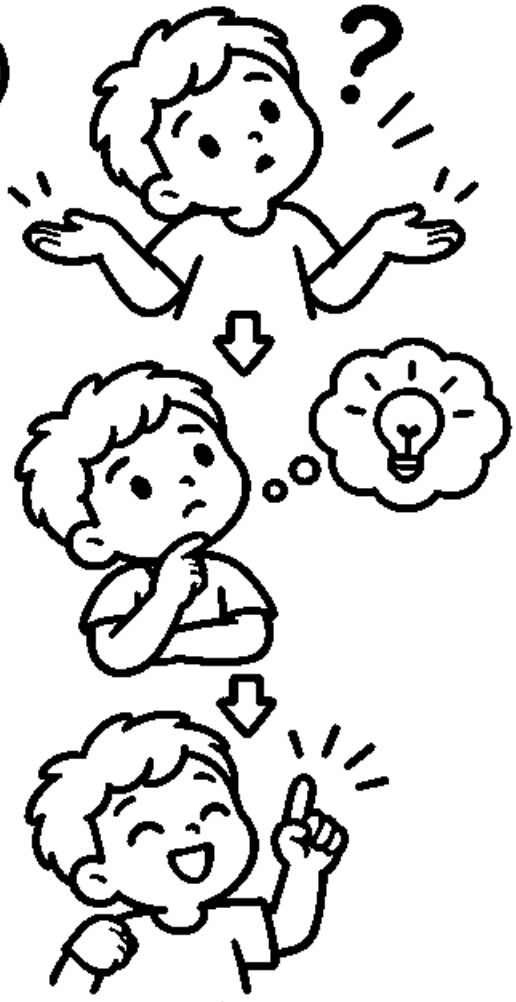
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Odwróć dłonie ku górze. Dodaj przechylenie głowy. Zmień pytanie w gest znalezienia odpowiedzi.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Odwróć dłonie ku górze." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



219. Koc bezpieczeństwa

Cel: dobieranie gestu do nastroju.

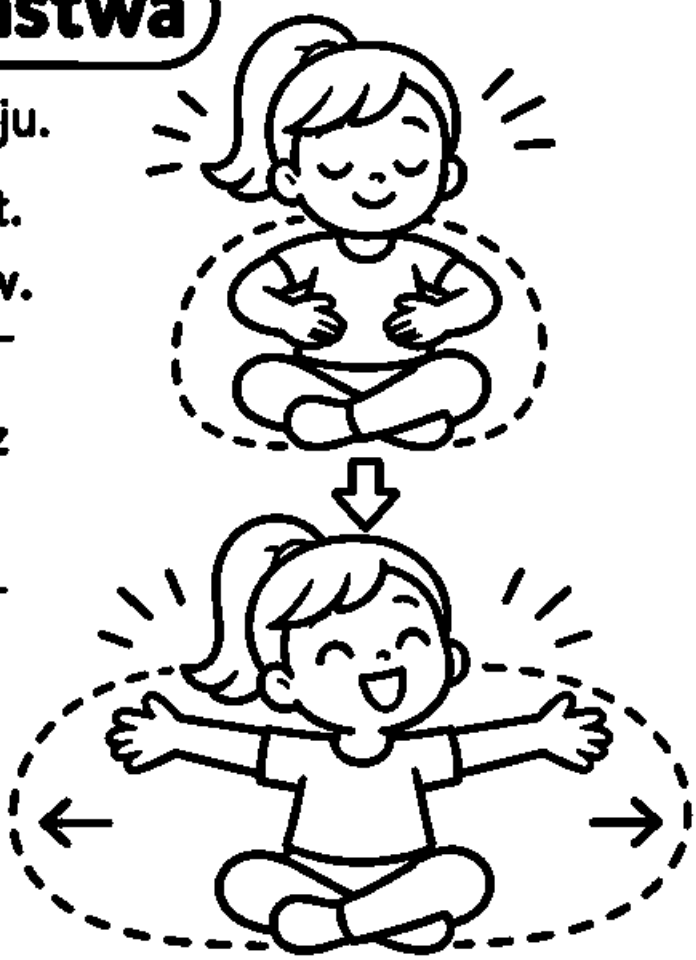
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj wokół siebie ramionami granicę koca. Wybierz mały ruch wewnątrz. Rozszerz granicę, jeśli chcesz.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj wokół siebie ramionami granicę koca.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



220. Moje nie i tak

Cel: dobieranie gestu do nastroju.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż zgodę jednym gestem. Pokaż odmowę drugim. Wybieraj gest na propozycje ruchu. Każde nie jest respektowane; możesz obserwować lub odpocząć.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż zgodę jednym gestem.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



221. Pąk i kwiat

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przytrzymaj dłonie razem jak pąk. Rozchylaj palce. Otwórz ramiona jak płatki.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Przytrzymaj dłonie razem jak pąk.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



222. Listek w podróży

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Opadaj dłonią po zygzaku. Zrób dwa drobne kroki. Zatrzymaj listek na wyobrażonej gałęzi.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: Czy opadanie dłoni tworzy zygzak?



223. Drzewo po deszczu

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

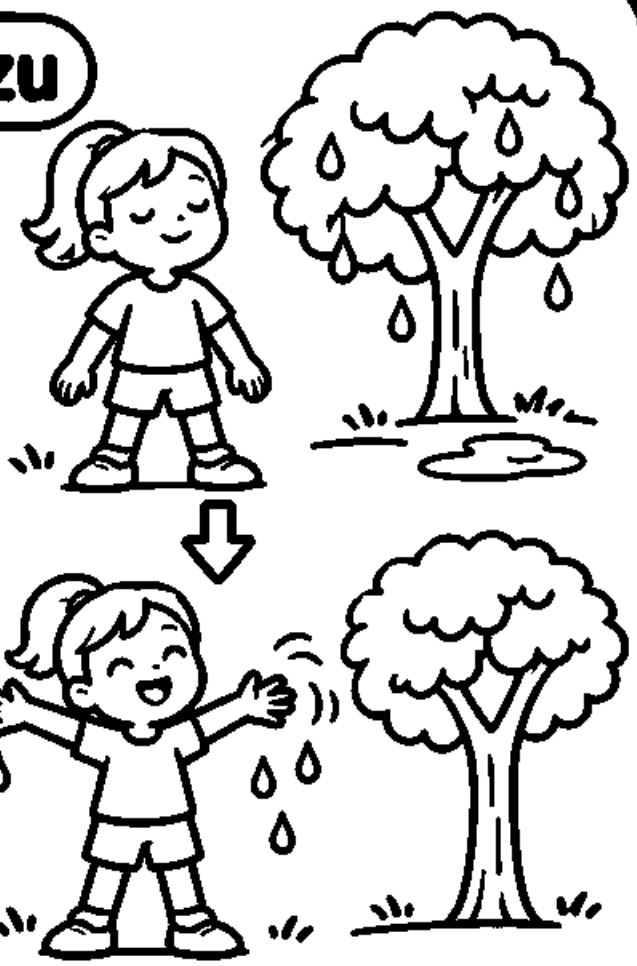
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Stań stabilnie. Unieś gałęzie z ramion. Strząśnij krople poruszając tylko palcami.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Stań stabilnie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



224. Nasionko szuka światła

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

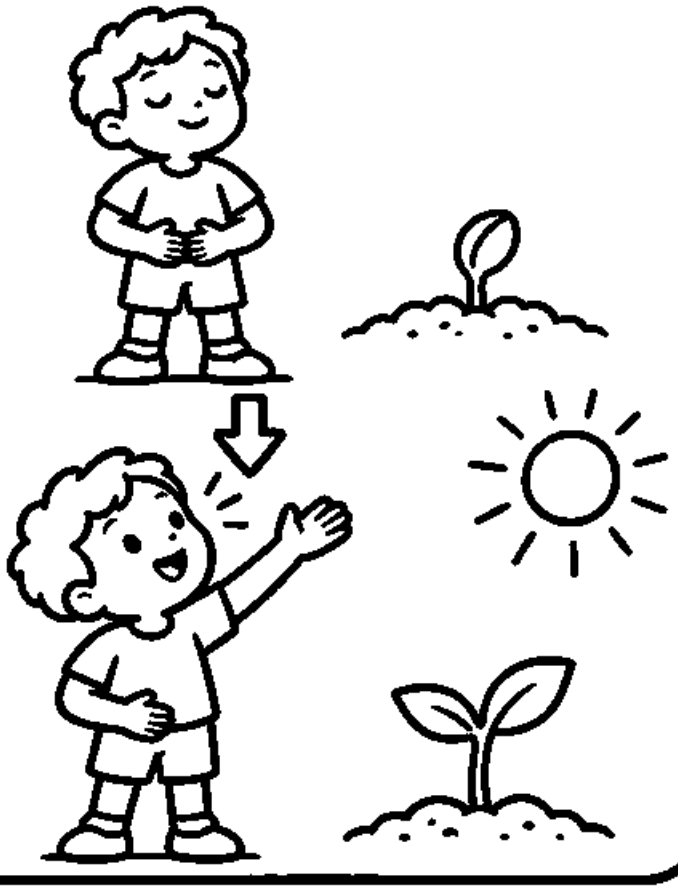
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zacznij z dłońmi przy brzuchu. Prowadź jedną dłoń ku górze. Obróć twarz w stronę światła.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zacznij z dłońmi przy brzuchu.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



225. Falująca trawa

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

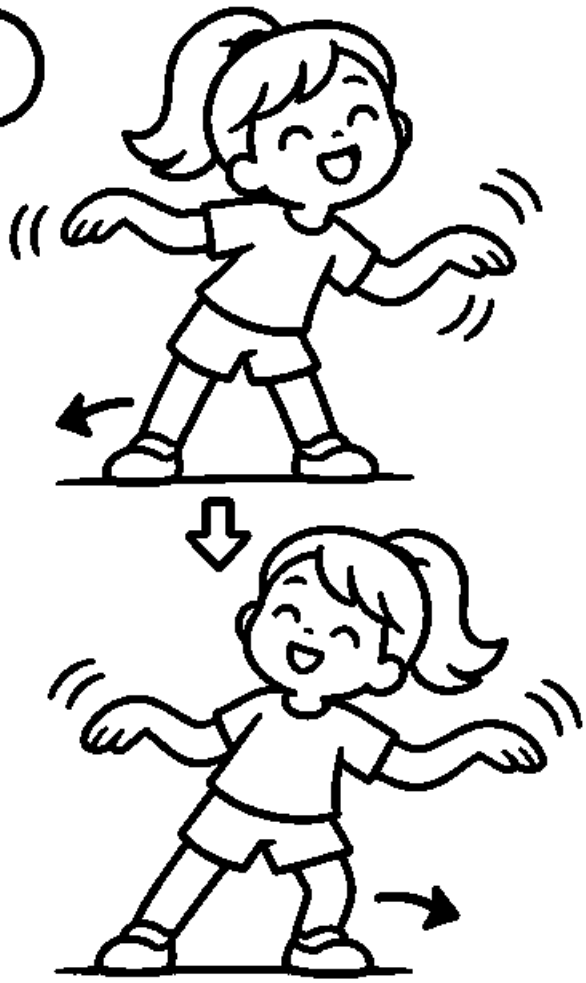
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przenieś ciężar lekko na boki. Poruszaj przedramionami. Na ciszę przestań falować.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Przenieś ciężar lekko na boki." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



226. Kamień i mech

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

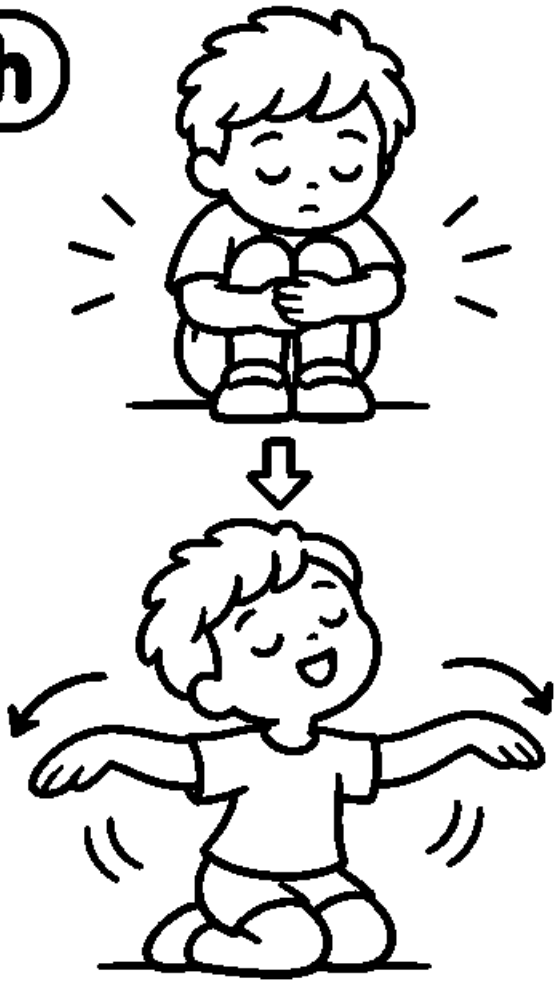
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Ustaw zwartą pozę kamienia. Zmień ją w miękkie, zaokrąglone ruchy mchu. Porównaj oba kształty.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Ustaw zwartą pozę kamienia." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



227. Rzeka omija skałę

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

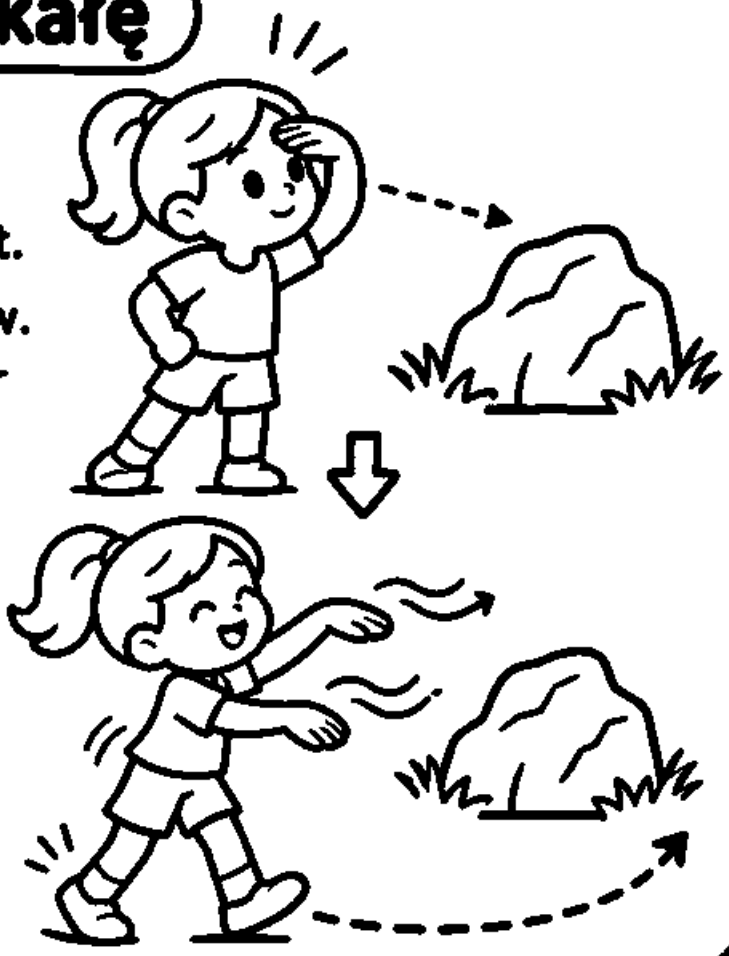
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wyznacz wzrokiem przeszkodę. Przejdź szerokim łukiem. Rękami pokaż płynącą wodę.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wyznacz wzrokiem przeszkodę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



228. Rosnący grzyb

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

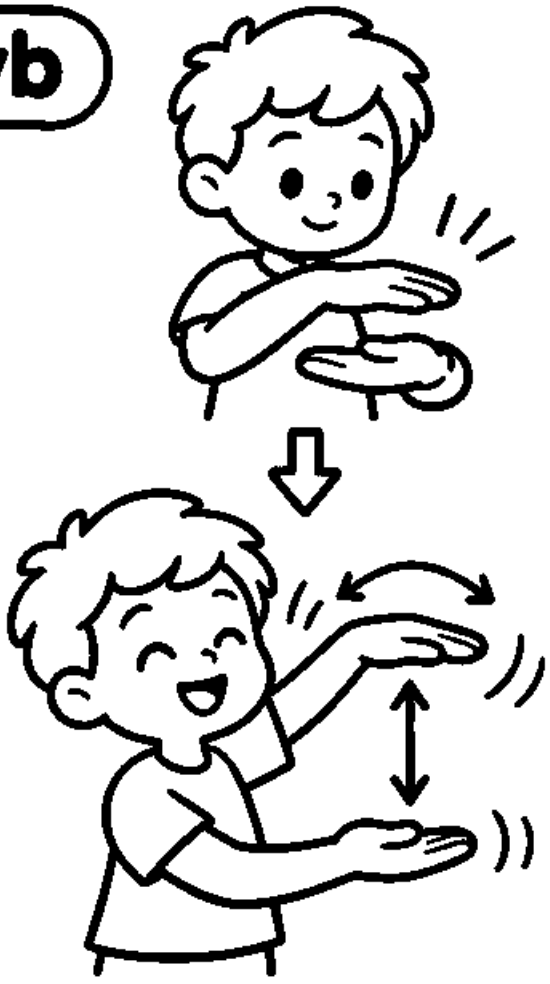
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Połóż dłoń nad drugą dłonią jak kapelusz. Zwiększ odstęp między nimi. Dodaj kołysanie kapelusza.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Połóż dłoń nad drugą dłonią jak kapelusz." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



229. Kwiaty nocą

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

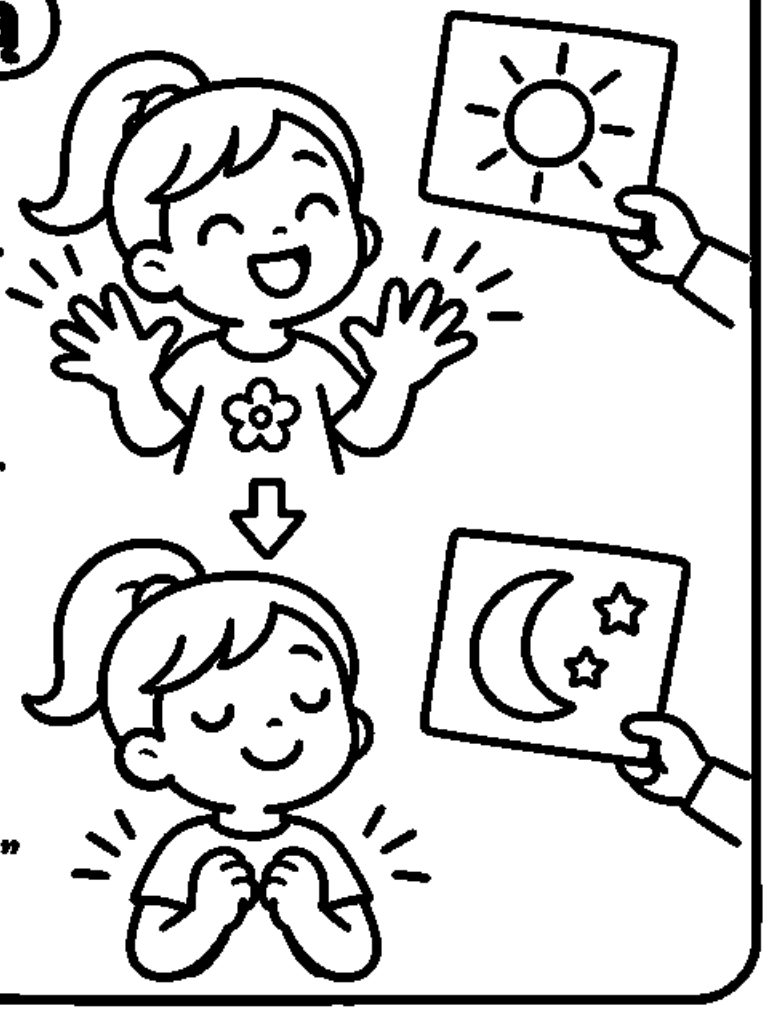
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: duże obrazki słońca i księżyca.

Przebieg: Otwórz dłonie na dzień. Zamknij je na noc. Nauczyciel pokazuje na zmianę słońce i księżyc.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Otwórz dłonie na dzień.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



230. Ogrodnik ruchów

Cel: przedstawianie przyrody ruchem.

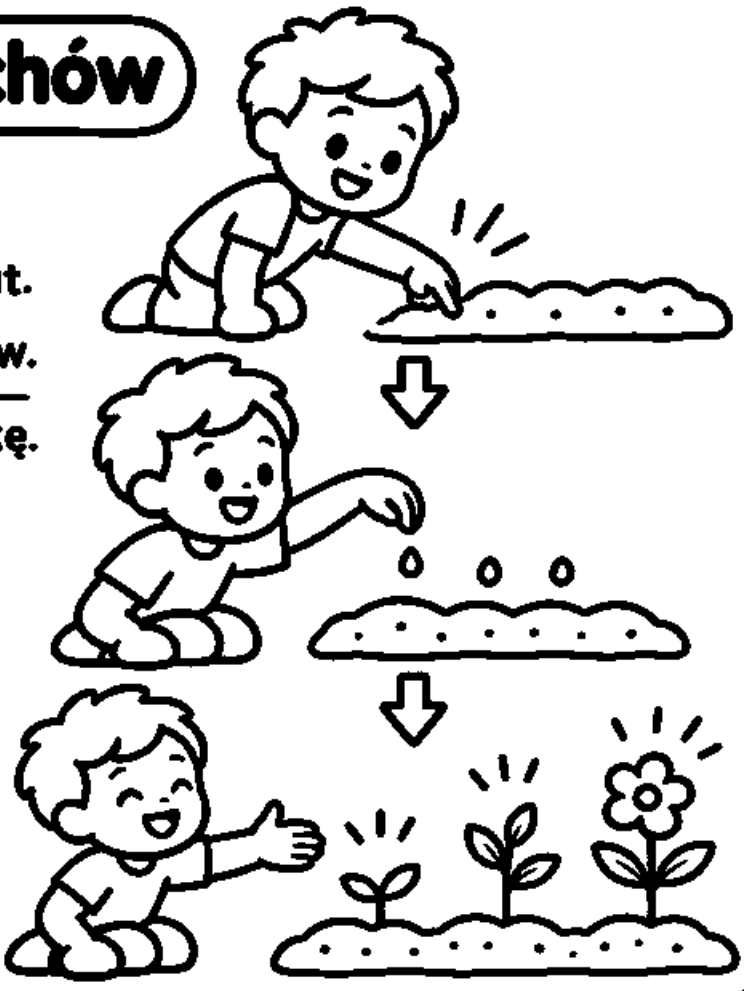
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj palcem grządkę. Posiej trzy wyobrażone nasiona. Dla każdego pokaż inny sposób wzrastania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj palcem grządkę.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



231. Kot po drzemce

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

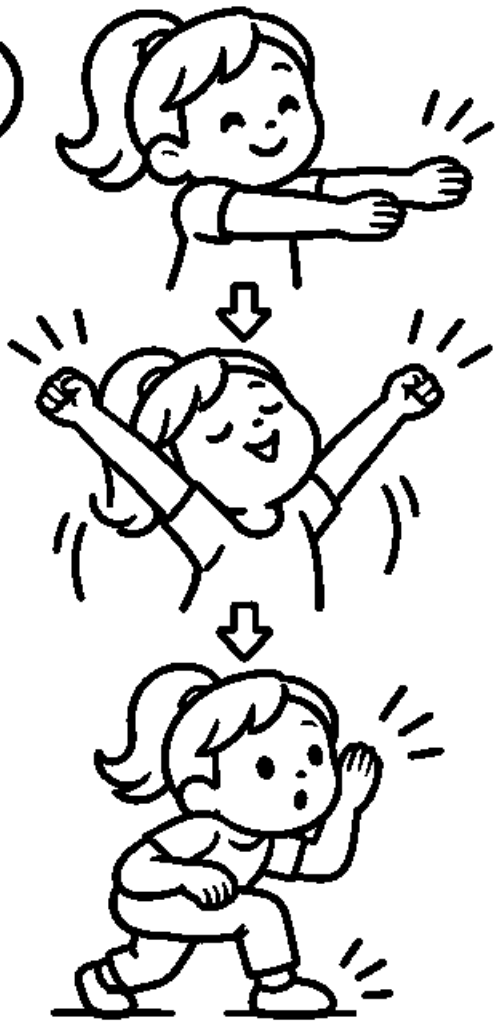
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wyciągnij ręce przed siebie. Przeciągnij się łagodnie. Zrób cichy krok i nasłuchuj.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wyciągnij ręce przed siebie." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



232. Sowa wypatruje

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

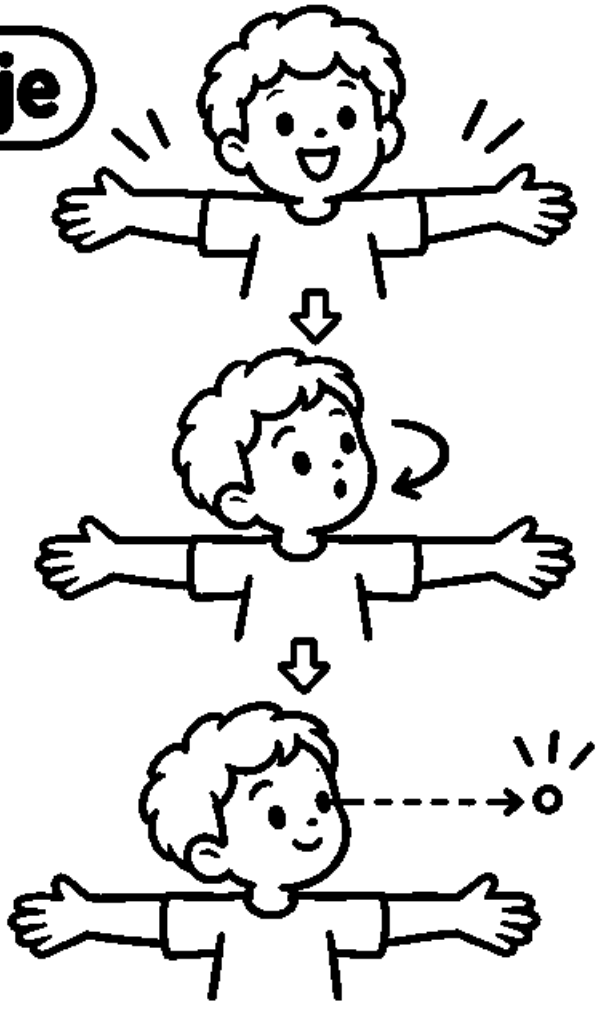
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rozłóż ramiona jak skrzydła. Obróć głowę tylko w wygodnym zakresie. Zatrzymaj się przy znalezionym punkcie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Rozłóż ramiona jak skrzydła." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



233. Motyl odpoczywa

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

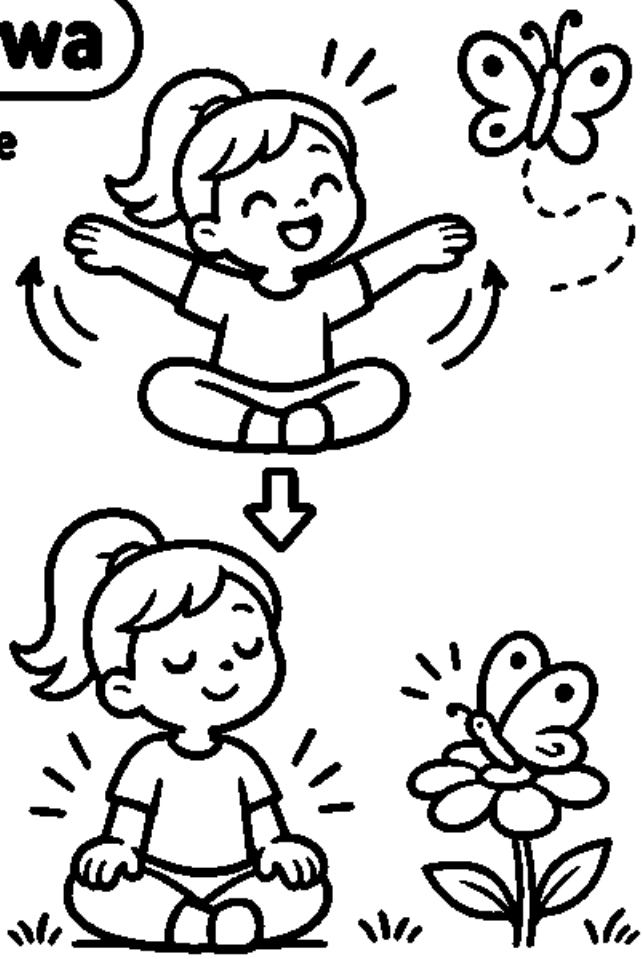
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Poruszaj dłońmi jak skrzydłami. Zmniejsz ruch. Połóż dłonie na kolanach jak motyl na kwiecie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Poruszaj dłońmi jak skrzydłami." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



234. Jeżyk na spacerze

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zrób kilka krótkich kroków. Pokaż kolce palcami. Zatrzymaj się, gdy usłyszysz szelest.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zrób kilka krótkich kroków." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



235. Żółw wystawia głowę

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

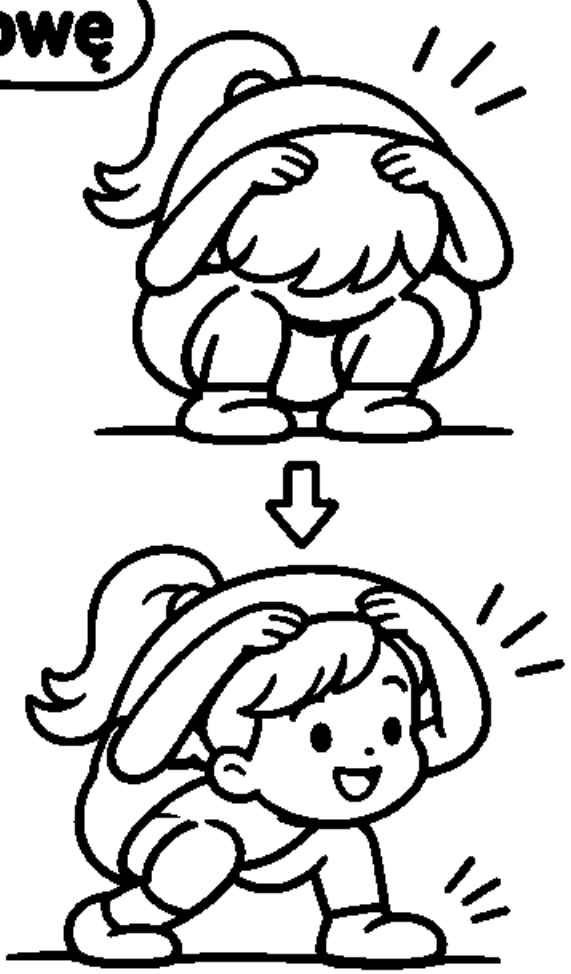
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zbuduj skorupę z zaokrąglonych ramion. Wyjrzyj spod niéj. Zrób bardzo wolny krok.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zbuduj skorupę z zaokrąglonych ramion." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



236. Pingwin na lodzie

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

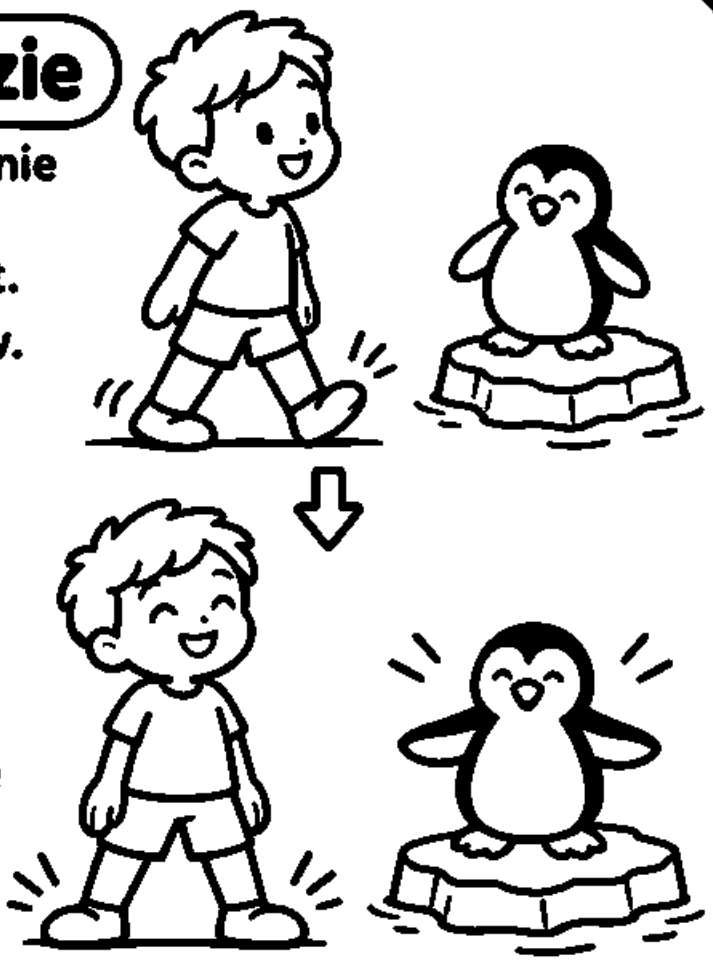
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Trzymaj ręce przy bokach. stawiaj krótkie kroki bez ślizgania. Zatrzymaj się z szeroko ustawionymi stopami.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Trzymaj ręce przy bokach." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



237. Pszczoła wybiera kwiat

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: płaskie znaczniki kwiatów przyklejone do podłogi przez dorosłego.

Przebieg: Pokaż skrzydła łokciami. Podejdź do wybranego znaku. Zatrzymaj dłonie nad wyobrażonym kwiatem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż skrzydła łokciami." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



238. Ryba zawraca

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

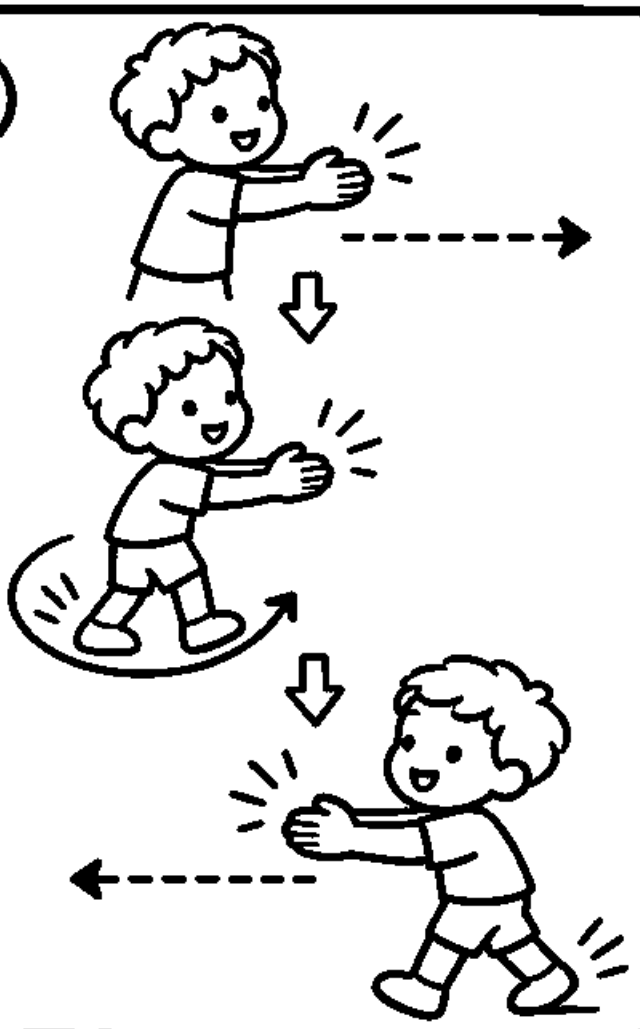
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Złącz dłonie jak płetwę. Prowadź je przed sobą, Zmień kierunek, przestawiając stopy małymi krokami; dłonie płyną przed tułowiem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Złącz dłonie jak płetwę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



239. Ślimak zostawia ślad

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wysuń dwa palce jak czułki. Narysuj drugą dłonią krętą drogę. Przejdź obok niej powoli.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wysuń dwa palce jak czułki." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



240. Niedźwiedź szuka jagód

Cel: obserwowanie i naśladowanie zwierząt.

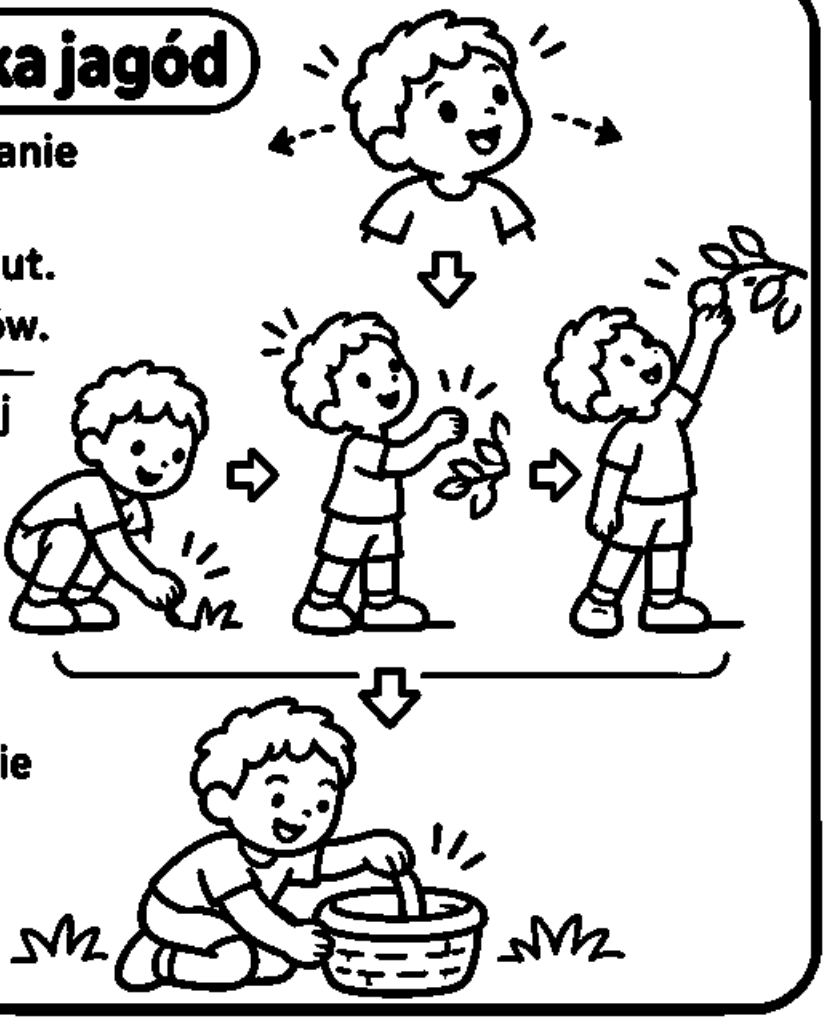
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rozejrzyj się. Sięgnij po wyobrażone jagody na trzech wygodnych wysokościach. Odłóż je do koszyka.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Rozejrzyj się." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



241. Robot z przyciskiem

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Dotknij wyobrażonego przycisku na przedramieniu. Wykonaj jeden kanciasty ruch. Naciśnij ponownie i zatrzymaj się.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Dotknij wyobrażonego przycisku na przedramieniu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



242. Piórko i cegła

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

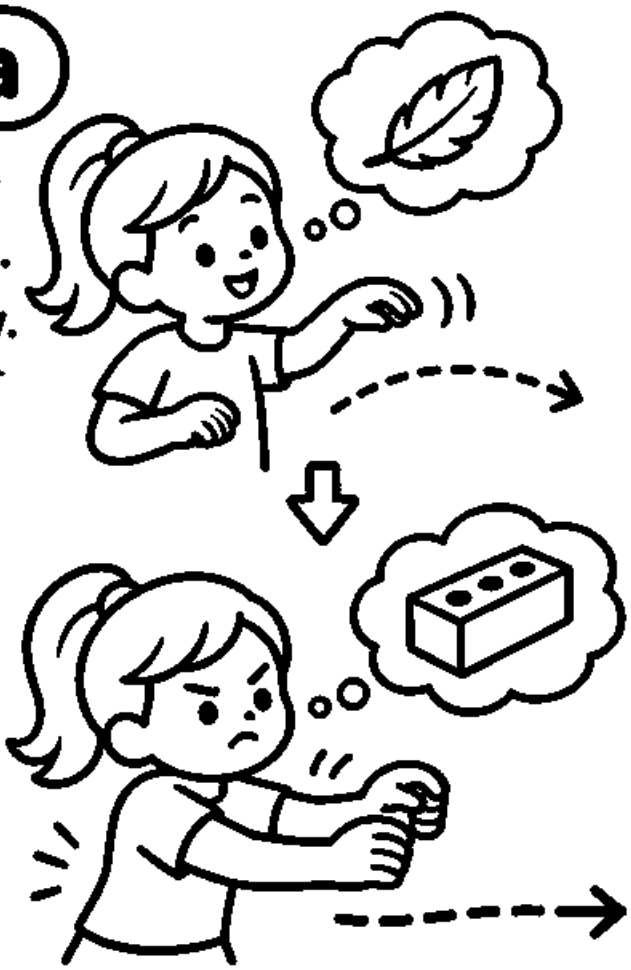
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przenieś wyobrażone piórko dłonią. Potem przenieś wyobrażoną cegłę. Zmień napięcie i tempo gestu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Przenieś wyobrażone piórko dłonią." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



243. Gumowe ręce

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

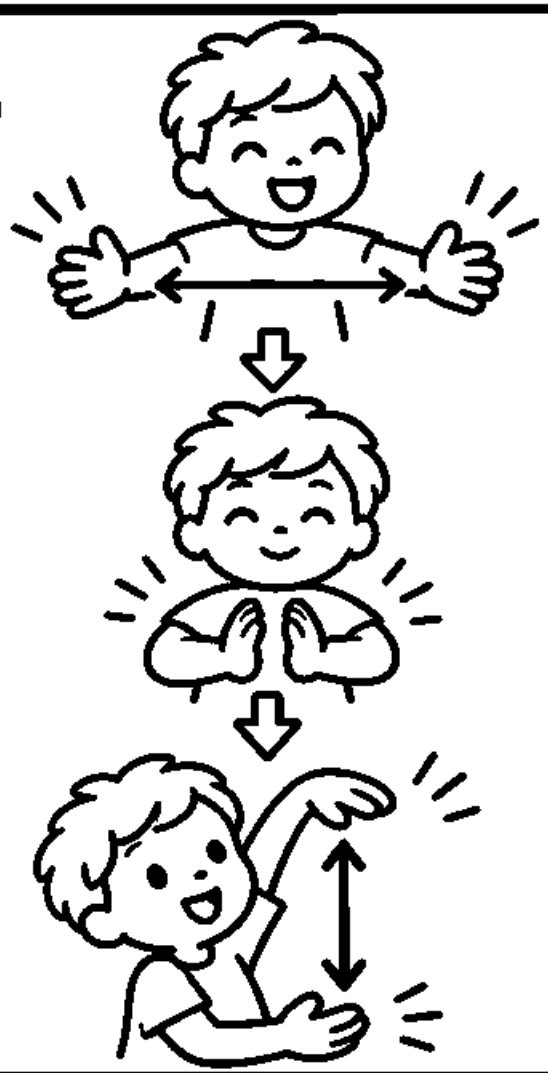
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rozciągnij wyobrażoną gumę między dłońmi. Zbliż dłonie. Zmień kierunek rozciągania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Rozciągnij wyobrażoną gumę między dłońmi.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



244. Bańka mydlana

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

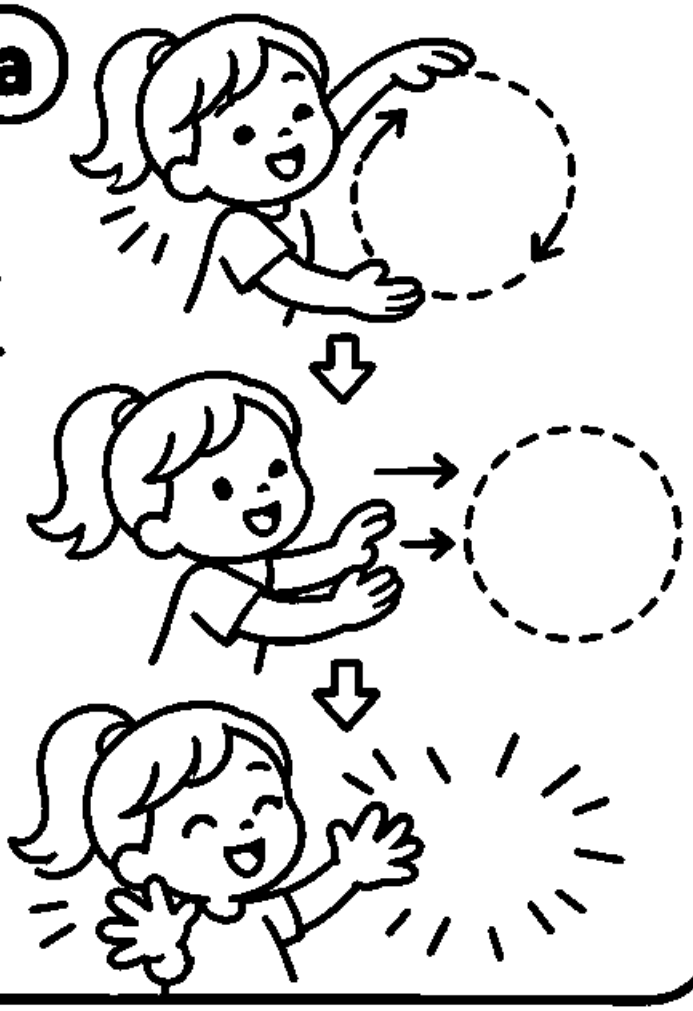
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Obrysuj dużą bańkę. Przesuń ją w bok. Pokaż jej pęknięcie otwarciem palców.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Obrysuj dużą bańkę.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



245. Niewidzialne pudełko

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

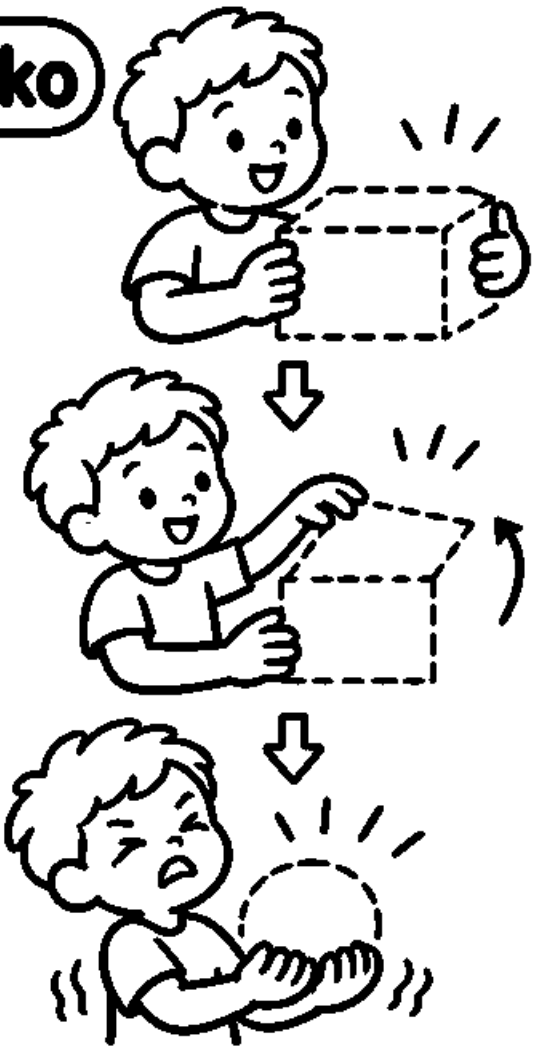
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zaznacz dłońmi cztery boki pudełka. Otwórz pokrywę. Wyjmij przedmiot i pokaż jego ciężar.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zaznacz dłońmi cztery boki pudełka.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



246. Winda dla dłoni

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

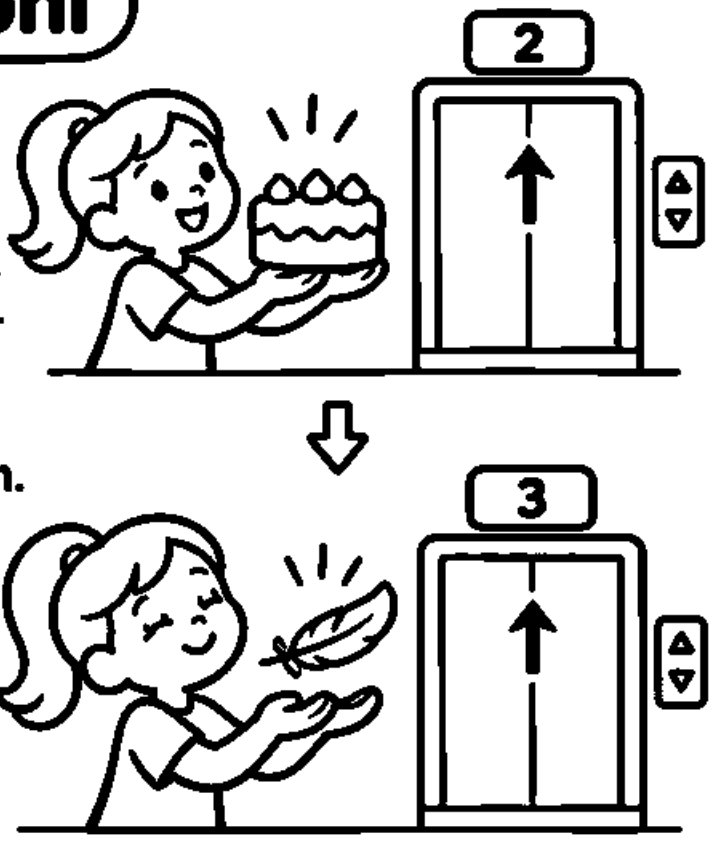
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wyobraź sobie windę dostawczą. Wieź okrągły tort do sąsiada, potem lekkie pióro na strych. Wybierz piętra zgodnie z historią.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: Czy historia wpływa na wybór przedmiotu i piętra?



247. Zegar bez wskazówek

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż ramieniem jedną wskazówkę. Drugą dłonią zaznacz inny kierunek. Zmień obie pozycje po klaśnięciu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż ramieniem jedną wskazówkę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



248. Sznurek ciągnie łokieć

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

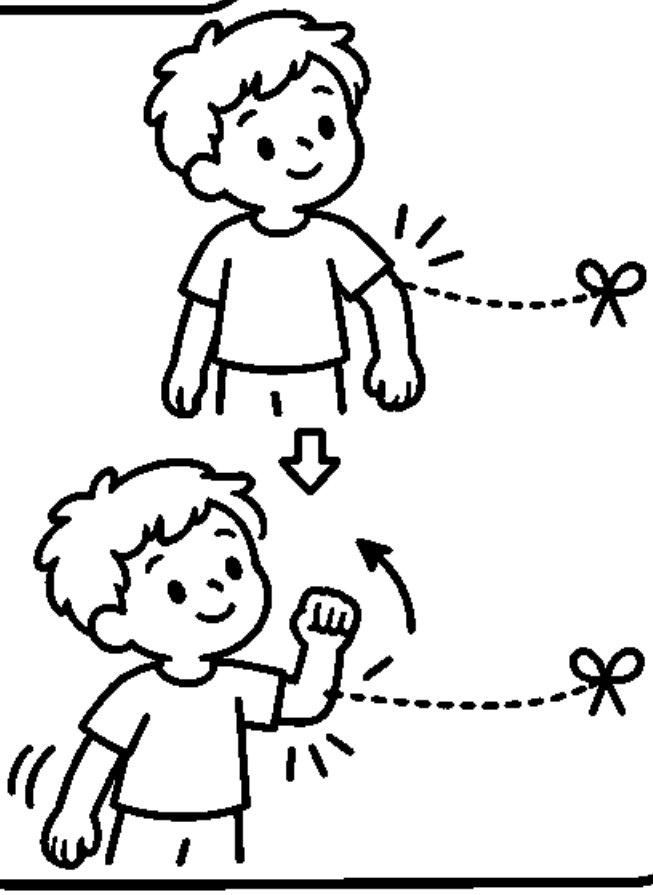
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wyobraź sobie sznurek przy łokciu. Pozwól mu rozpocząć ruch. Reszta ciała spokojnie podąża.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wyobraź sobie sznurek przy łokciu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



249. Magnes na dłonie

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

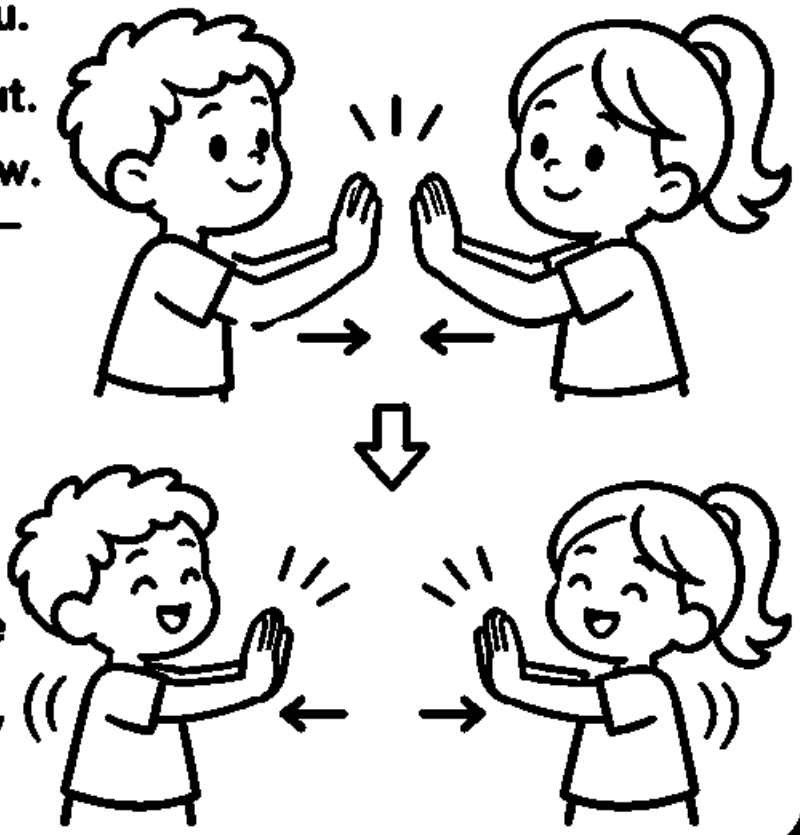
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zbliż dłonie bez dotykania. Odsuń je jak odpychające się magnesy. Powtórz na innej wysokości.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zbliż dłonie bez dotykania." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



250. Rzeźba z papieru

Cel: różnicowanie jakości ruchu.

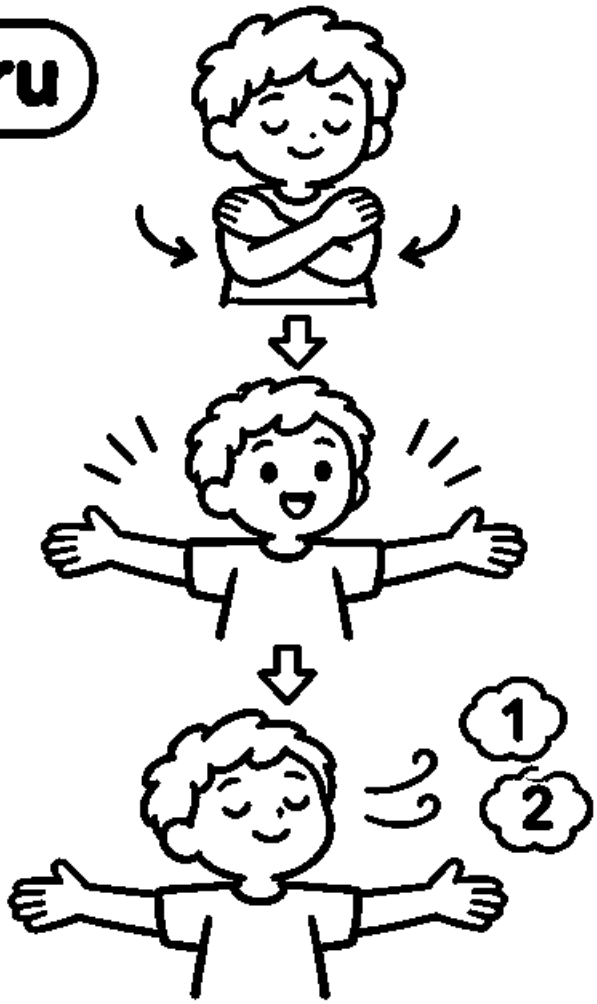
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Złóż ramiona jak kartkę. Rozwiń je. Zatrzymaj własną rzeźbę na dwa spokojne oddechy.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: Czy pozycja rzeźby pozostaje wygodna?



251. Rakieta odlicza

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

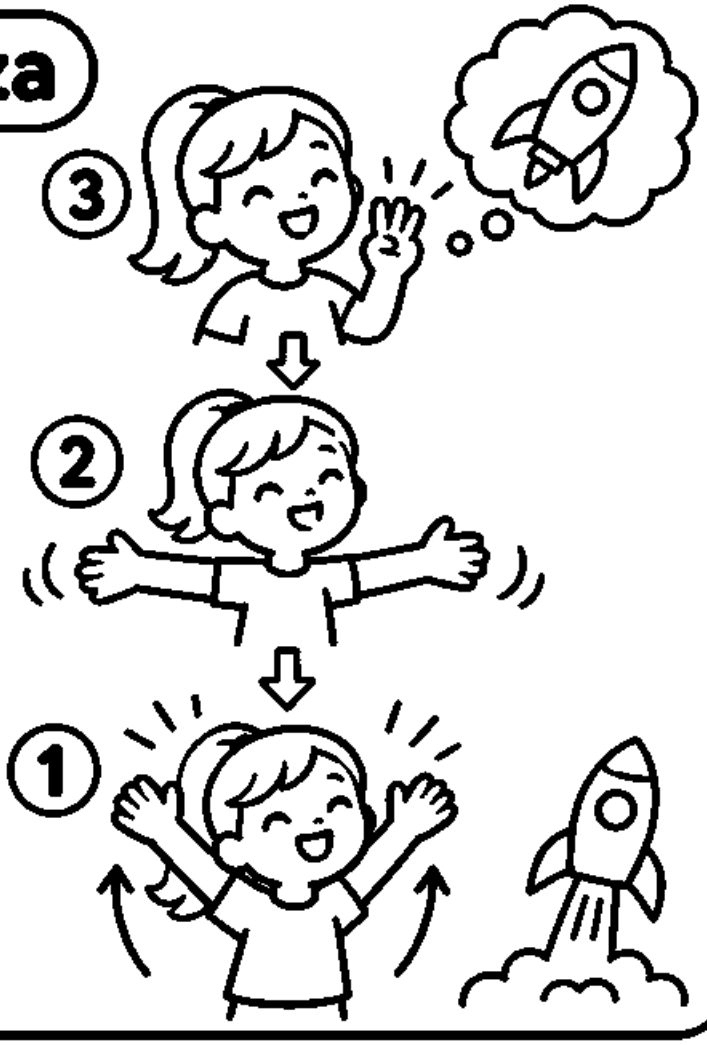
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż trzy palce. Przy każdym odliczeniu zmień ustawienie ramion. Wystartuj ruchem dłoni w górę, bez podskoku.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż trzy palce." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



252. Astronauta na spacerze

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

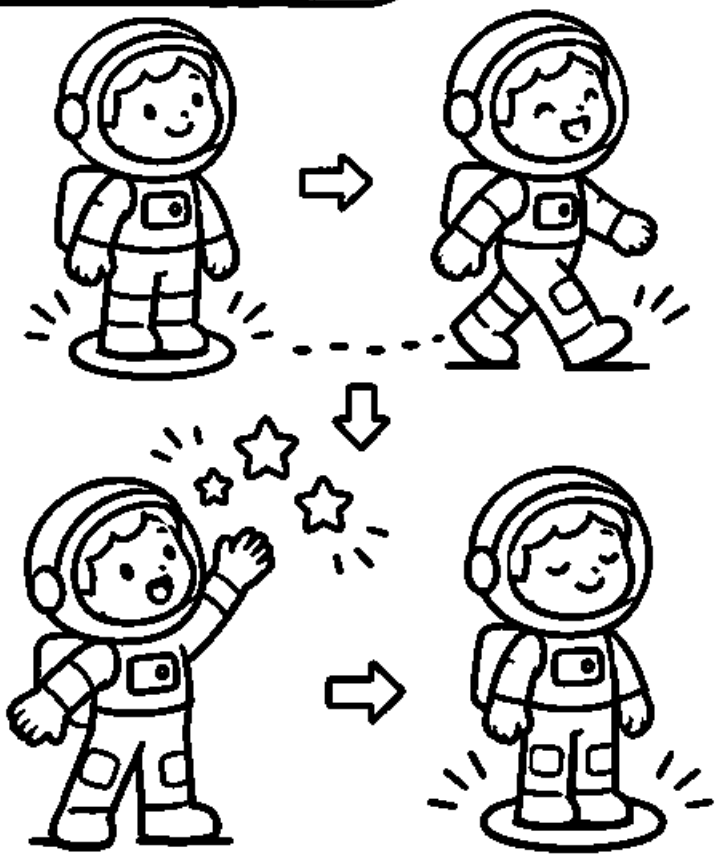
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: płaski znacznik bazy przyklejony do podłogi przez dorosłego.

Przebieg: Stawiaj powolne kroki. Sięgaj po wyobrażone gwiazdy. Wróć na zaznaczone miejsce.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Stawiaj powolne kroki." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



253. Planety krążą

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj dłonią małe koło przed sobą. Powiększ orbitę ruchem ramienia. Zachowaj własną przestrzeń.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj dłonią małe koło przed sobą.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



254. Kometa z ogonem

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Prowadź dłoń po łuku. Drugą ręką zaznacz wydłużający się ogon. Zatrzymaj kometę w bezruchu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Prowadź dłoń po łuku.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



255. Kosmiczny sygnał

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

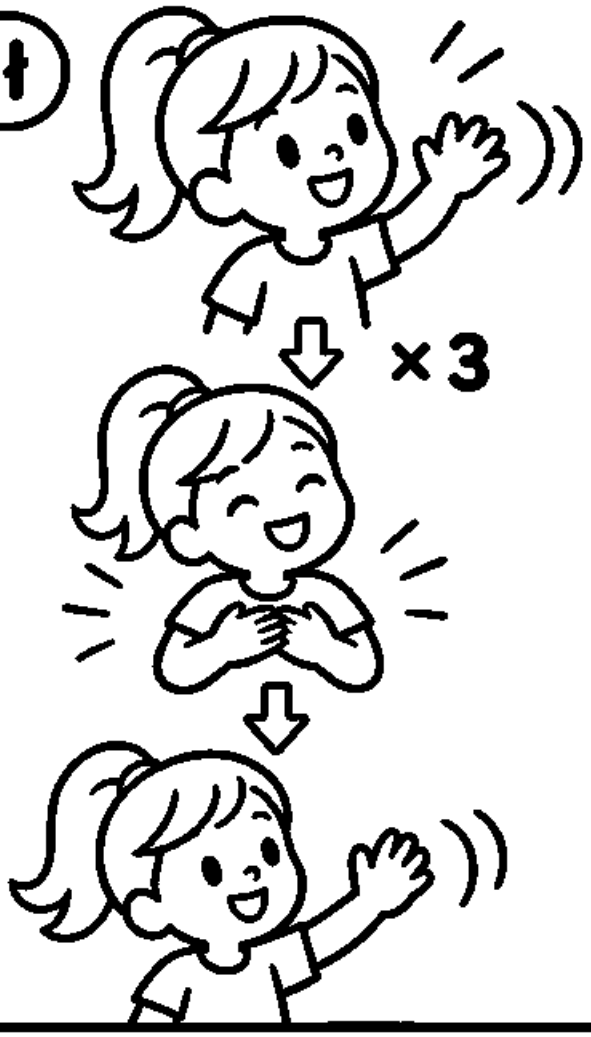
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wymyśl gest powitania przybysza. Powtórz go trzy razy. Dodaj gest pożegnania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wymyśl gest powitania przybysza." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



256. Księżycowy krajobraz

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

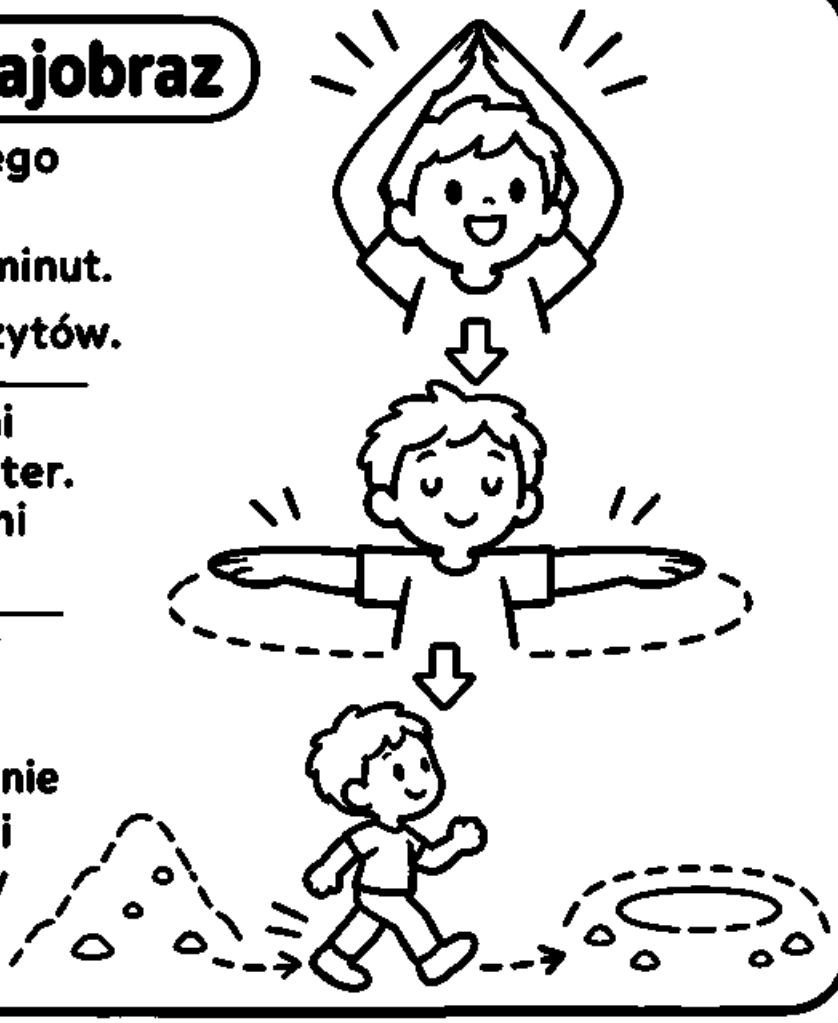
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zbuduj ramionami górę. Potem pokaż płaski krater. Przejdź między wyobrażonymi kształtami.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zbuduj ramionami górę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



257. Gwiazda gaśnie

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rozstaw palce jak promienie. Stopniowo zmniejszaj ruch do jednej dłoni. Opuść ją przy ciele.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Rozstaw palce jak promienie." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



258. Meteor omija

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

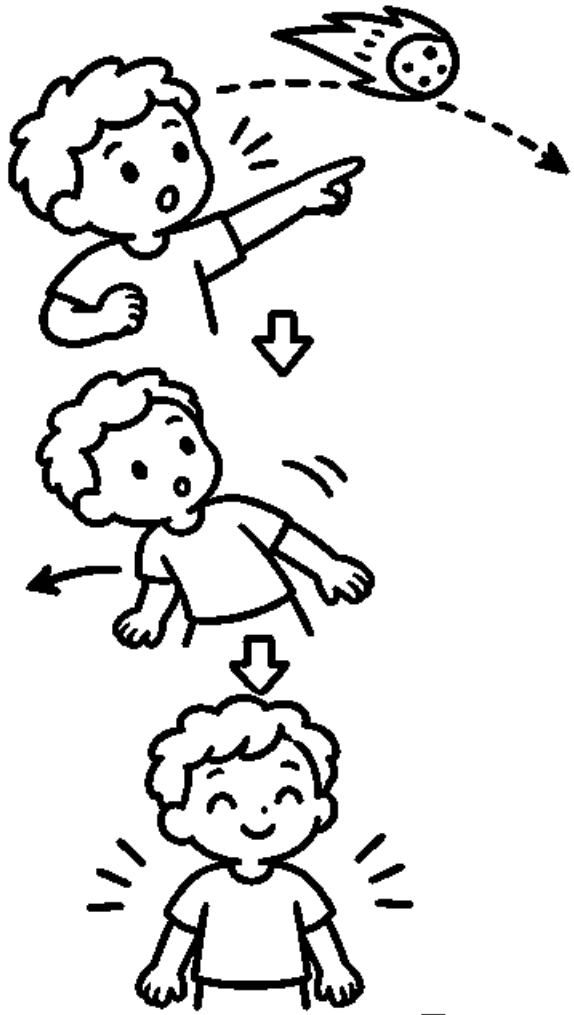
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż palcem tor meteoru. Przesuń tułów w bok bez nagłego uniku. Wróć do środka.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż palcem tor meteoru." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



259. Teleskop szuka

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

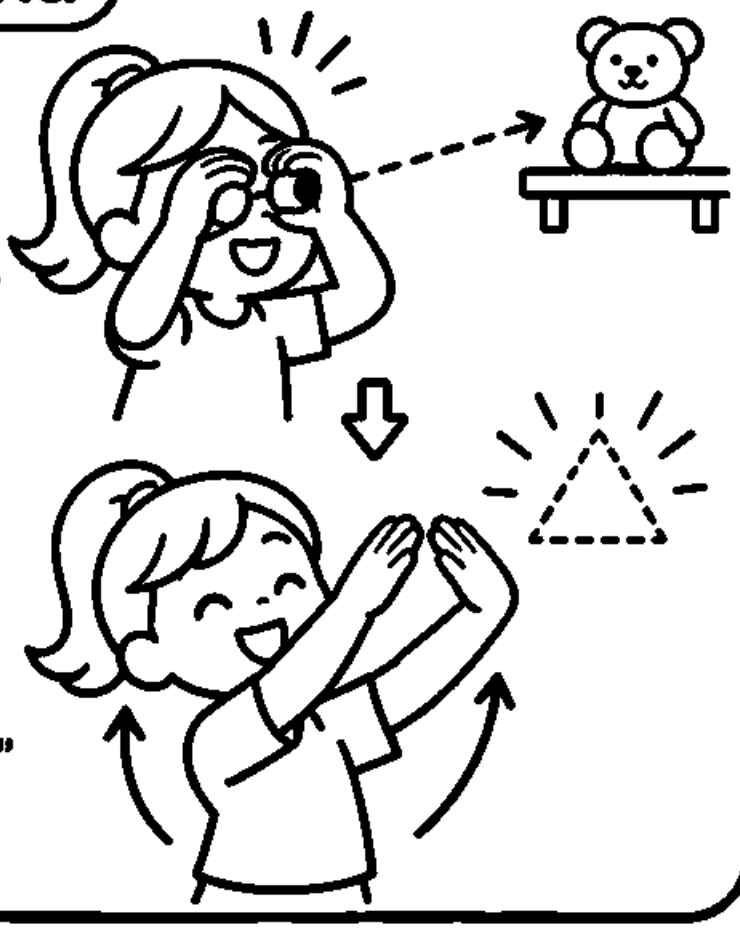
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Złóż dłonie jak lunetę. Wybierz punkt w sali. Pokaż znaleziony kształt ruchem ramion.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Złóż dłonie jak lunetę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



260. Powrót do bazy

Cel: tworzenie wyobrażonego świata.

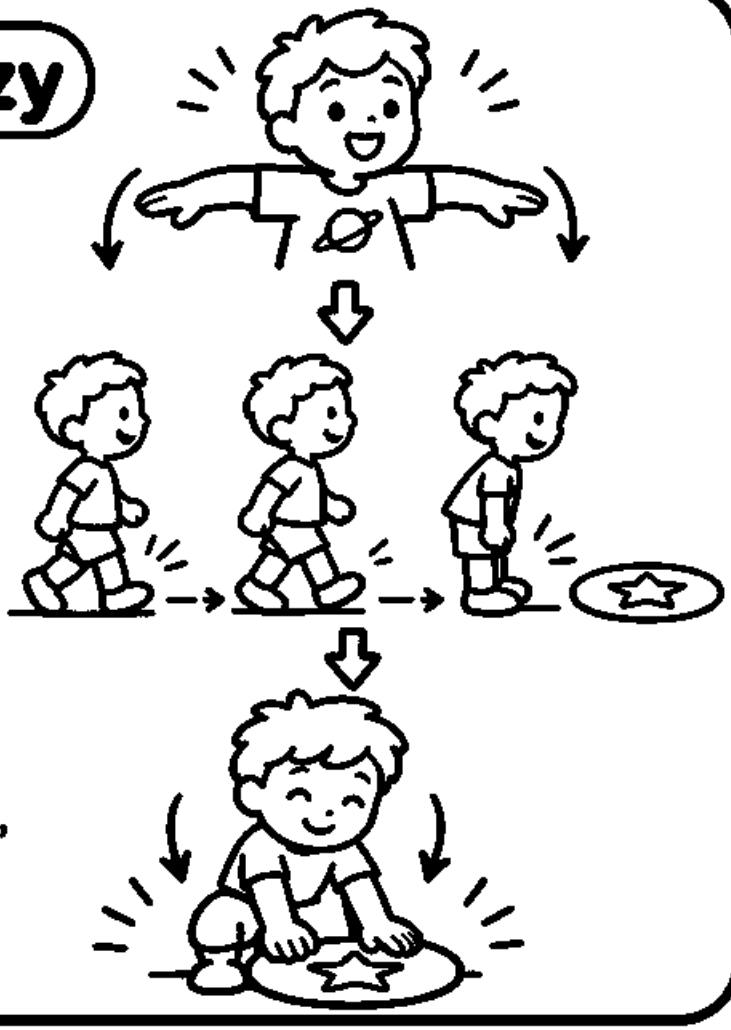
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: płaski znacznik bazy przyklejony do podłogi przez dorosłego.

Przebieg: Wybierz gest lądowania. Zrób trzy spokojne kroki do bazy. Zakończ ruchem zamykania włazu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierz gest lądowania." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



261. Otwieramy opowieść

Cel: budowanie opowieści gestem.

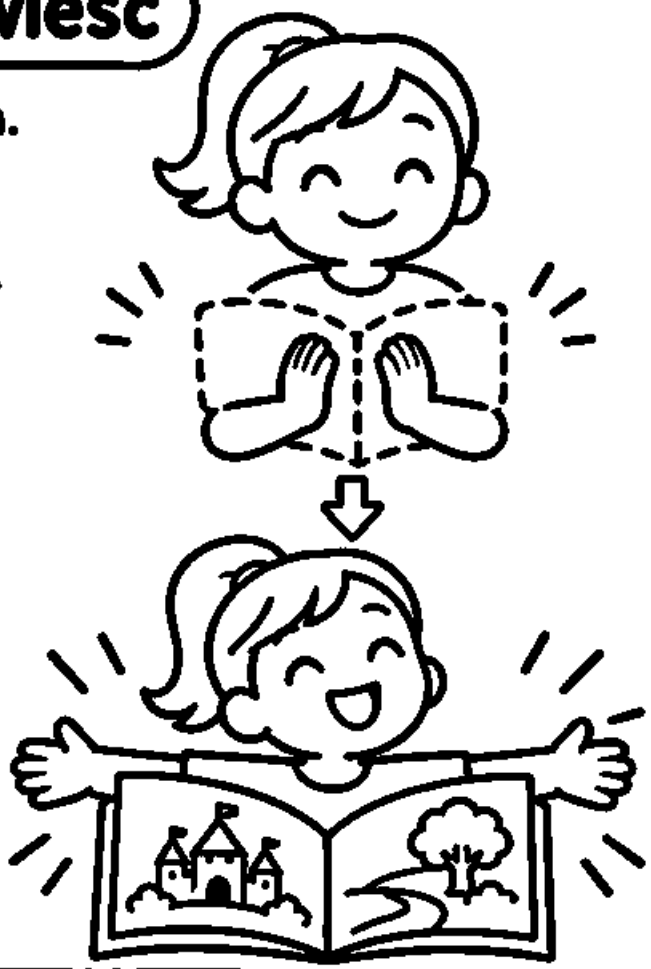
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj wielką książkę. Otwórz ją ramionami. Wybierz ruch bohatera pierwszej strony.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj wielką książkę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



262. Most nad strumieniem

Cel: budowanie opowieści gestem.

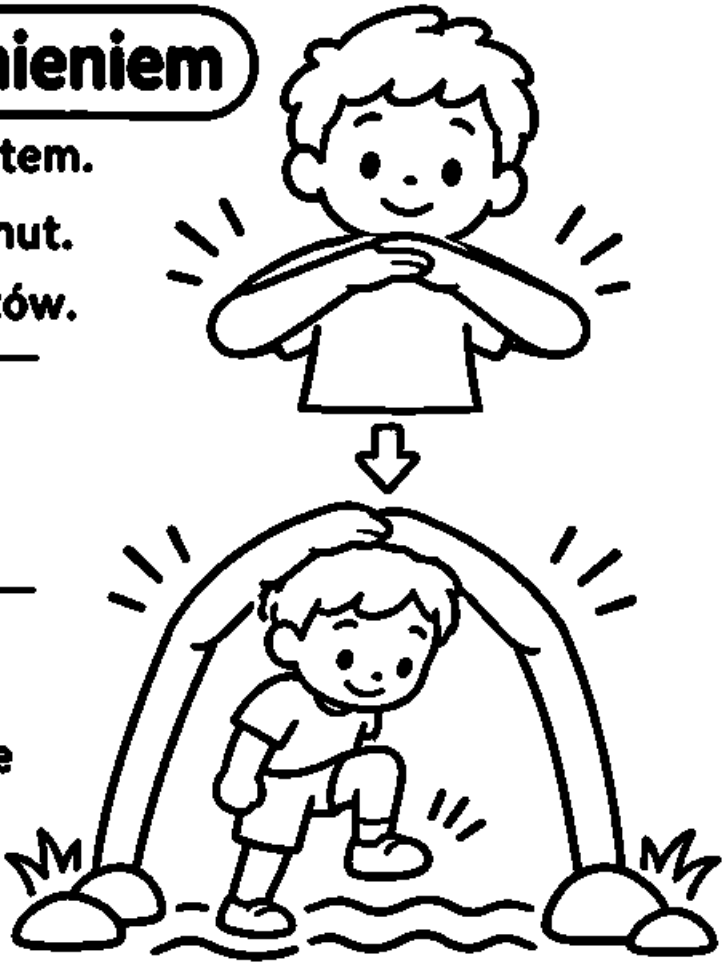
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zbuduj most z przedramion. Narysuj pod nim wodę, Pokaż ostrożne przejście w miejscu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zbuduj most z przedramion." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



263. Zgubiony klucz

Cel: budowanie opowieści gestem.

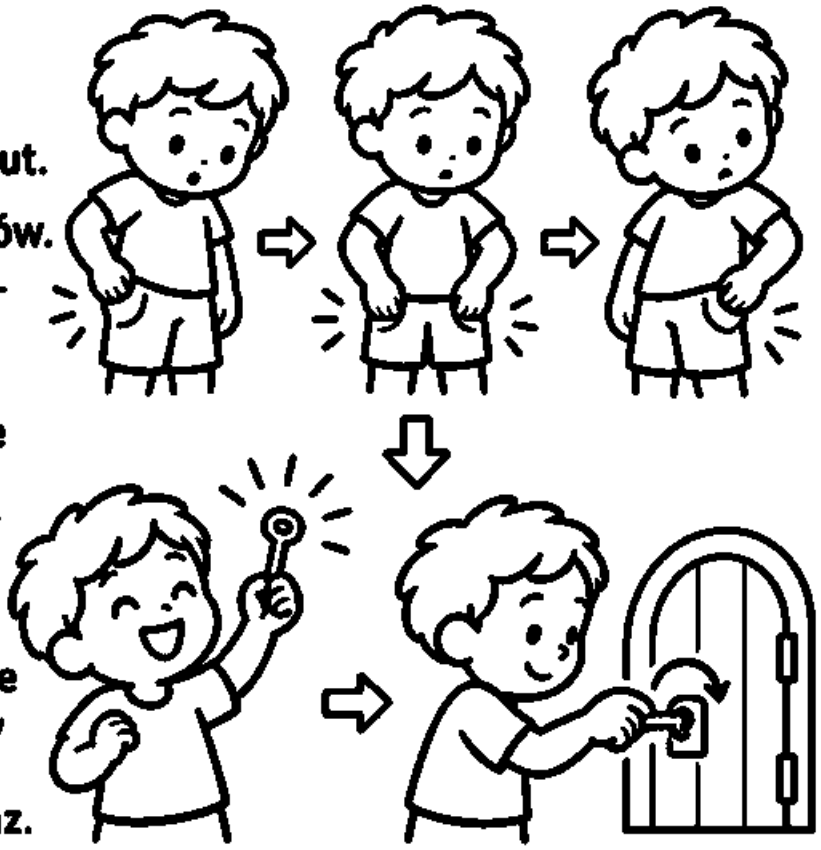
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Sprawdź ruchem trzy wyobrażone kieszenie. Znajdź klucz. Pokaż otwieranie małych drzwi.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Sprawdź ruchem trzy wyobrażone kieszenie." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



264. Latający dywan

Cel: budowanie opowieści gestem.

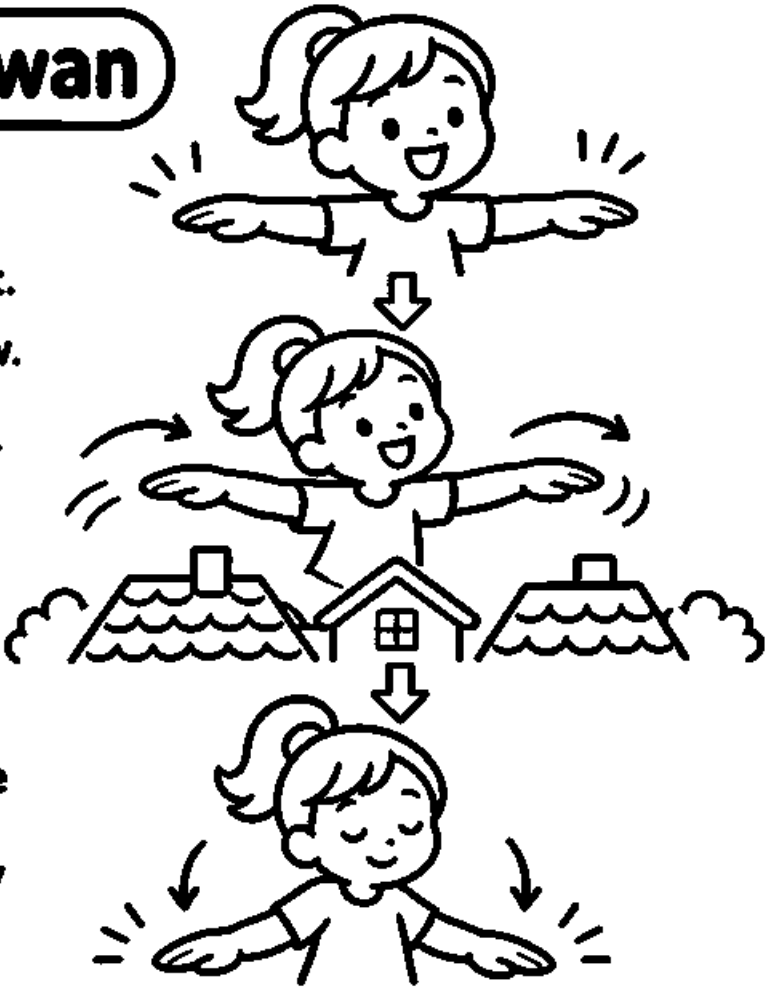
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

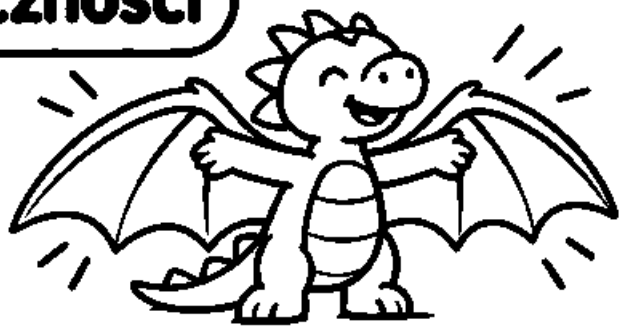
Przebieg: Rozłóż dłonie poziomo. Przesuwaj je nad wyobrażonymi dachami. Wyląduj łagodnym opuszczeniem rąk.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Rozłóż dłonie poziomo." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



265. Smok uczy się grzeczności

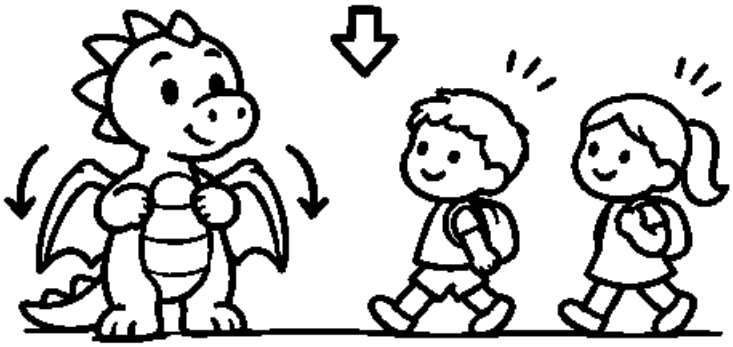


Cel: budowanie opowieści gestem.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

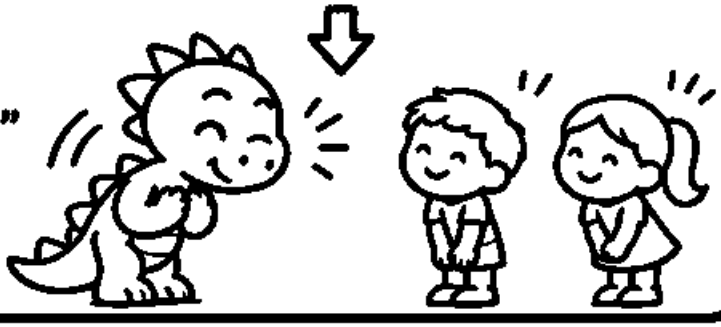
Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż wielkie skrzydła. Zmniejsz je, aby przepuścić innych. Dodaj gest uprzejmego powitania.

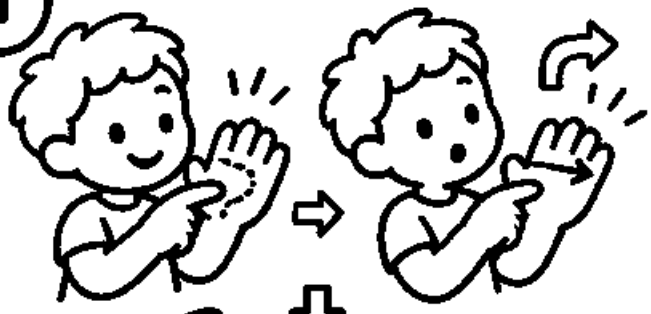


Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż wielkie skrzydła.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



266. Tajemnicza mapa



Cel: budowanie opowieści gestem.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

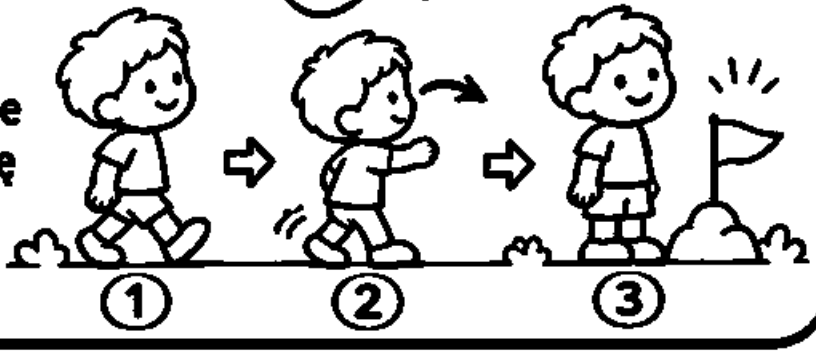
Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj palcem drogę na dłoni. Pokaż skręt i przystanek. Odtwórz drogę trzema krokami.



Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj palcem drogę na dłoni.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



267. Krasnoludek i olbrzym

Cel: budowanie opowieści gestem.

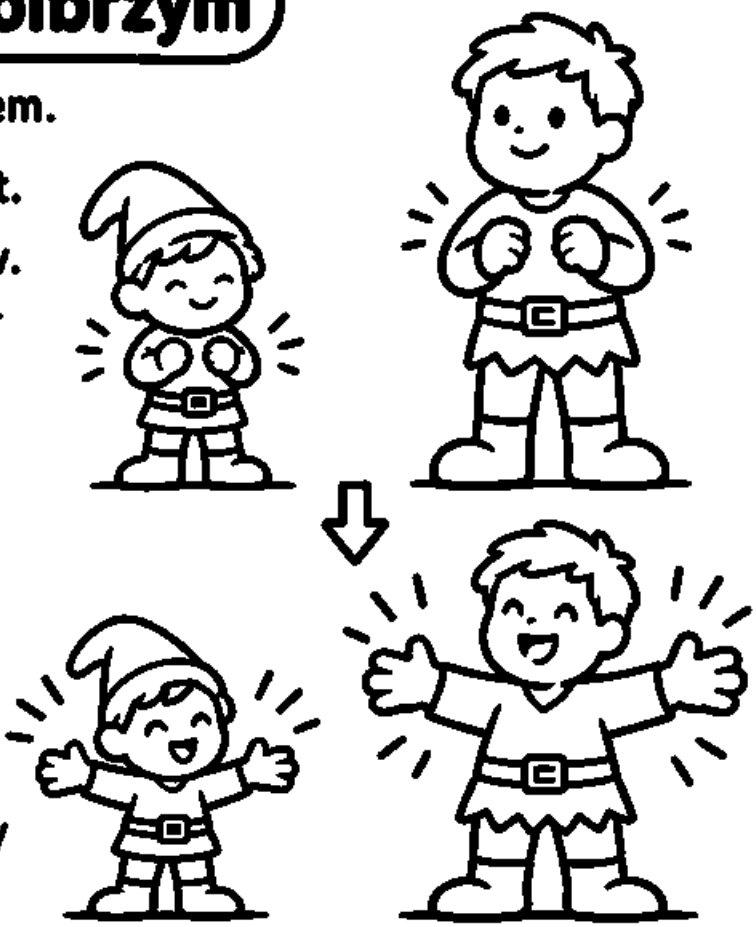
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż mały gest tuż przy ciele. Powiększ ten sam gest. Stopy pozostają stabłinie na podłodze.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż mały gest tuż przy ciele." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



268. Zaczarowany kapelusz

Cel: budowanie opowieści gestem.

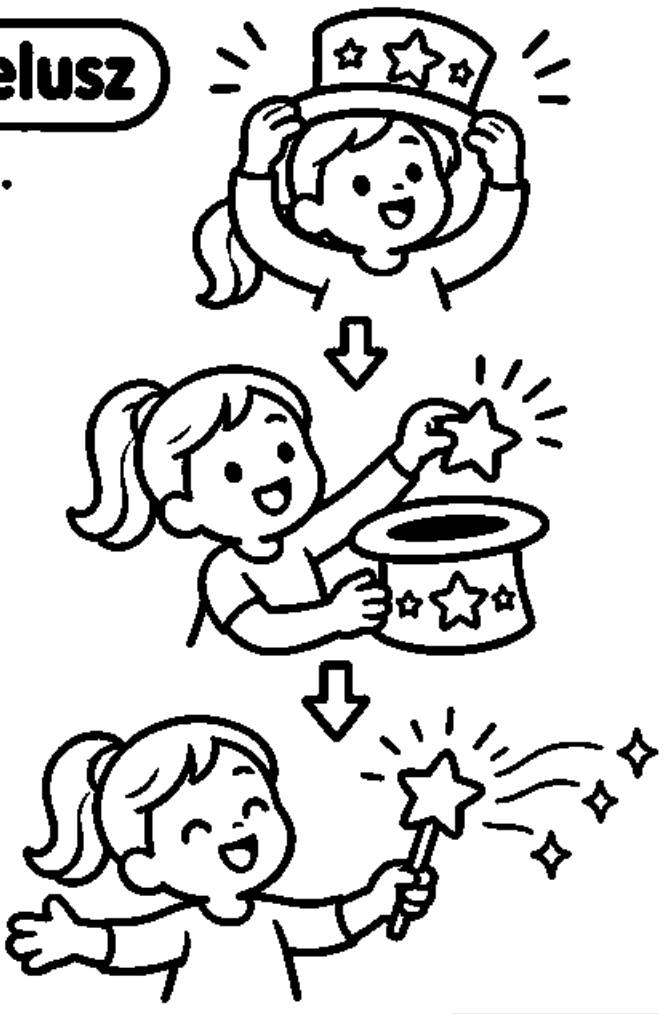
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zdejmij wyobrażony kapelusz. Wyjmiij z niego wymyślony przedmiot. Pokaż, do czego służy.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zdejmij wyobrażony kapelusz." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



269. Bajkowa brama

Cel: budowanie opowieści gestem.

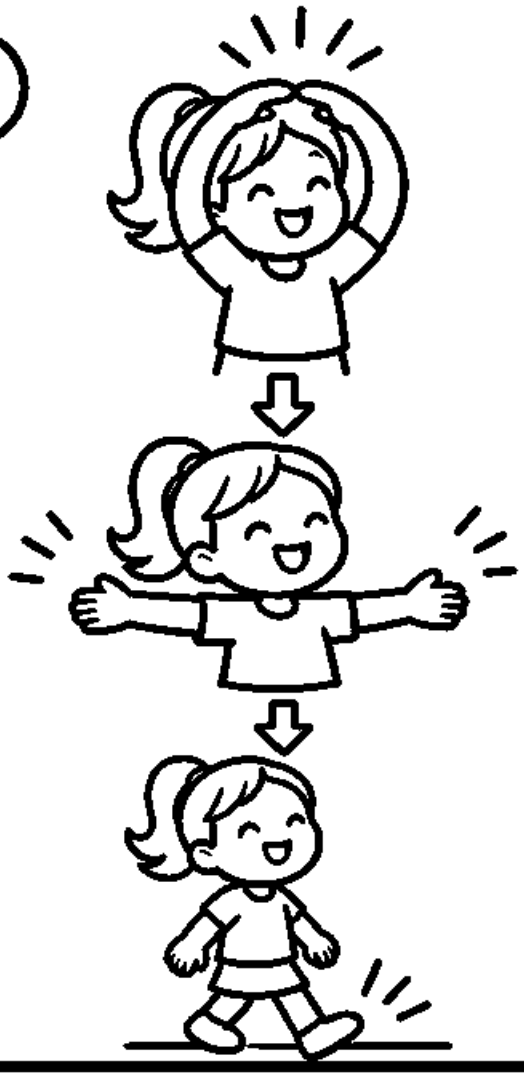
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj ramionami wysoką bramę. Otwórz ją na boki. Przejdź jednym spokojnym krokiem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj ramionami wysoką bramę.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



270. Koniec historii

Cel: budowanie opowieści gestem.

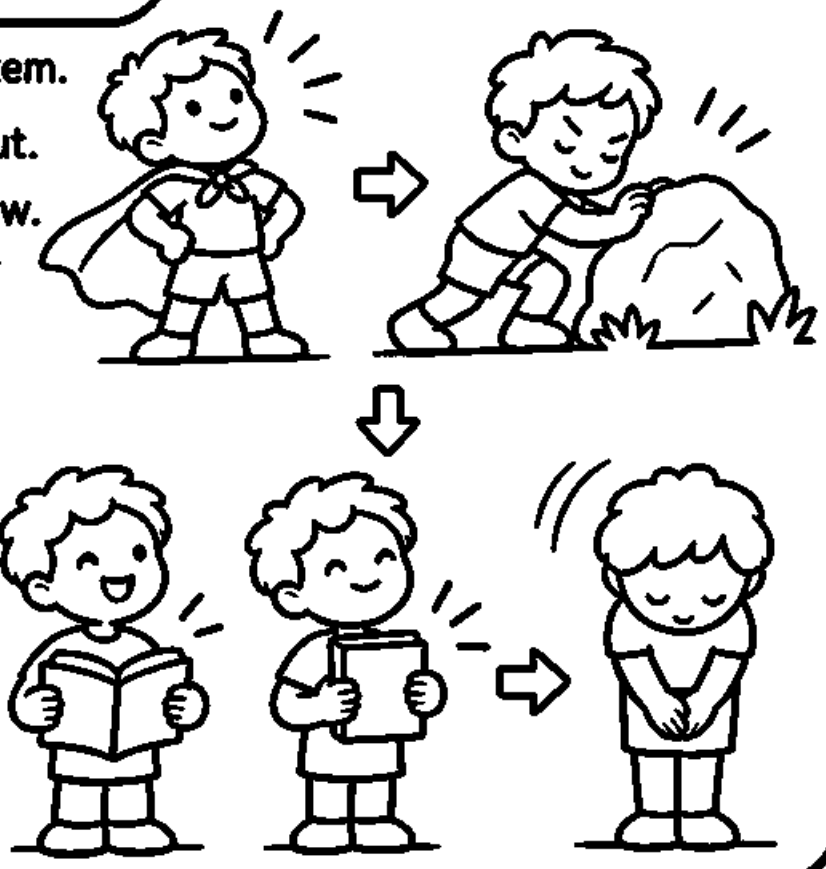
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przypomnij ruchem bohatera. Pokaż rozwiązanie jego zadania. Zamknij książkę i ukłoń się.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Przypomnij ruchem bohatera.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



271. Taniec kropek

Cel: przedstawianie kształtów.

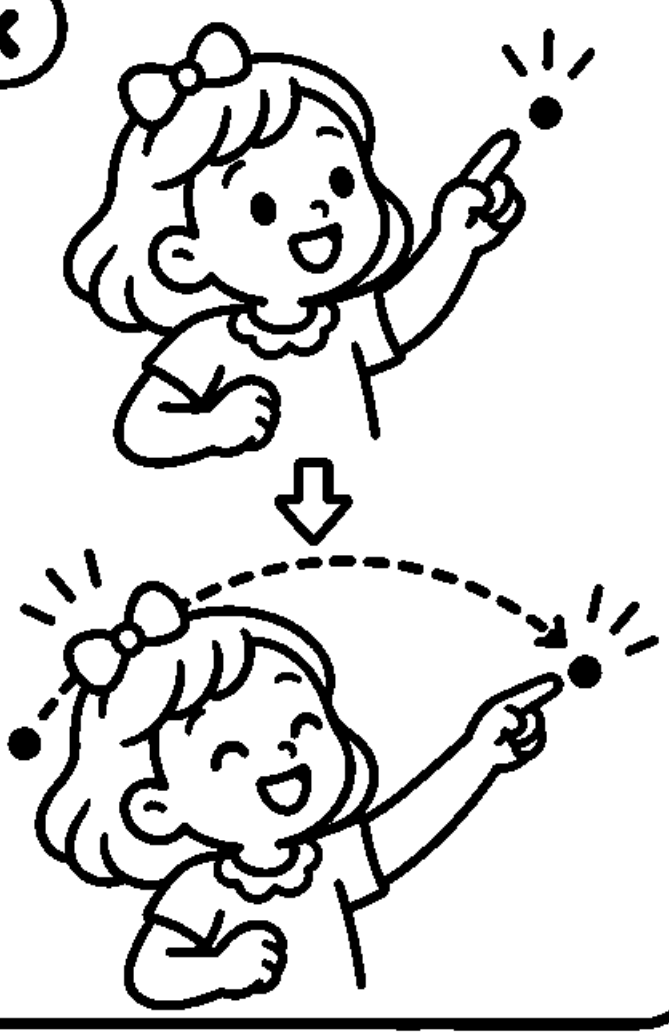
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Dotykaj palcem wyobrażonych kropek w powietrzu. Połącz dwie z nich łukiem. Zatrzymaj ostatni punkt.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Dotykaj palcem wyobrażonych kropek w powietrzu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



272. Łamana linia

Cel: przedstawianie kształtów.

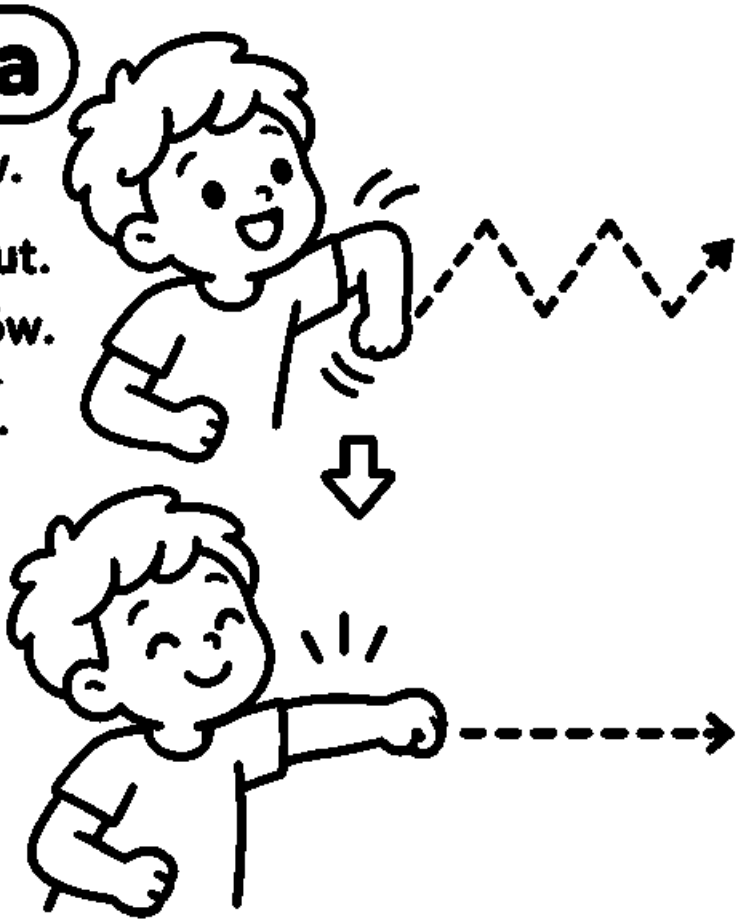
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rysuj łokciem zygzak. Zmień go w prostą linię. Powtórz drugą ręką.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Rysuj łokciem zygzak." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



273. Okrągłe kolana

Cel: przedstawianie kształtów.

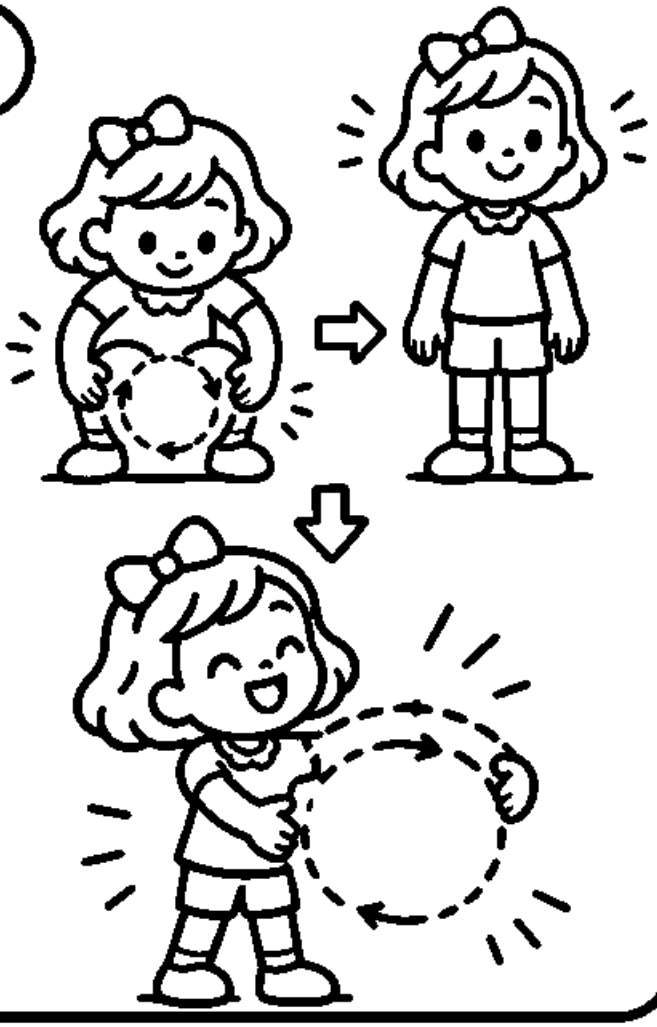
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj koło dłońmi przed kolanami. Wyprostuj sylwetkę. Zbuduj większe koło przed sobą.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj koło dłońmi przed kolanami.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



274. Kwadrat w powietrzu

Cel: przedstawianie kształtów.

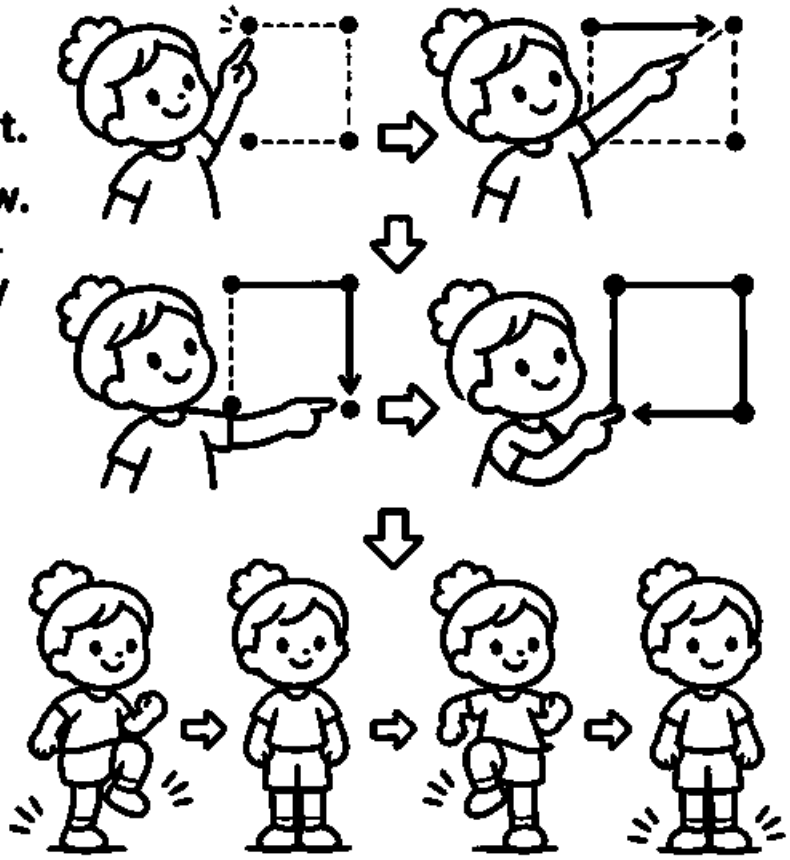
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zaznacz palcem cztery rogi. Połącz je prostymi ruchami. Dodaj cztery kroki w miejscu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zaznacz palcem cztery rogi.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



275. Rosnąca spirala

Cel: przedstawianie kształtów.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zacznij małą spiralą palca. Powiększ ruch do nadgarstka i przedramienia. Zatrzymaj się bez obracania ciała.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zacznij małą spiralą palca.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



276. Wysoko i szeroko

Cel: przedstawianie kształtów.

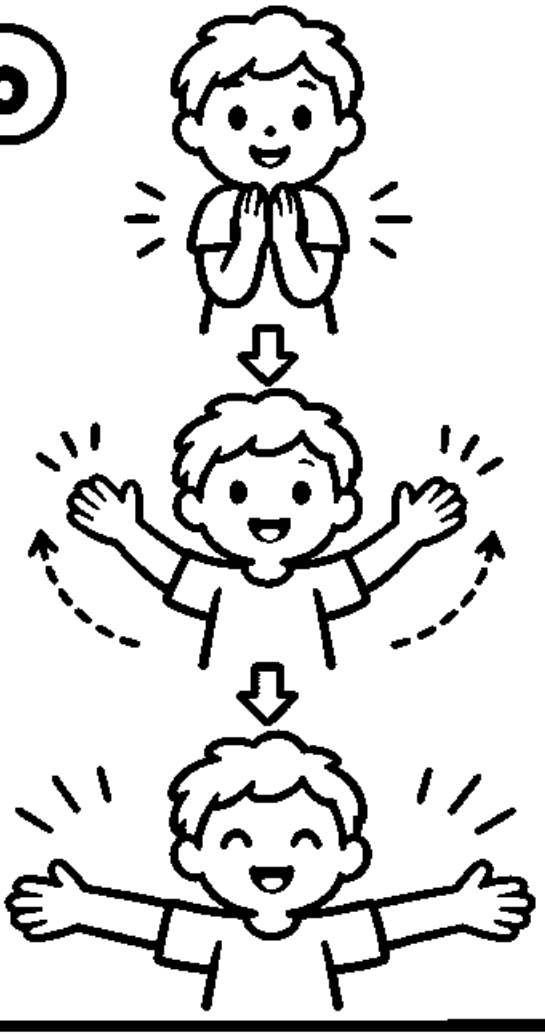
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż wąski kształt z rękami blisko siebie. Rozszerz ramiona. Wybierz własny kształt pośredni.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż wąski kształt z rękami blisko siebie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



277. Ruch podpisuje imię

Cel: przedstawianie kształtów.

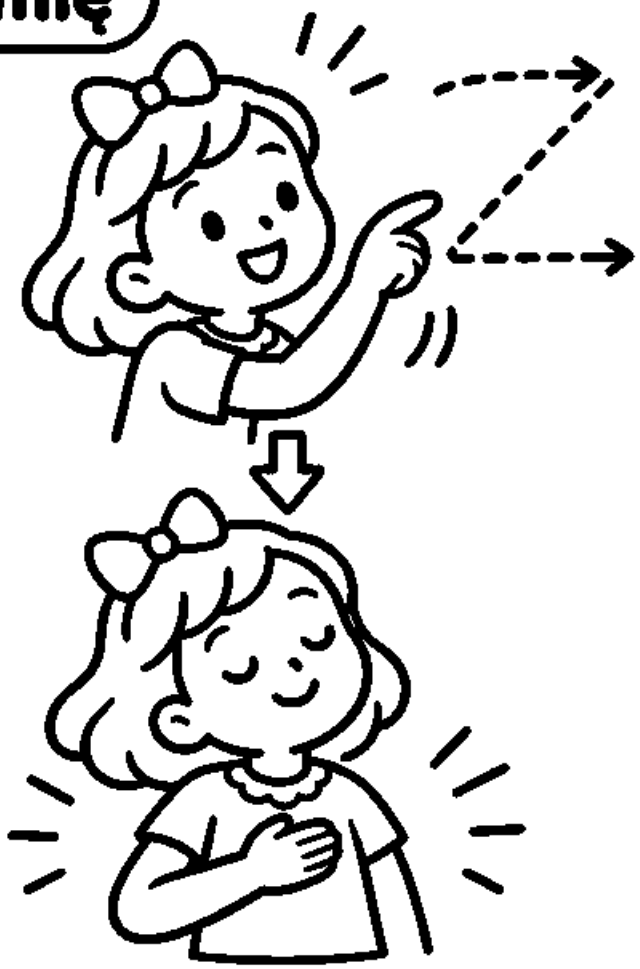
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj w powietrzu pierwszą literę imienia lub dowolny znak. Dodaj gest kończący podpis.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj w powietrzu pierwszą literę imienią lub dowolny znak." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



278. Cień przedmiotu

Cel: przedstawianie kształtów.

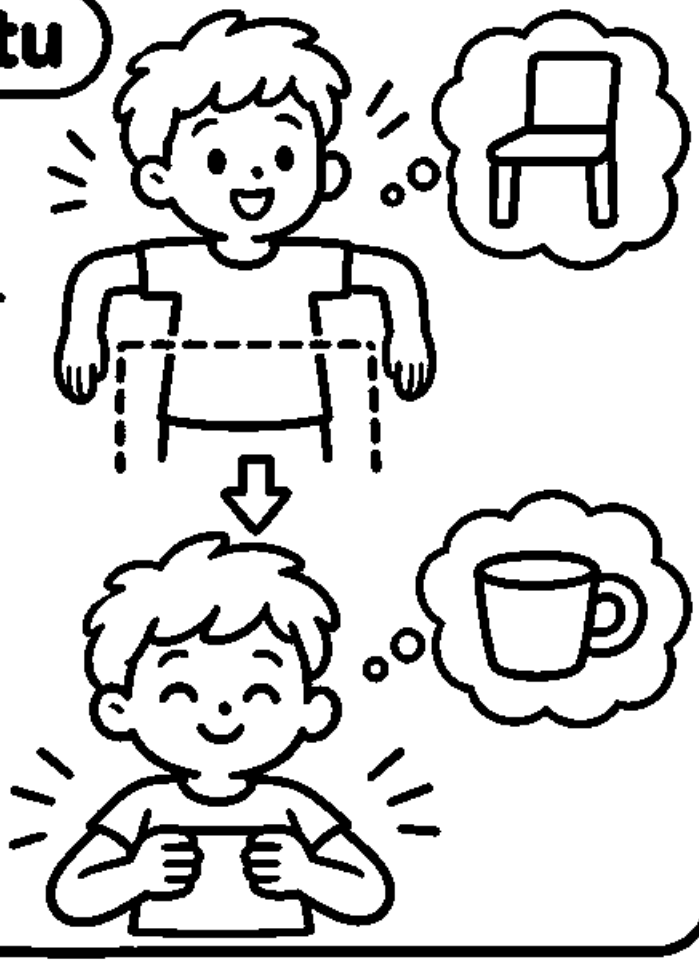
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przyjrzyj się krzesłu. Pokaż jego kształt ramionami. Zmień pozę w kształt kubka.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Przyjrzyj się krzesłu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



279. Rytm obrazka



Cel: przedstawianie kształtów.

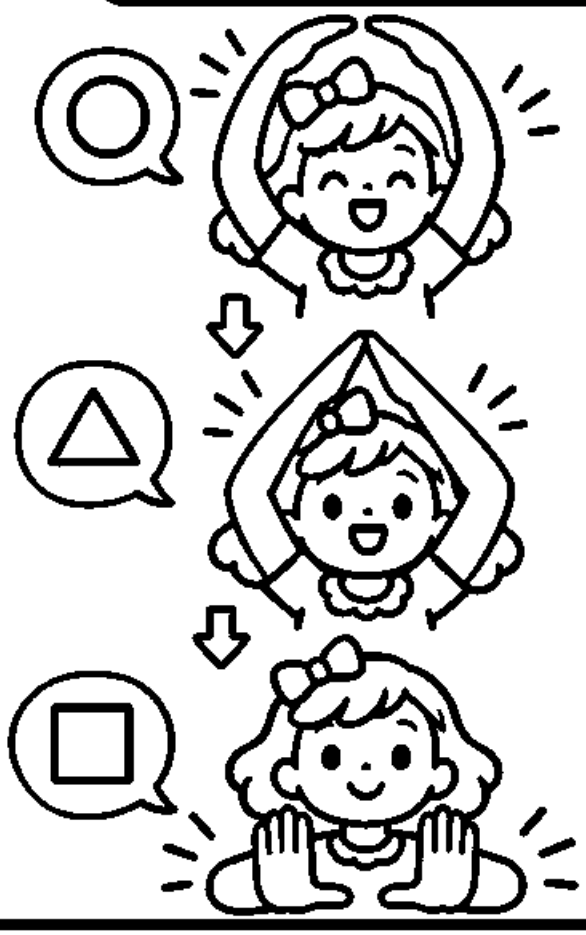
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: jedna karta z trzema dużymi kształtami w ustalonej kolejności.

Przebieg: Spójrz na trzy narysowane kształty. Dla każdego wybierz gest. Wykonaj gesty w kolejności obrazków.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Spójrz na trzy narysowane kształty." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



280. Galeria póz

Cel: przedstawianie kształtów.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Ustaw jedną wygodną pozę. Obejrzyj własne dłonie. Zmień tylko ich położenie i porównaj efekt.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Ustaw jedną wygodną pozę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



281. Sklep z ruchem

Cel: wyrażanie codziennych działań.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wymyśl gest sprzedawania jabłka. Potem pokaż podawanie chleba. Zakończ ruchem zamykania torby.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wymyśl gest sprzedawania jabłka.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



282. Kucharz miesza

Cel: wyrażanie codziennych działań.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Mieszaj wyobrażoną zupę raz jedną, raz drugą ręką. Dodaj szczyptę przyprawy. Odstaw garnek.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Mieszaj wyobrażoną zupę raz jedną, raz drugą ręką.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



283. Listonosz doręcza

Cel: wyrażanie codziennych działań.

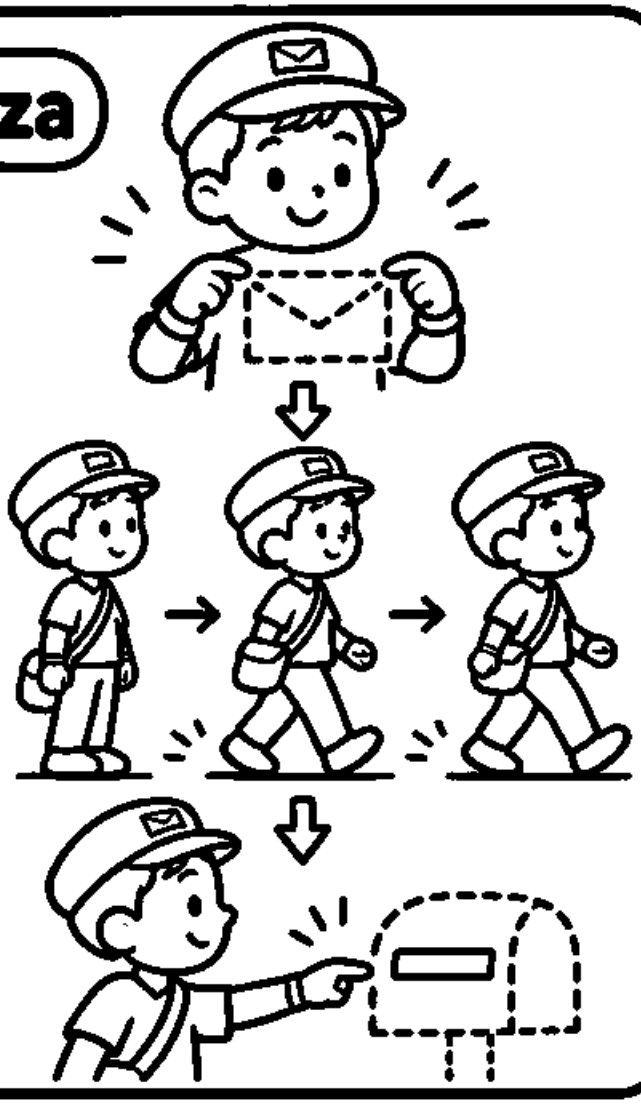
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Narysuj kopertę. Przejdź trzy kroki. Wsuń list do wyobrażonej skrzynki.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Narysuj kopertę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



284. Malarz zmienia pędzel

Cel: wyrażanie codziennych działań.

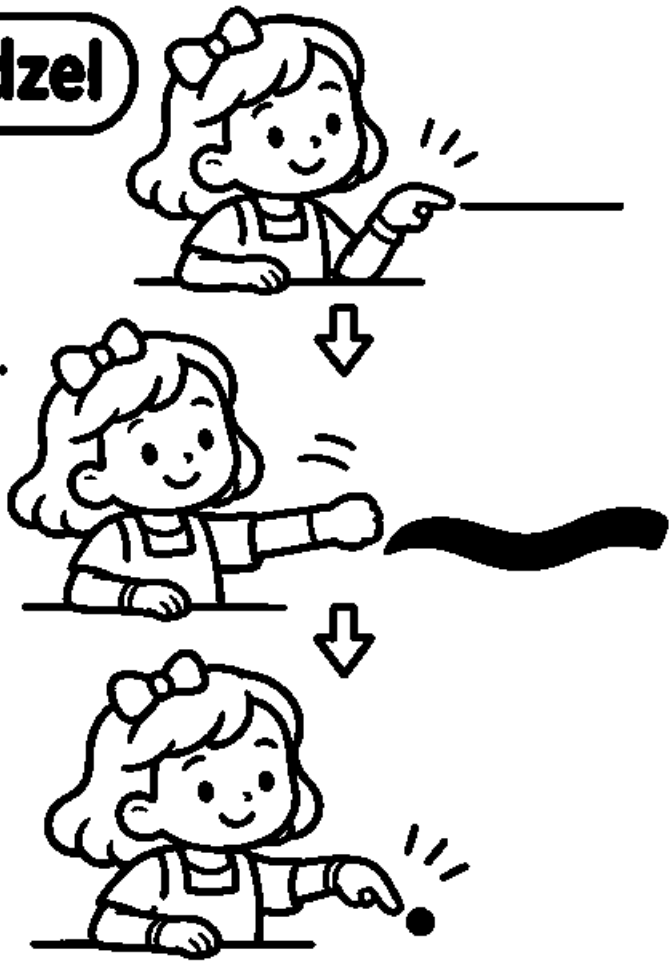
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Maluj palcem cienką kreskę. Przedramieniem namaluj szeroką. Zakończ małą kropką.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Maluj palcem cienką kreskę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



285. Dyrygent ciszy

Cel: wyrażanie codziennych działań.

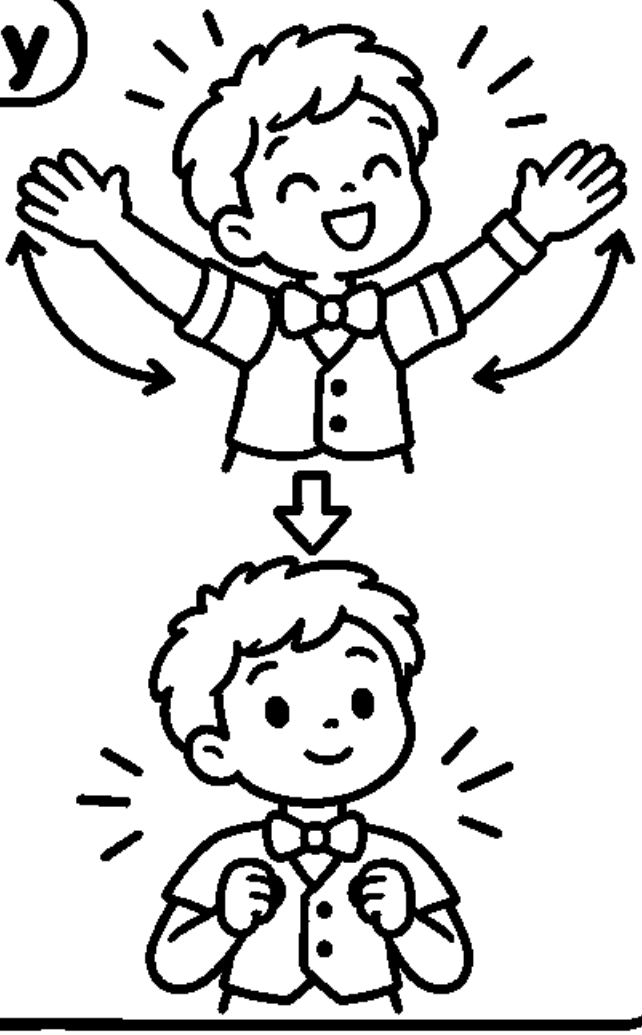
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Unieś dłonie jak dyrygent. Pokaż szeroki ruch prowadzenia. Zamknij dłonie na znak ciszy.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Unieś dłonie jak dyrygent.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



286. Fotograf zatrzymuje

Cel: wyrażanie codziennych działań.

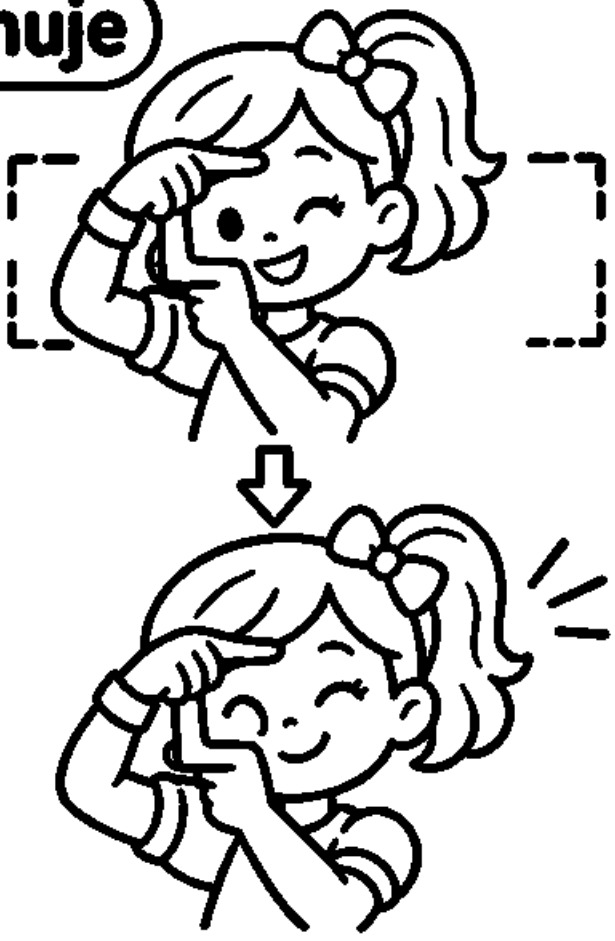
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zbuduj aparat z dłoni. Wybierz kadr. Zatrzymaj ciało na wyobrażone kliknięcie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zbuduj aparat z dłoni.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



287. Ogrodnik podlewa

Cel: wyrażanie codziennych działań.

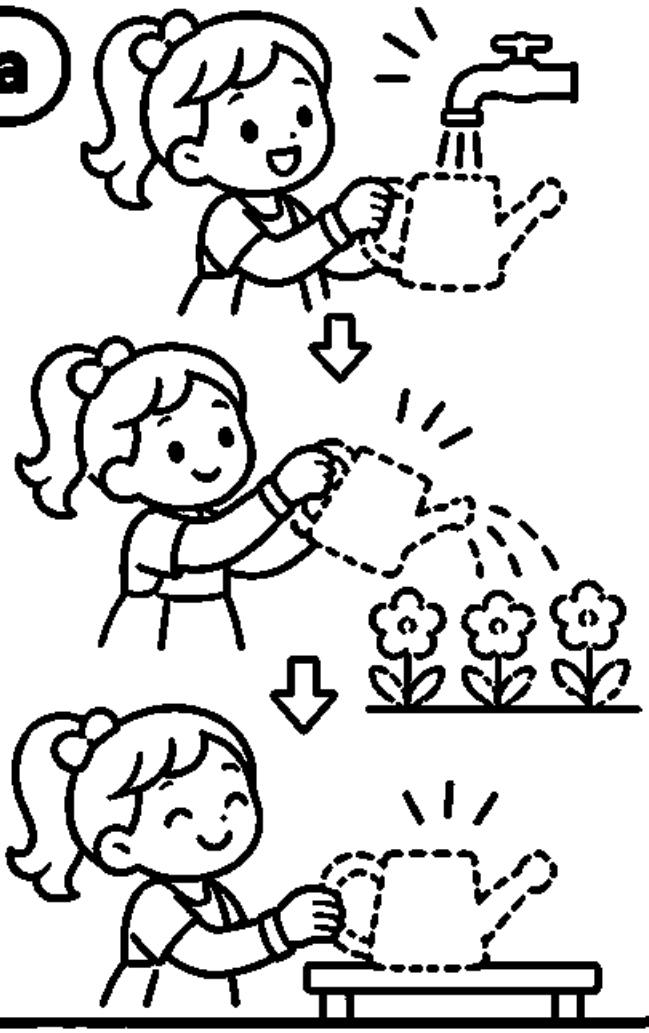
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż napełnianie konewki. Podlej trzy wyobrażone kwiaty. Odstaw konewkę bez schylania do podłogi.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż napełnianie konewki.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



288. Bibliotekarz układa

Cel: wyrażanie codziennych działań.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zdejmij wyobrażoną książkę z wygodnej wysokości. Otwórz ją. Odstaw na inną półkę.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zdejmij wyobrażoną książkę z wygodnej wysokości.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



289. Krawiec szyje

Cel: wyrażanie codziennych działań.

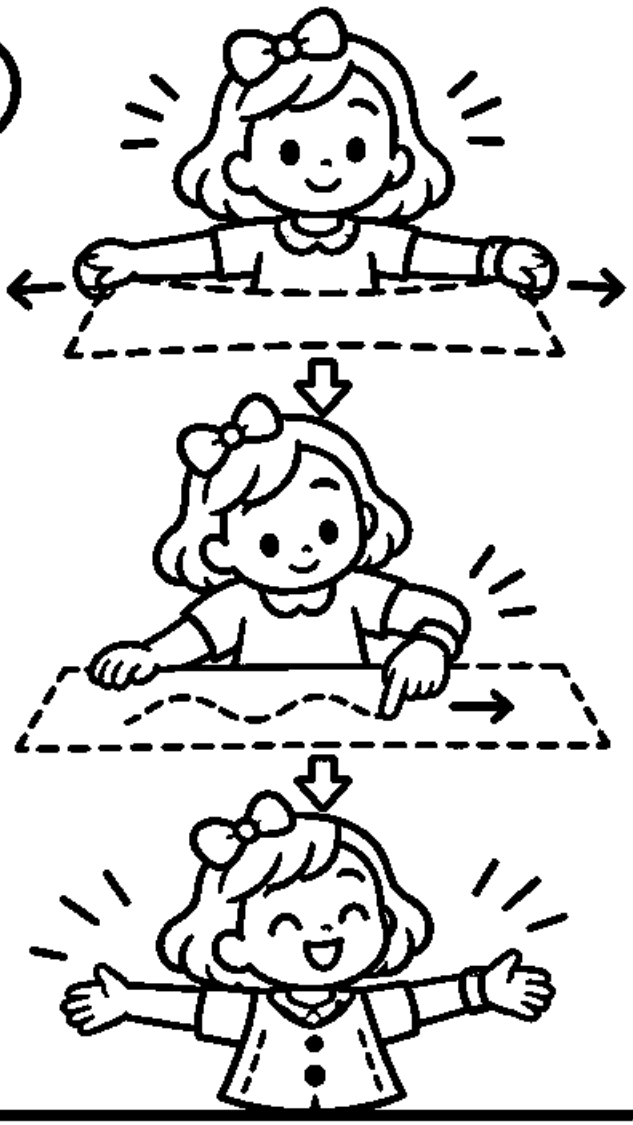
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż rozwijanie materiału. Narysuj palcem ścieg. Rozłóż ramiona, prezentując gotowy strój.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż rozwijanie materiału.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



290. Budowniczy wieży

Cel: wyrażanie codziennych działań.

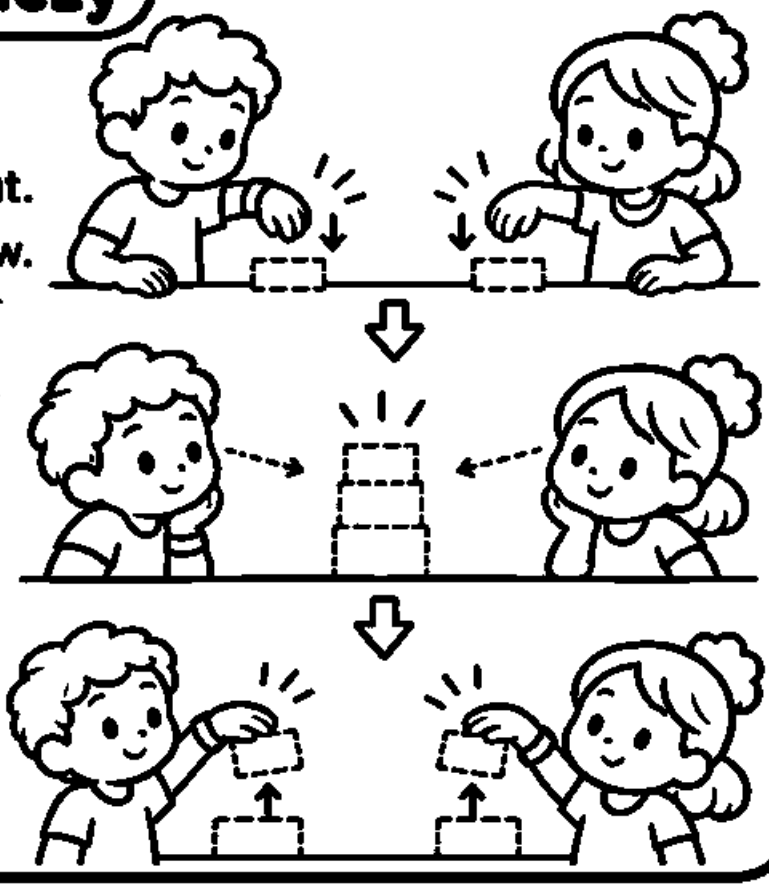
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Ustawiaj wyobrażone klocki jeden nad drugim. Sprawdź wieżę wzrokiem. Rozbierz ją od góry.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Ustawiaj wyobrażone klocki jeden nad drugim.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



291. Mój ruch na dziś

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

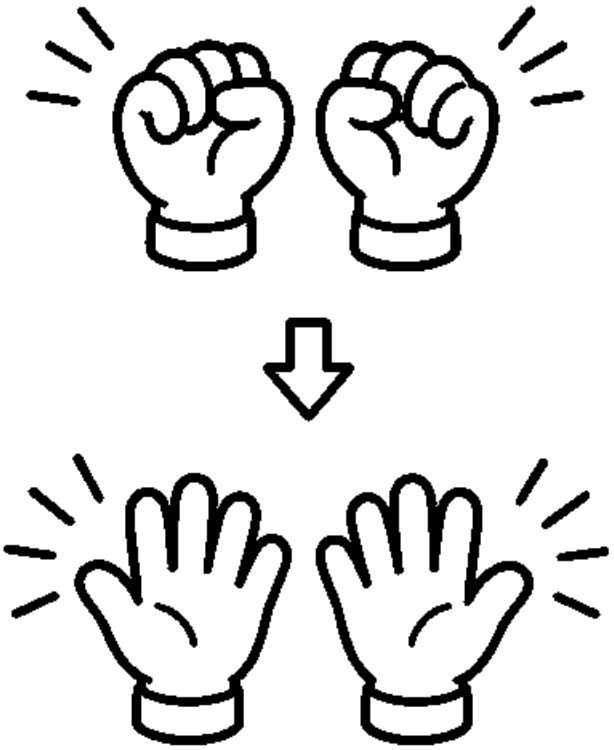
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wybierz gest opisujący dzisiejszą energię. Powtórz go. Zmień jeden szczegół i porównaj wersje.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierz gest opisujący dzisiejszą energię.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



292. Trzy zakończenia

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

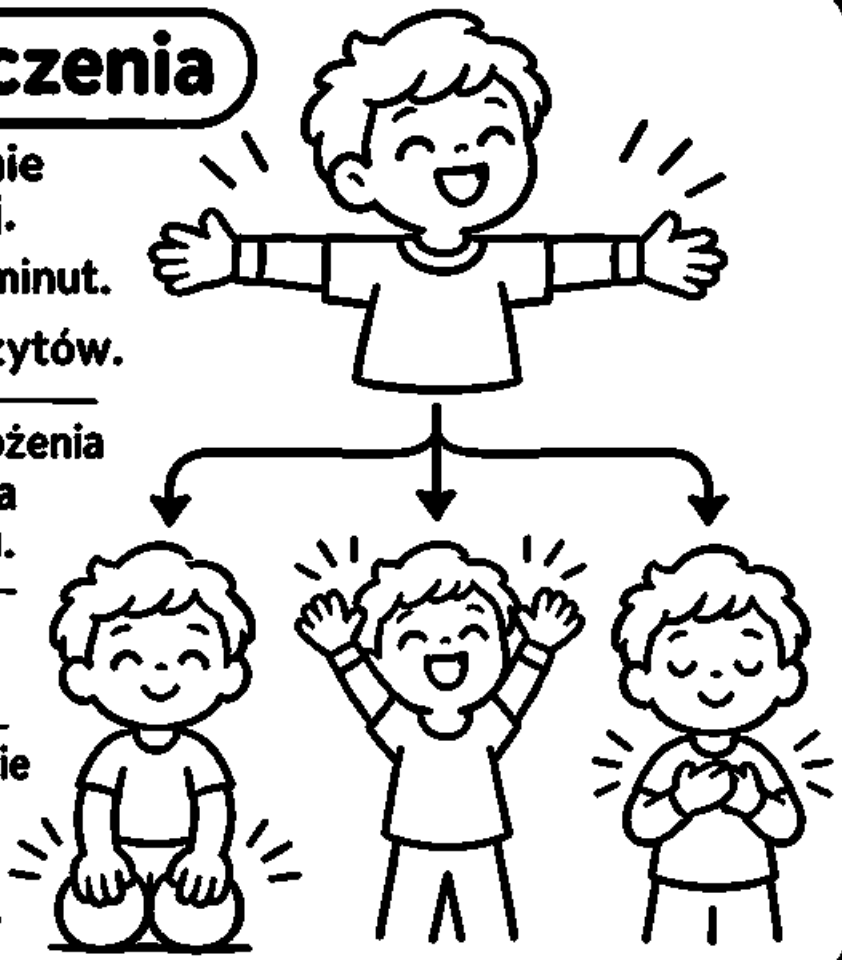
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rozpocznij od rozłożenia rąk. Zakończ kolejno dłońmi na kolanach, w górze i przy sercu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Rozpocznij od rozłożenia rąk.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



293. Ruch z niespodzianką

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

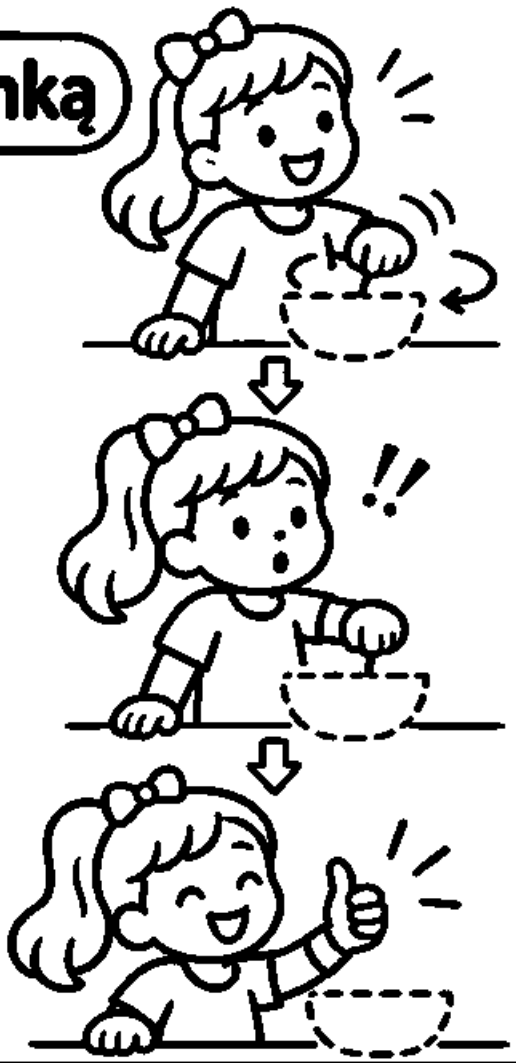
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wymyśl zwyczajny ruch codzienny. Dodaj nieoczekiwaną pauzę. Dokończ działanie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wymyśl zwyczajny ruch codzienny.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



294. Mały teatr dłoni

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna dłoń jest bohaterem, druga przeszkodą. Pokaż spotkanie. Wymyśl spokojne rozwiązanie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna dłoń jest bohaterem, druga przeszkodą.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



295. Dźwięk staje się gestem

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

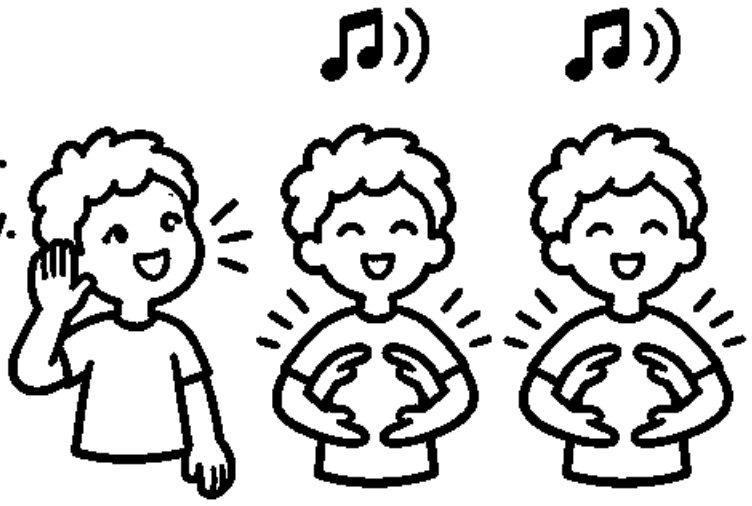
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Posłuchaj jednego krótkiego dźwięku. Nadaj mu kształt ramionami. Powtórz gest po ponownym dźwięku.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Posłuchaj jednego krótkiego dźwięku.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



296. Taniec wspomnienia

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wymyśl spacer nad morzem lub w lesie. Pokaż dwa zauważone elementy. Połącz gesty.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wymyśl spacer nad morzem lub w lesie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



297. Niewidzialny prezent

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

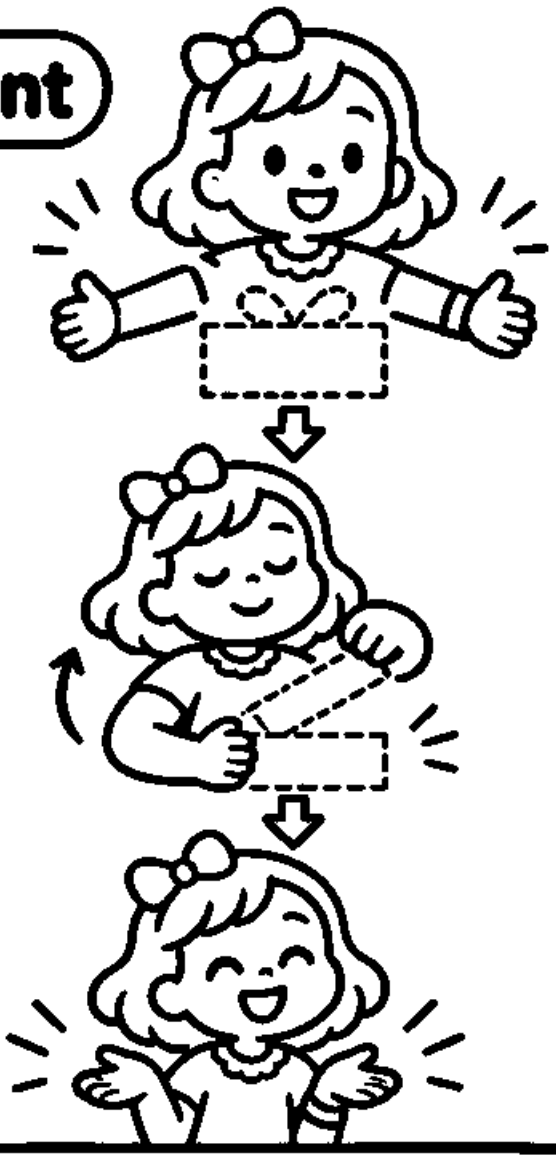
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż rozmiar prezentu. Otwórz go. Ruchem przedstaw, co znalazło się w środku.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż rozmiar prezentu.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



298. Inny punkt startu

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

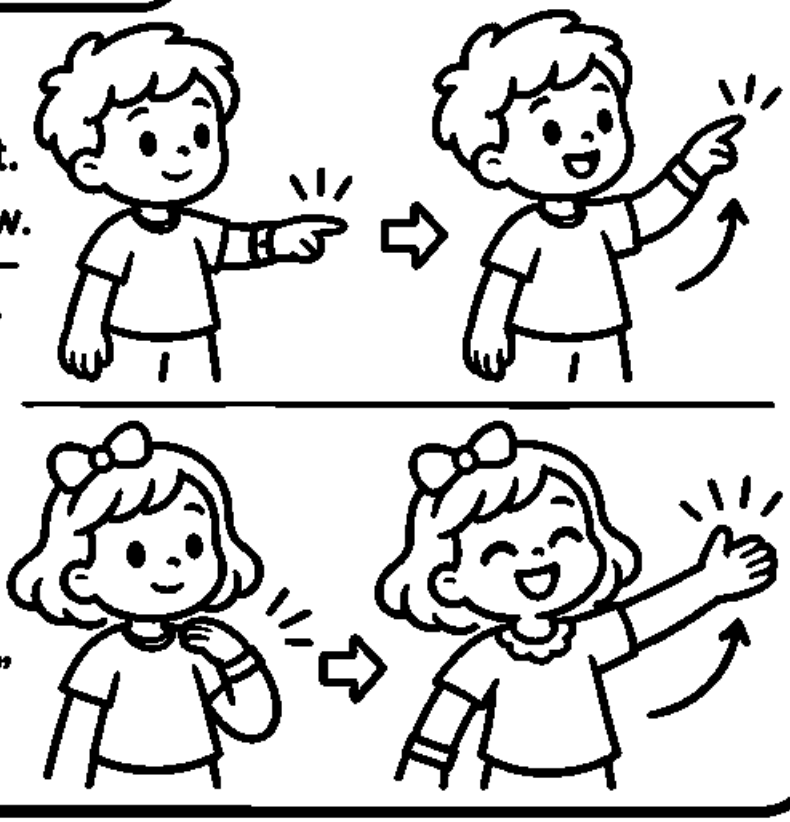
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zacznij ruch od palca. Powtórz pomysł, zaczynając od barku. Zauważ zmianę całej sylwetki.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zacznij ruch od palca.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



299. Gest dla odpoczynku

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

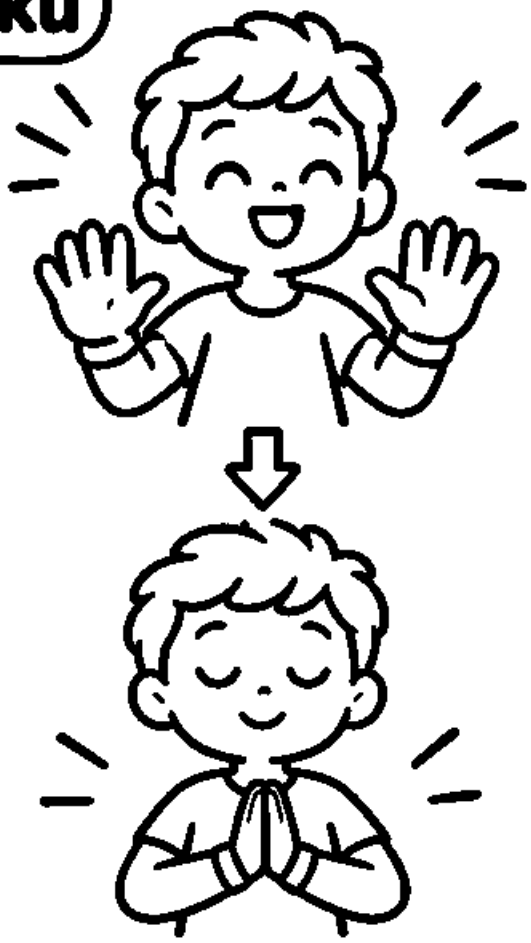
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wymyśl znak oznaczający przerwę. Pokaż go nauczycielowi. Ustaw się wygodnie i zatrzymaj ruch.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wymyśl znak oznaczający przerwę.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



300. Moja miniopowieść

Cel: samodzielne tworzenie wypowiedzi ruchowej.

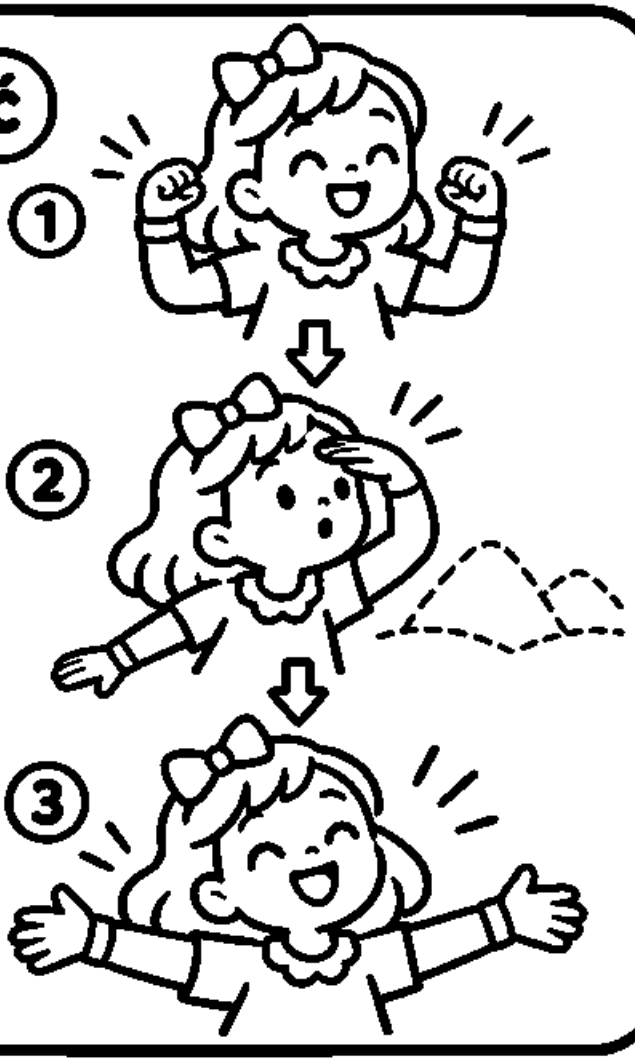
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wybierz bohatera, miejsce i zakończenie. Pokaż każdy element jednym gestem. Połącz trzy gesty w opowieść.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierz bohatera, miejsce i zakończenie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.

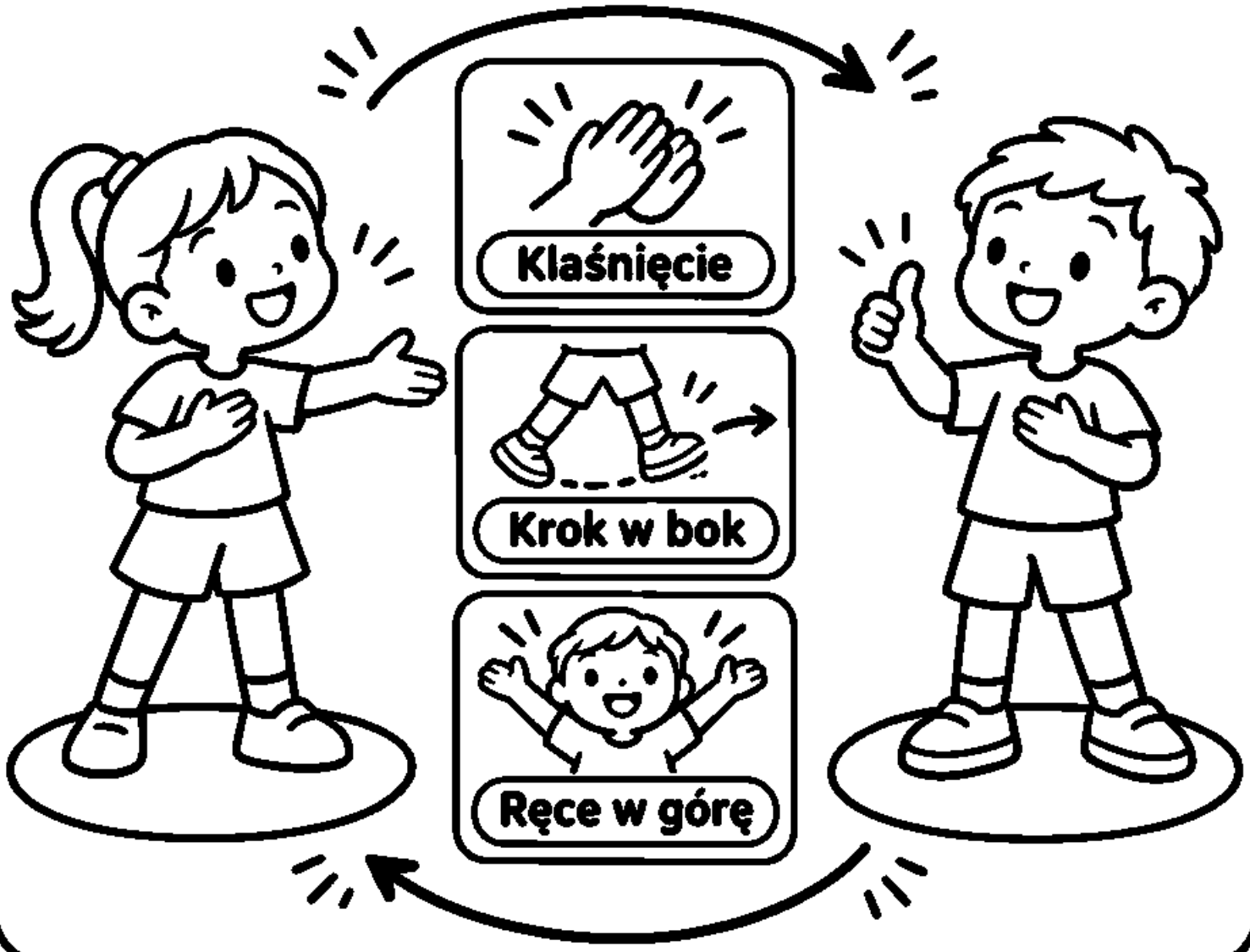


Moduł 4

Zabawy grupowe i krótkie układy taneczne

Ćwiczenia 301–400

Słuchamy partnera. Ustalamy kolejność. Tworzymy wspólny układ.



Współpraca nie wymaga dotyku. Zostaw miejsce i czas dla drugiej osoby.

301. Powitanie po kole

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

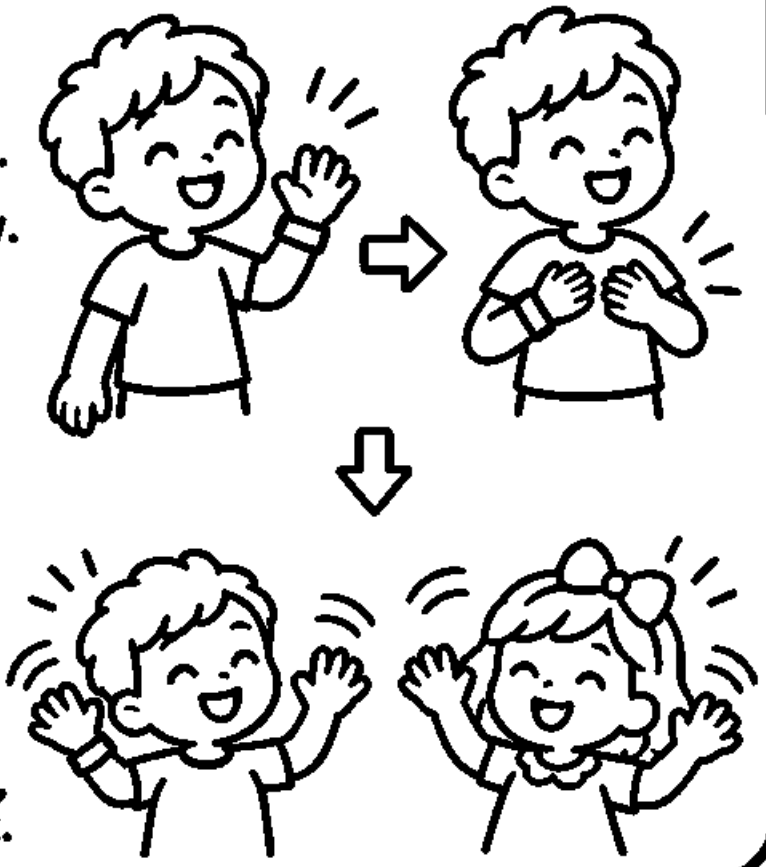
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsza osoba pokazuje gest powitania. Każda kolejna dodaje własny. Wszyscy kończą wspólnym machaniem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza osoba pokazuje gest powitania.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



302. Imię i ruch

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

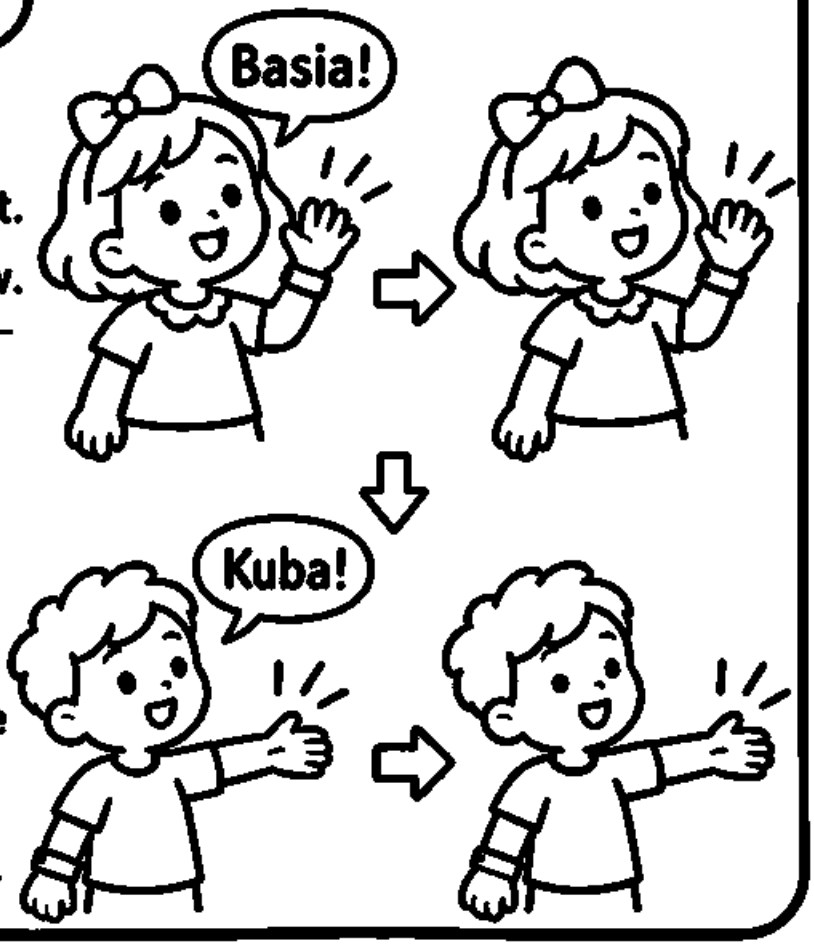
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Dziecko mówi imię i pokazuje prosty gest. Grupa powtarza gest. Następna osoba proponuje nowy.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Dziecko mówi imię i pokazuje prosty gest.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



303. Krąg otwartych dłoni

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

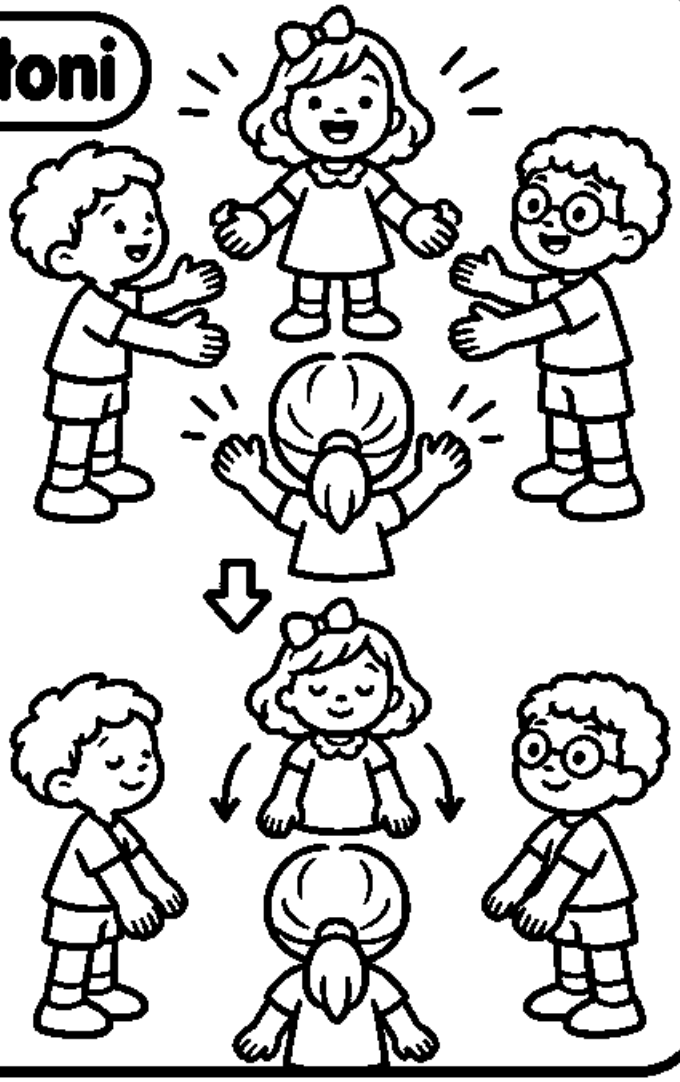
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Ustawcie się w kole bez chwytania rąk. Otwórzcie dłonie ku środkowi. Opuśćcie je na wspólny sygnał.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Ustawcie się w kole bez chwytania rąk." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



304. Wspólny początek

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

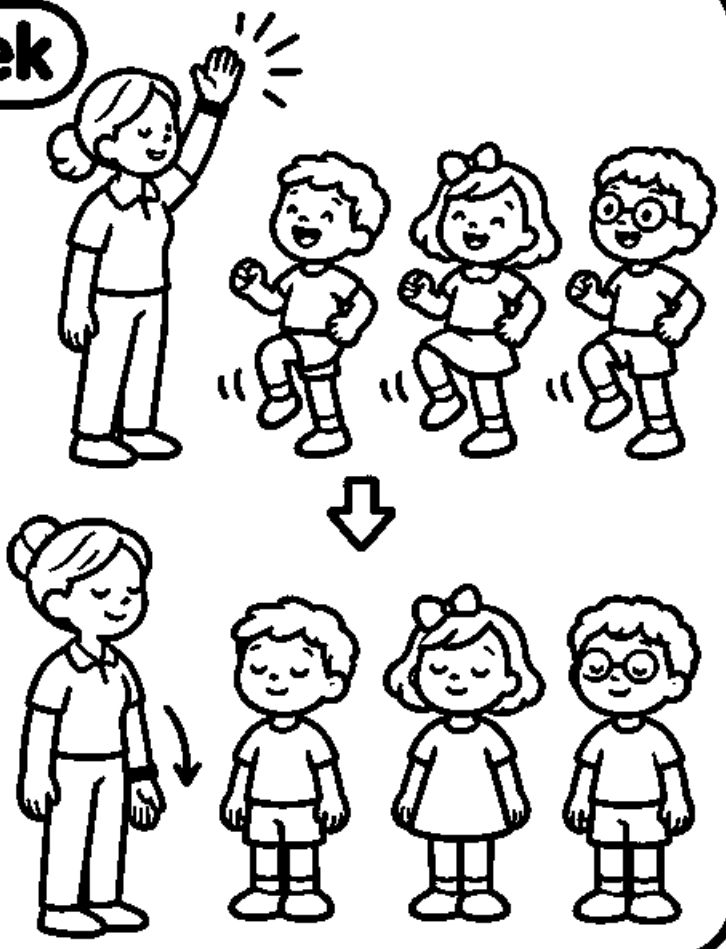
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Obserwujcie dłoń prowadzącego. Gdy się uniesie, rozpocznijcie marsz w miejscu. Gdy opadnie, zatrzymajcie się.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Obserwujcie dłoń prowadzącego." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



305. Gest pożegnania

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

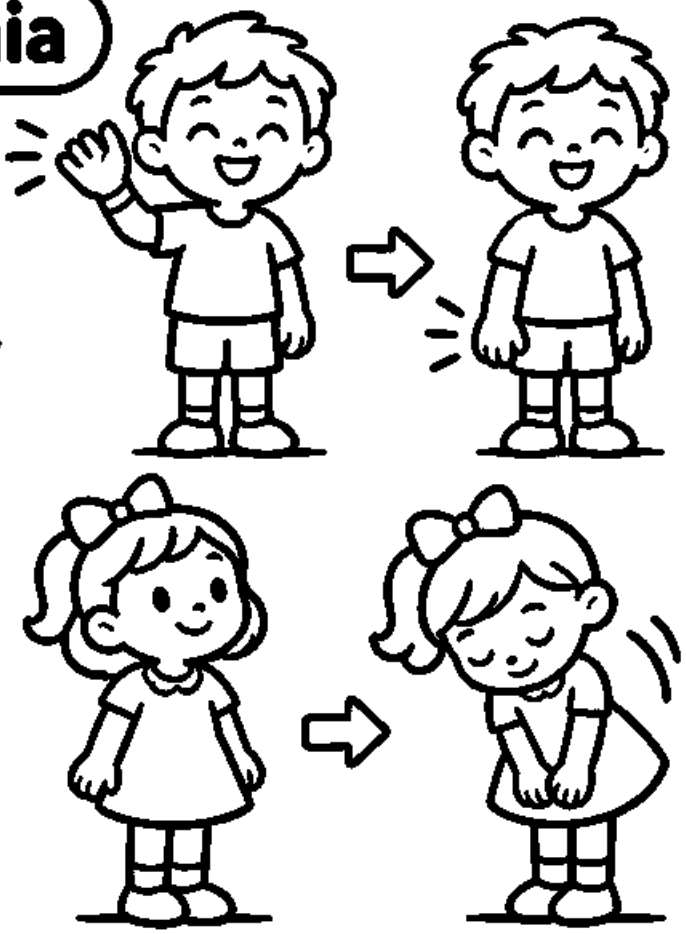
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Każdy wybiera ukłon lub machanie. Pokażcie gest kolejno. Na koniec wykonajcie go razem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każdy wybiera ukłon lub machanie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



306. Koło zmienia rozmiar

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

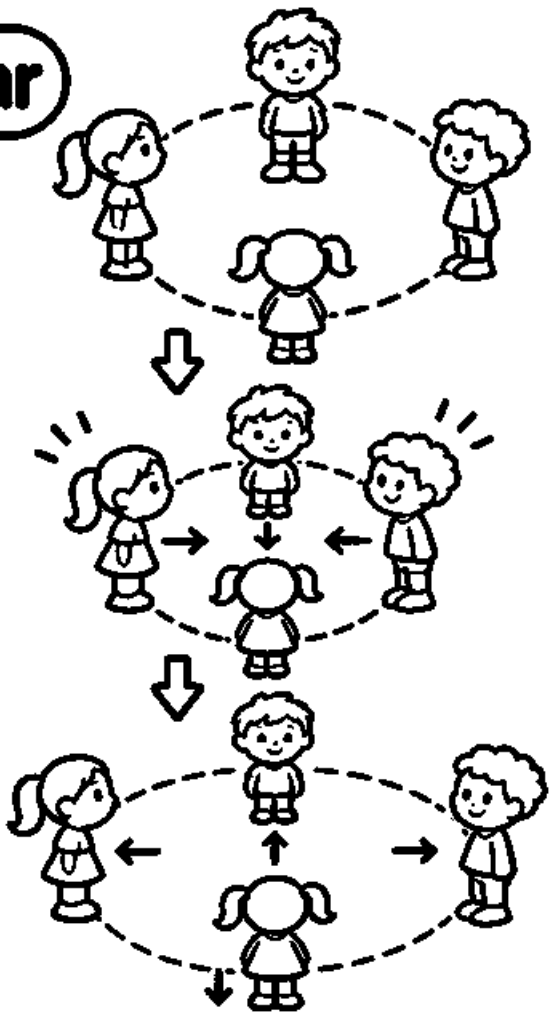
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zróbcie mały krok do środka koła. Zatrzymajcie się. Cofnijcie krok, zachowując odstępy.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zróbcie mały krok do środka koła.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



307. Powitanie kierunków

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

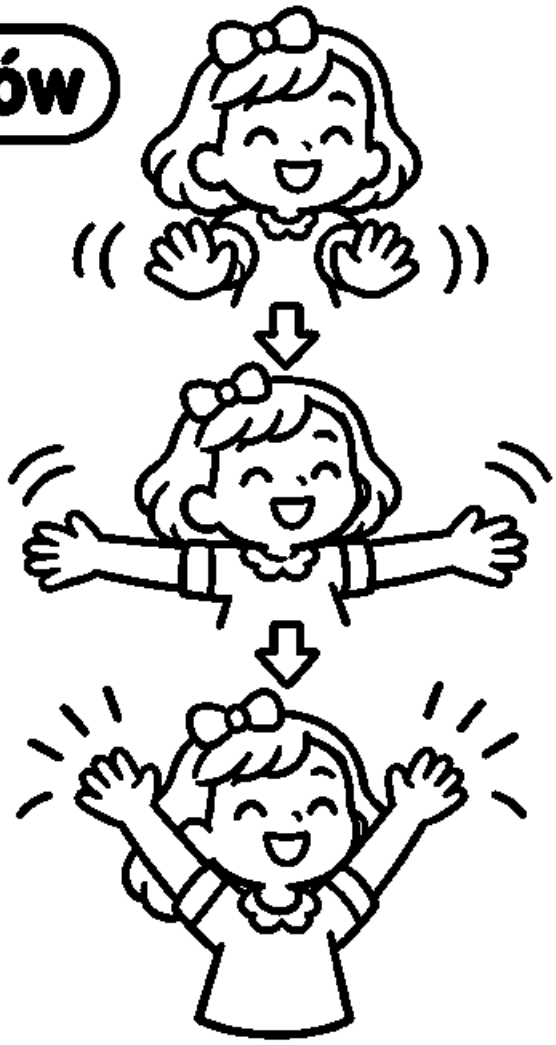
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Cała grupa macha przed siebie, w bok i ku górze. Powtórzcie bez obracania się.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Cała grupa macha przed siebie, w bok i ku górze.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



308. Dzień dobry stopami

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

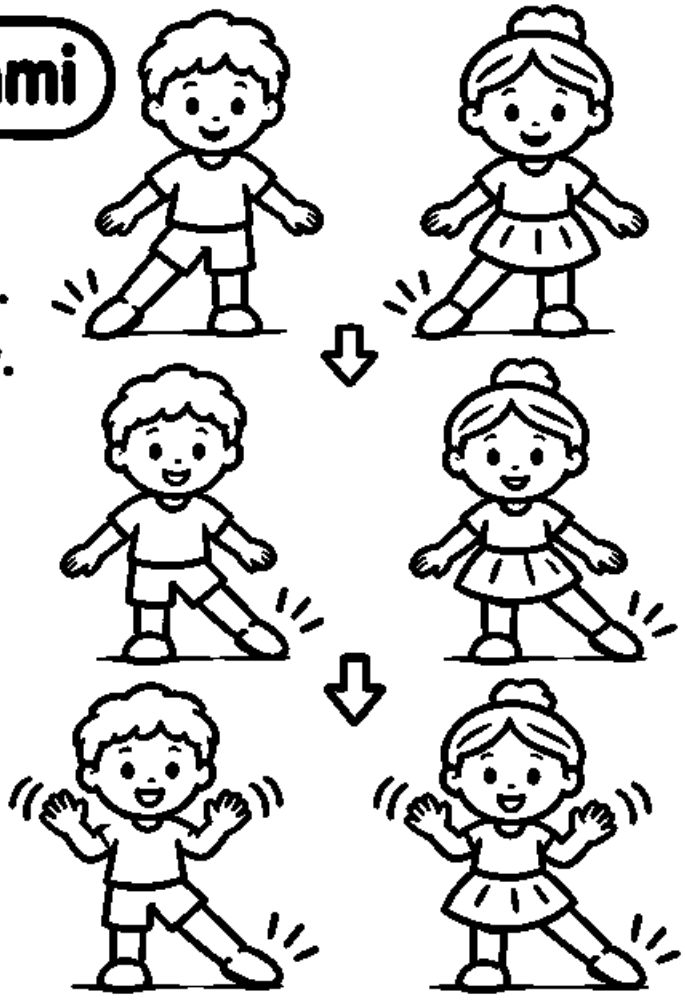
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Stańcie w kole. Dotknijcie podłogi palcami jednej stopy. Zmieńcie nogę. Dodajcie machanie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Stańcie w kole.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



309. Wspólna rzeźba

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

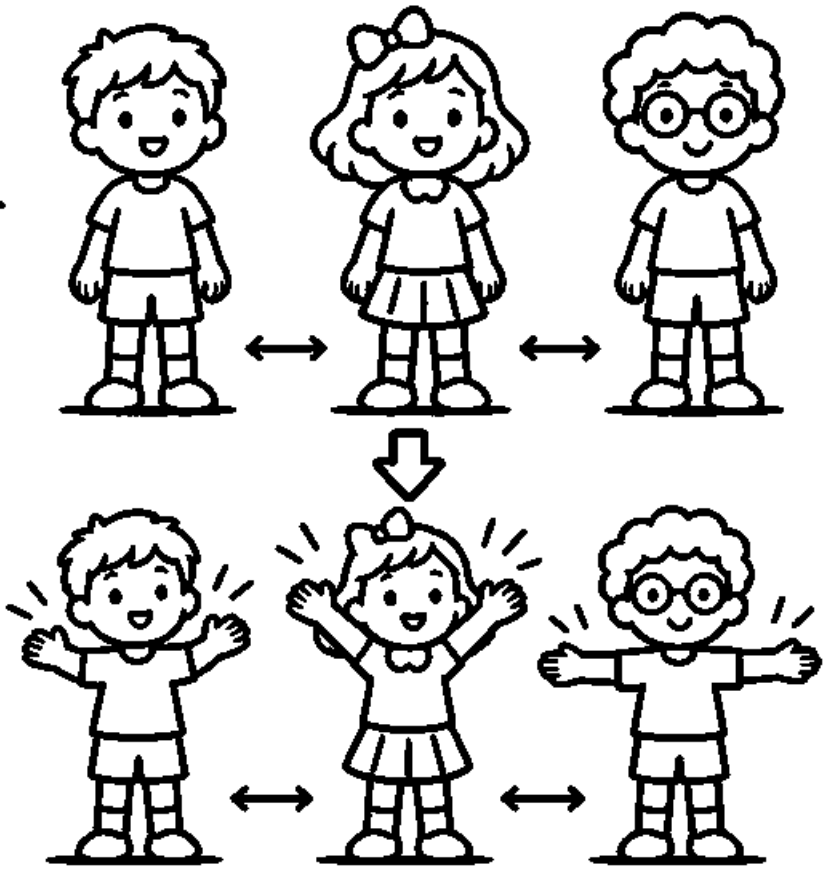
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Każdy wybiera nieruchomą pozę na swoim miejscu. Na sygnał zmieńcie tylko ramiona. Obejrzyjcie powstałą galerię.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każdy wybiera nieruchomą pozę na swoim miejscu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



310. Krąg wyboru

Cel: wspólne rozpoczynanie i kończenie ruchu.

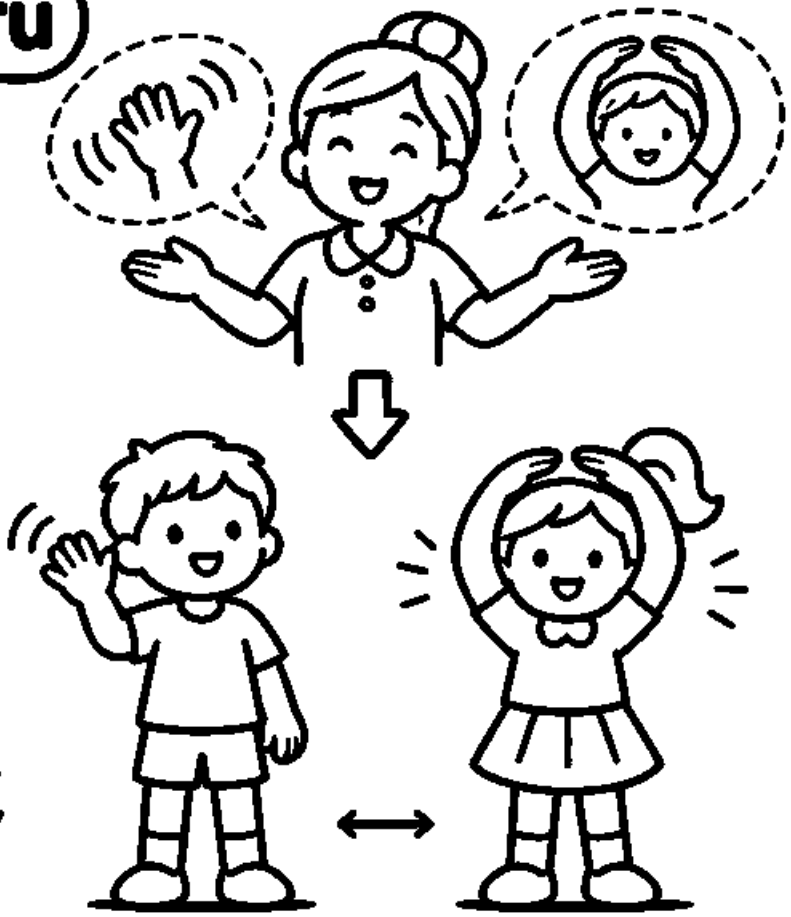
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Prowadzący proponuje dwa gesty. Każde dziecko wybiera jeden. Wykonajcie je równocześnie przez chwilę.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Prowadzący proponuje dwa gesty." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



311. Lustro dłoni

Cel: wymiana ról w parze.

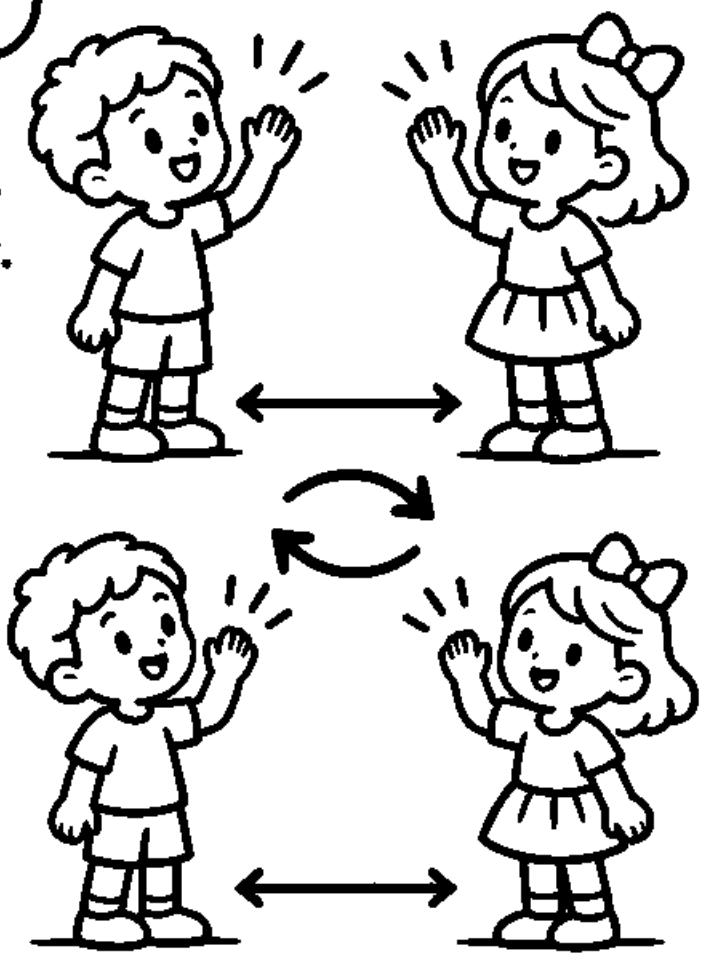
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: W parze stańcie naprzeciw siebie z odstępem. Jedna osoba powoli porusza dłonią. Druga naśladuje. Zamieńcie role.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „W parze stańcie naprzeciw siebie z odstępem." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



312. Lustro wysokości

Cel: wymiana ról w parze.

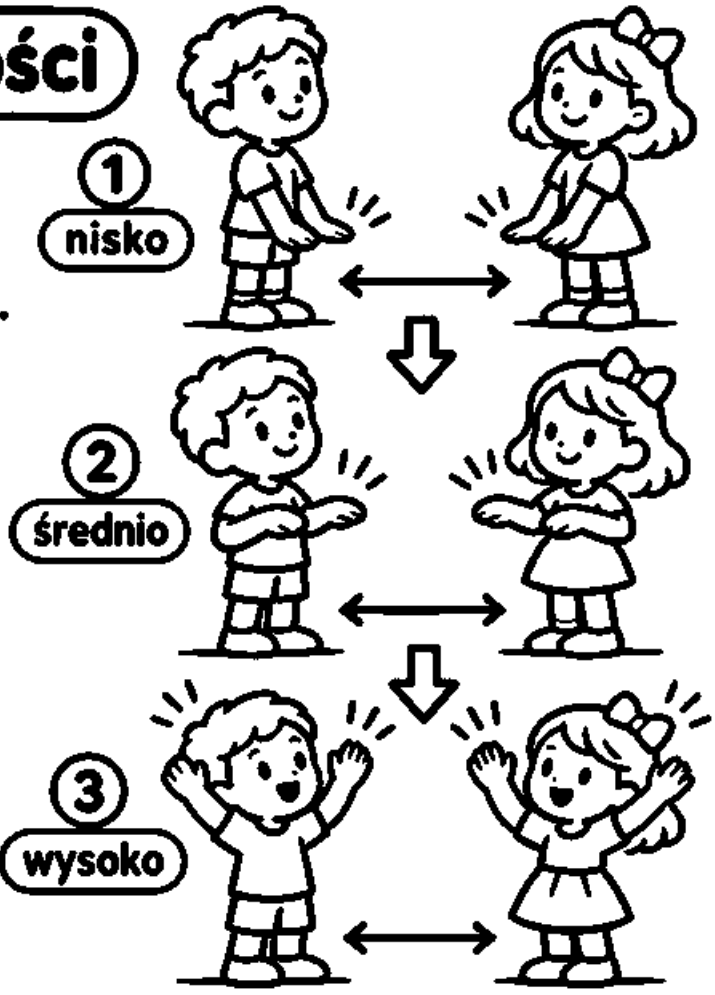
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Osoba prowadząca ustawia ręce nisko, średnio i wysoko. Partner odtwarza położenie. Po trzech zmianach zamieńcie role.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Osoba prowadząca ustawia ręce nisko, średnio i wysoko." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



313. Rozmowa gestów

Cel: wymiana ról w parze.

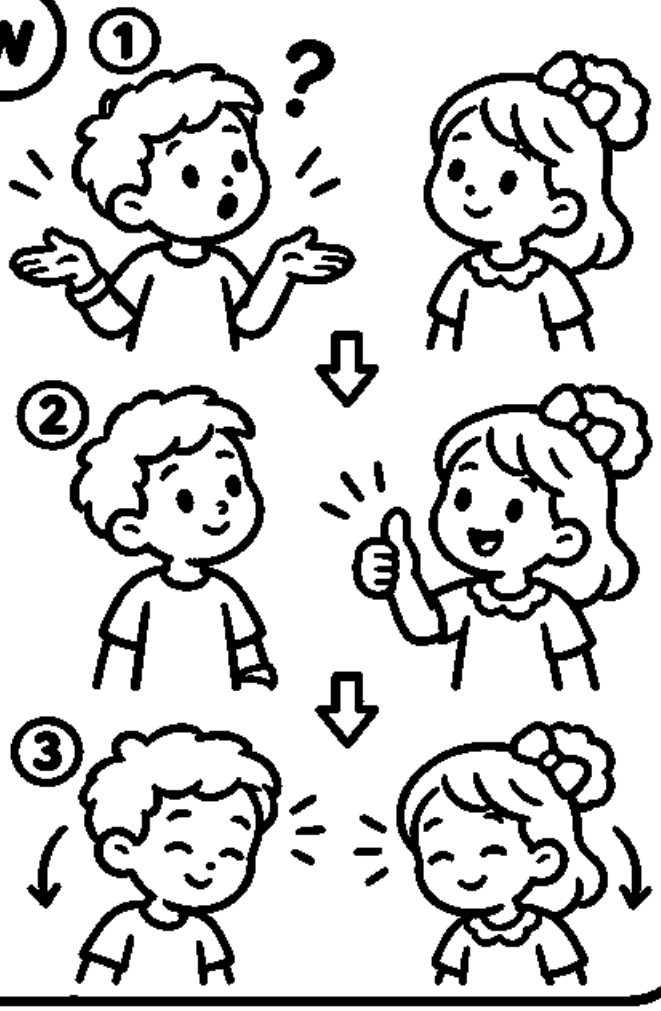
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna osoba pokazuje gest pytający. Druga odpowiada innym gestem. Zakończcie wspólnym skinieniem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna osoba pokazuje gest pytający." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



314. Ruch i odpowiedź

Cel: wymiana ról w parze.

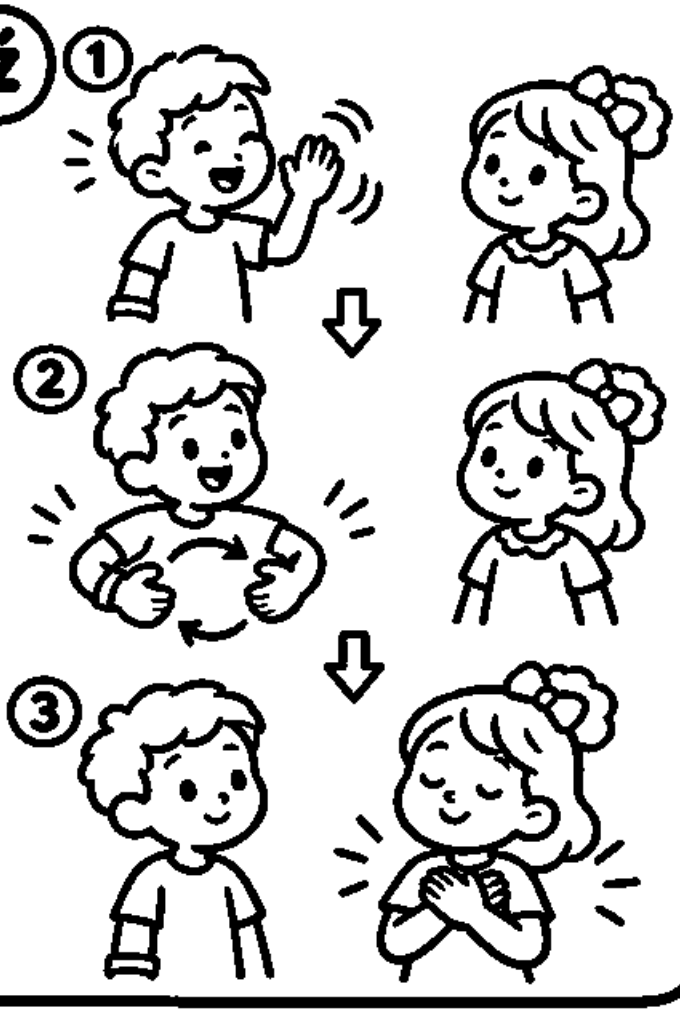
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Partner pokazuje dwa ruchy. Odpowiedz jednym własnym. Zamieńcie role po każdej krótkiej rozmowie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Partner pokazuje dwa ruchy." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



315. Dwie latarnie

Cel: wymiana ról w parze.

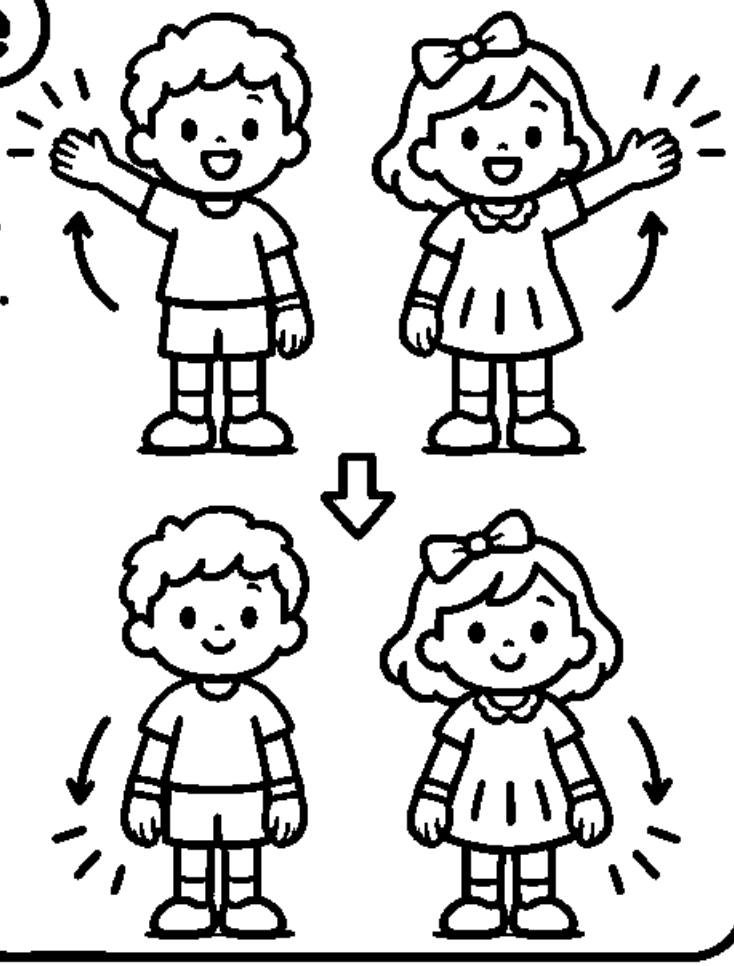
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Stańcie obok siebie. Powoli unoście zewnętrzne ręce. Opuśćcie je jednocześnie, patrząc przed siebie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Stańcie obok siebie." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



316. Para na przystanku

Cel: wymiana ról w parze.

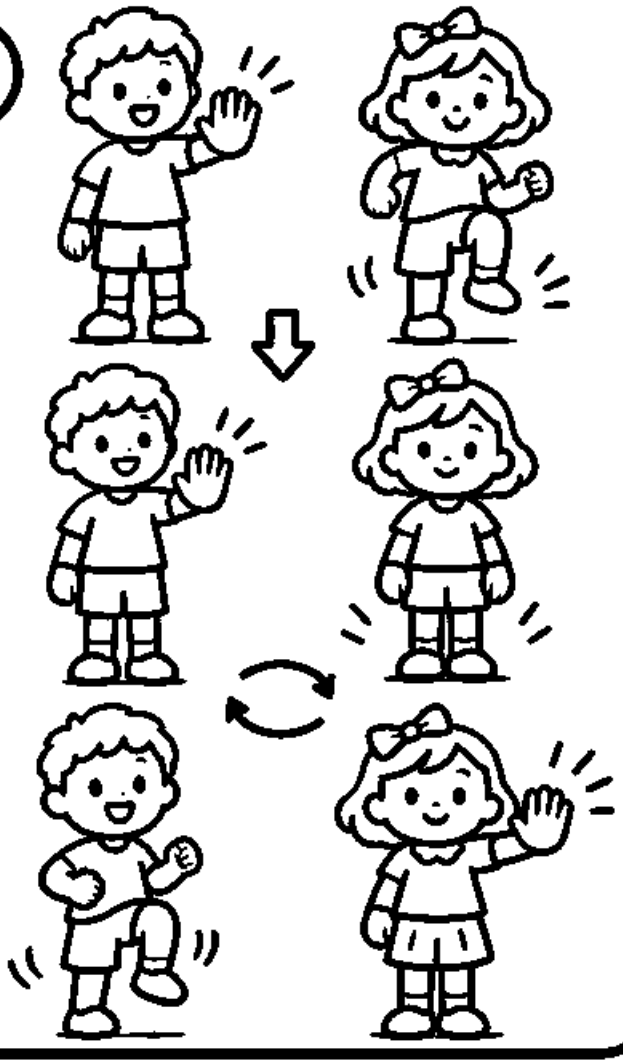
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedno dziecko pokazuje znak zatrzymania. Drugie zatrzymuje marsz w miejscu. Po chwili zamieńcie role.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedno dziecko pokazuje znak zatrzymania." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



317. Prowadź wzrokiem

Cel: wymiana ról w parze.

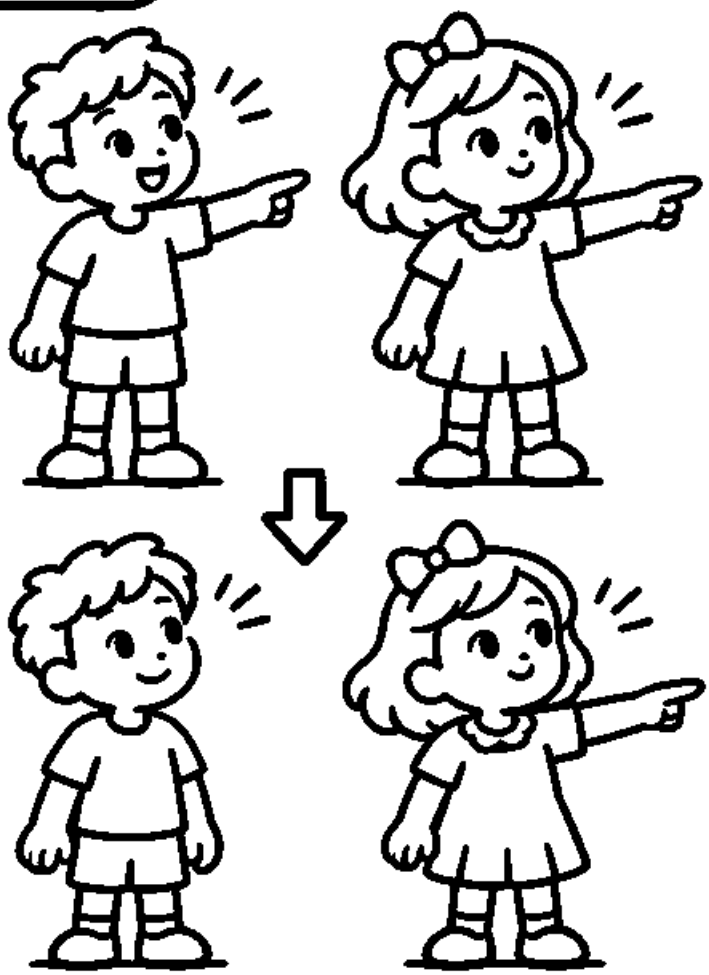
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna osoba wskazuje kierunek spojrzeniem i dłonią. Druga wskazuje kierunek dłonią. Jeśli chce obrócić całe ciało, przestawia stopy małymi krokami.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna osoba wskazuje kierunek spojrzeniem i dłonią." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



318. Nasz wspólny znak

Cel: wymiana ról w parze.

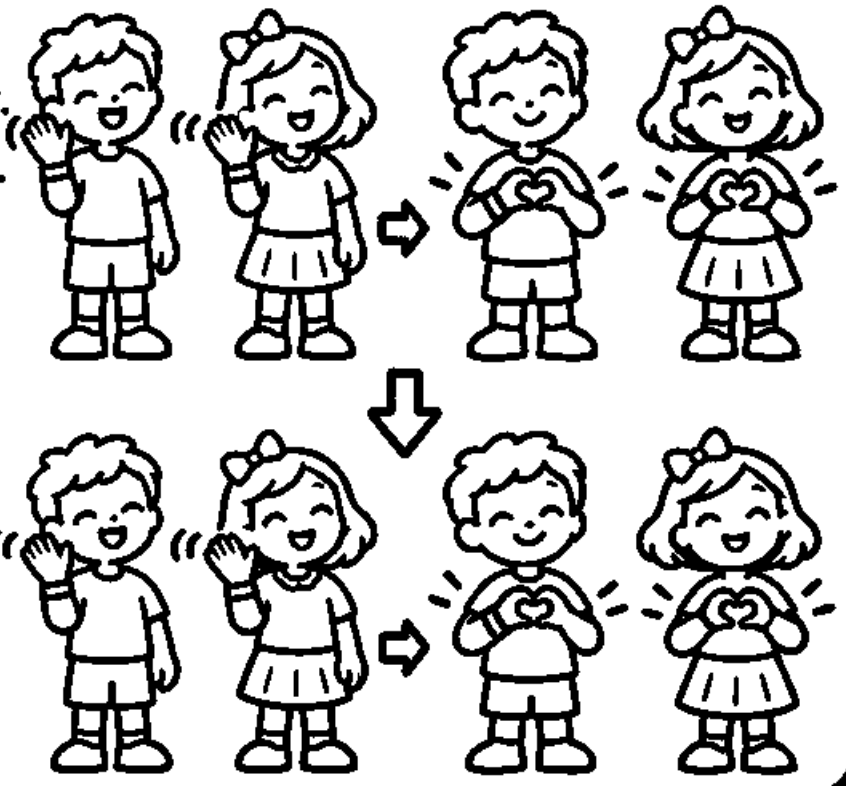
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: W parze wybierzcie po jednym geście. Połączcie je. Powtórzcie wspólny znak powitania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „W parze wybierzcie po jednym geście." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



319. Ten sam początek

Cel: wymiana ról w parze.

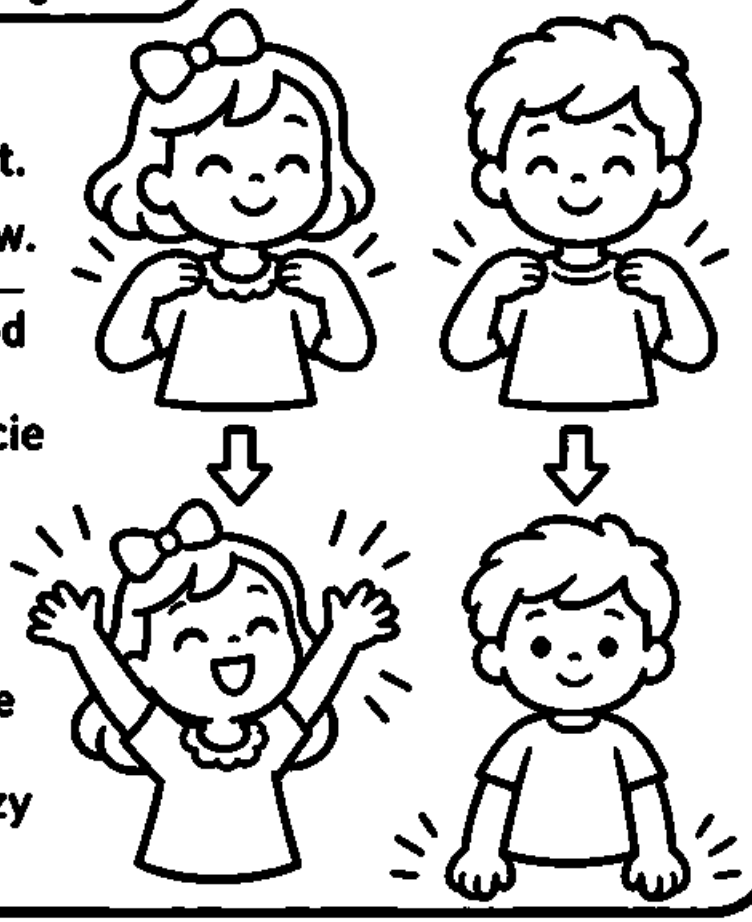
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Rozpocznijcie oboje od dłoni na barkach. Każde dziecko wybiera inne zakończenie. Pokażcie sobie obie wersje.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Rozpocznijcie oboje od dłoni na barkach.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



320. Para bez słów

Cel: wymiana ról w parze.

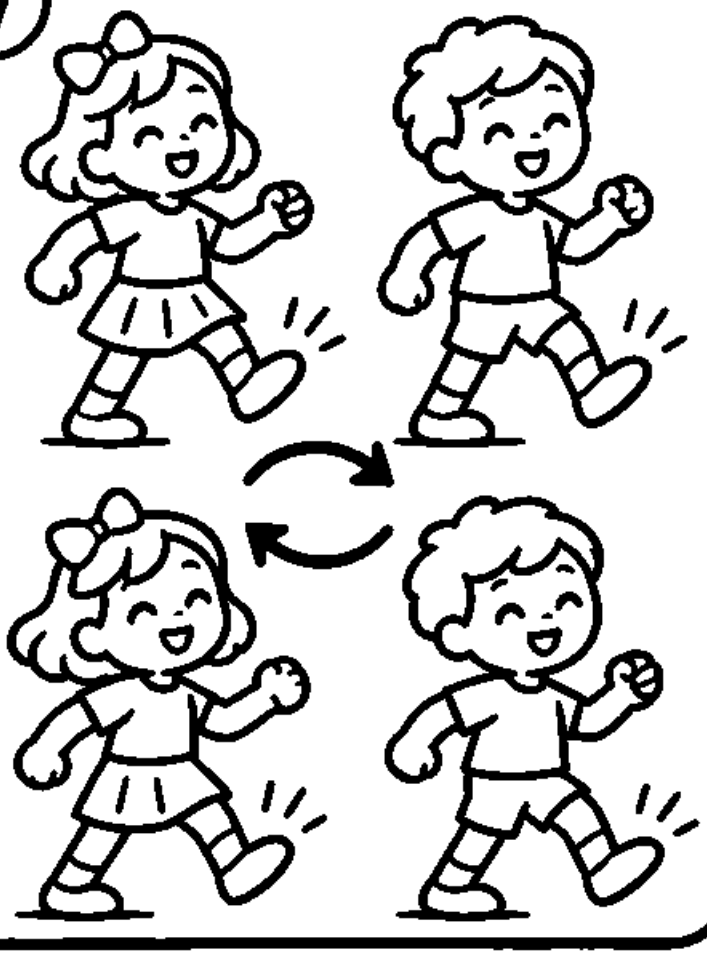
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna osoba proponuje marsz albo kołysanie. Partner dołącza. Zmieńcie prowadzącego na sygnał nauczyciela.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna osoba proponuje marsz albo kołysanie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



321. Echo ramion

Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

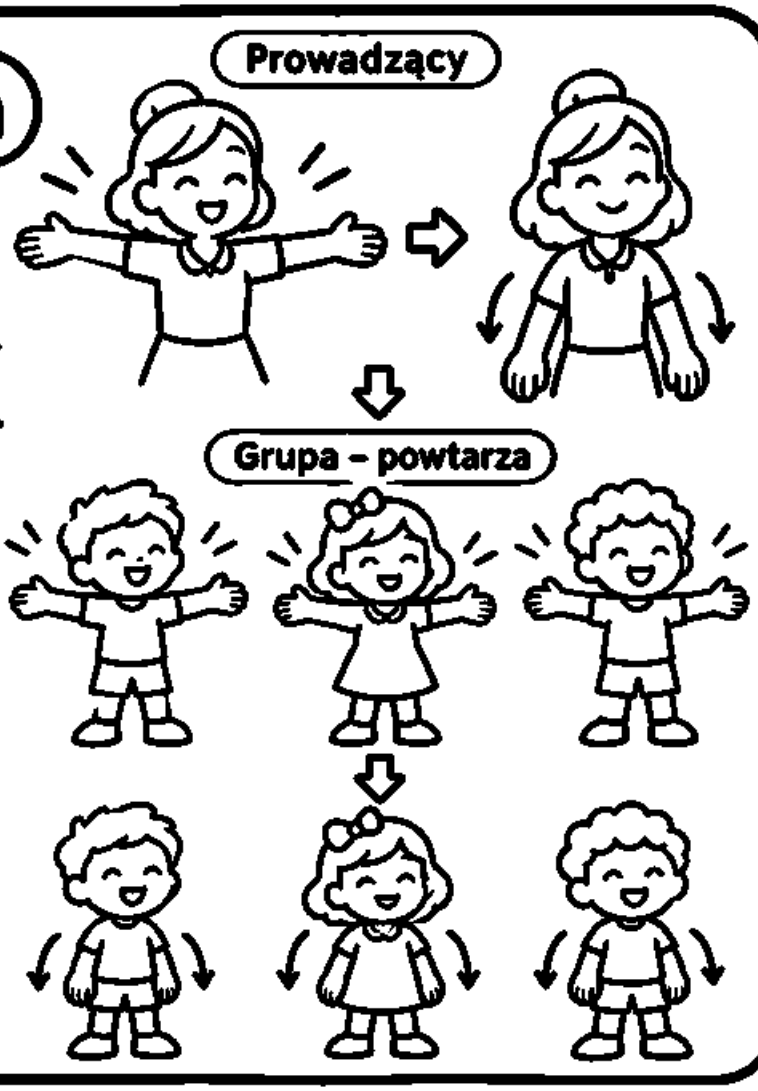
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Prowadzący rozkłada ramiona i je opuszcza. Grupa powtarza po nim. Kolejne dziecko pokazuje nowy ruch.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Prowadzący rozkłada ramiona i je opuszcza." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



322. Echo z opóźnieniem

Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

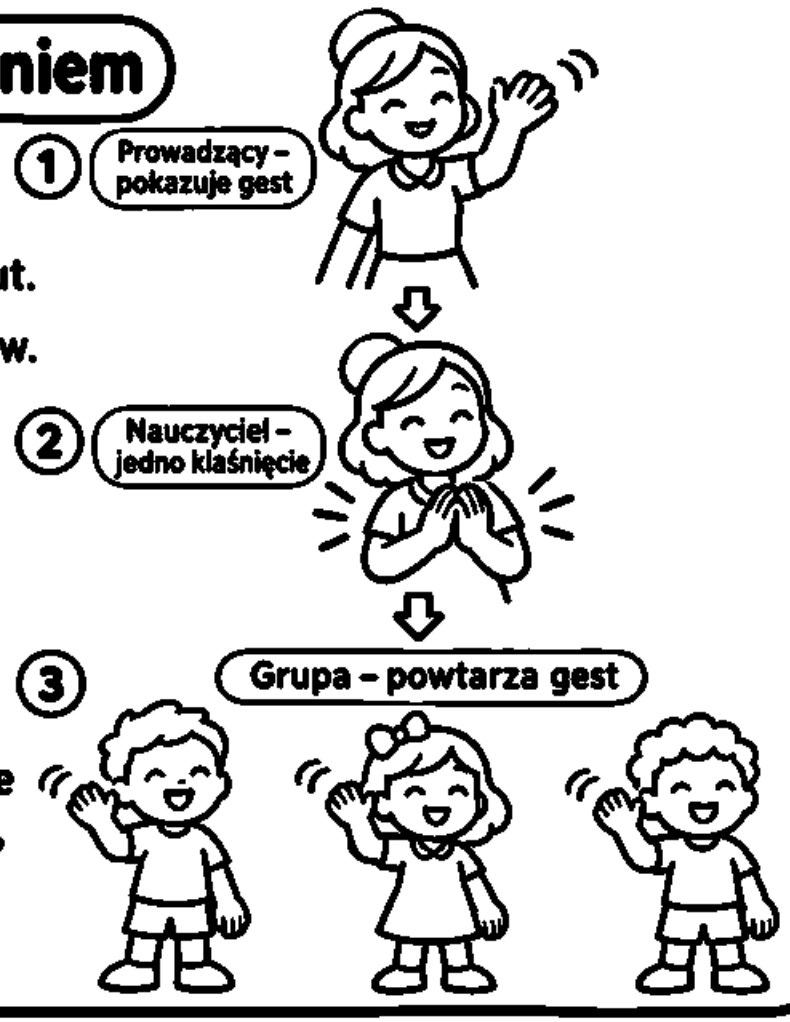
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż gest. Grupa czeka na jedno klaśnięcie nauczyciela i dopiero wtedy go powtarza.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż gest." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



323. Echo kierunku

Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

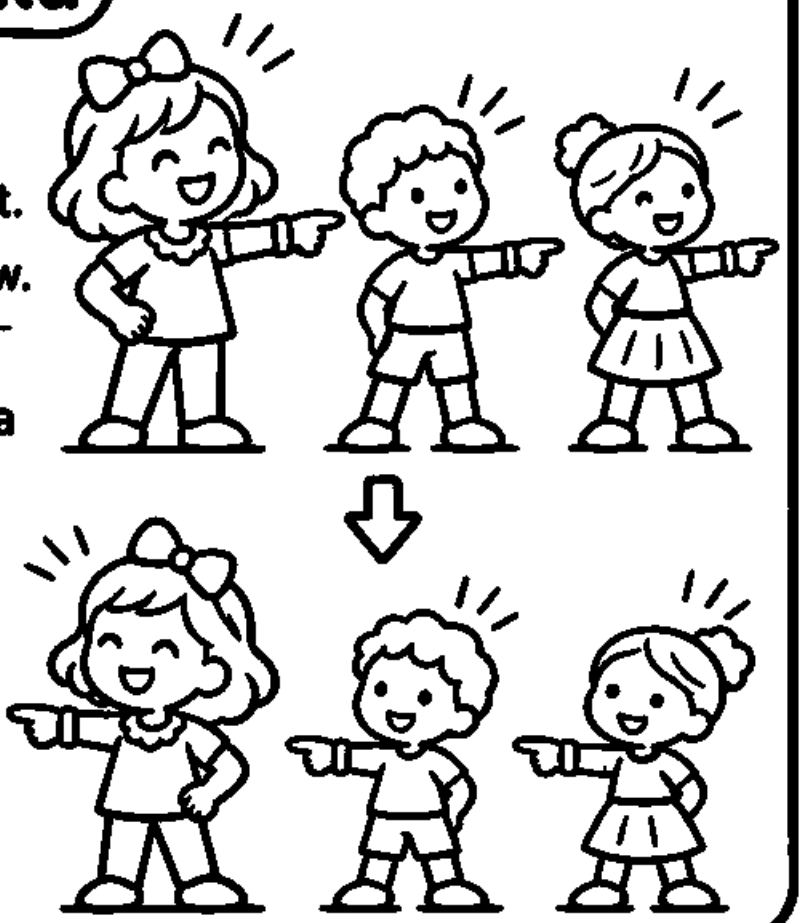
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Dziecko wskazuje dłonią kierunek. Grupa odtwarza go swoimi dłońmi. Nowa osoba zmienia kierunek.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Dziecko wskazuje dłonią kierunek." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



324. Echo dwóch gestów

Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

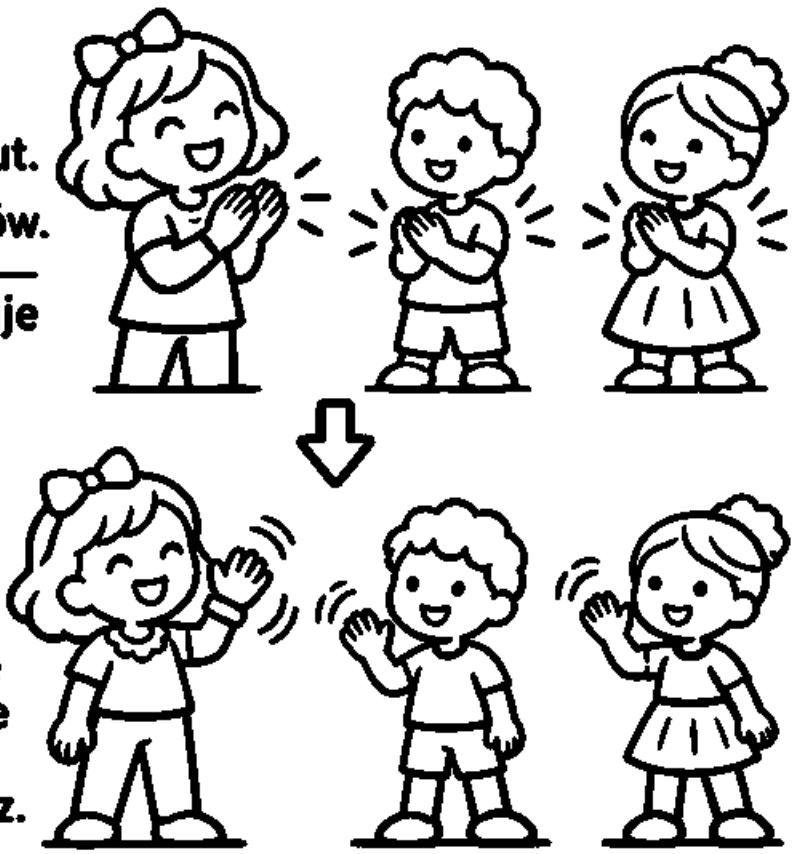
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

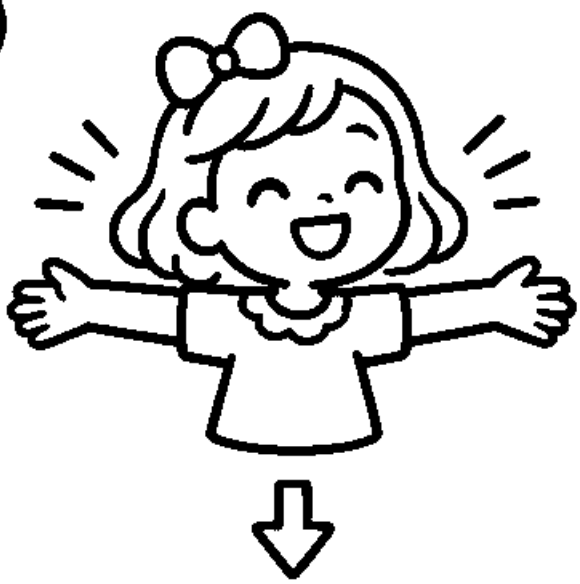
Przebieg: Prowadzący pokazuje klaśnięcie i machanie. Grupa powtarza oba w tej kolejności. Wybierzcie nową parę gestów.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Prowadzący pokazuje klaśnięcie i machanie." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



325. Ciche echo

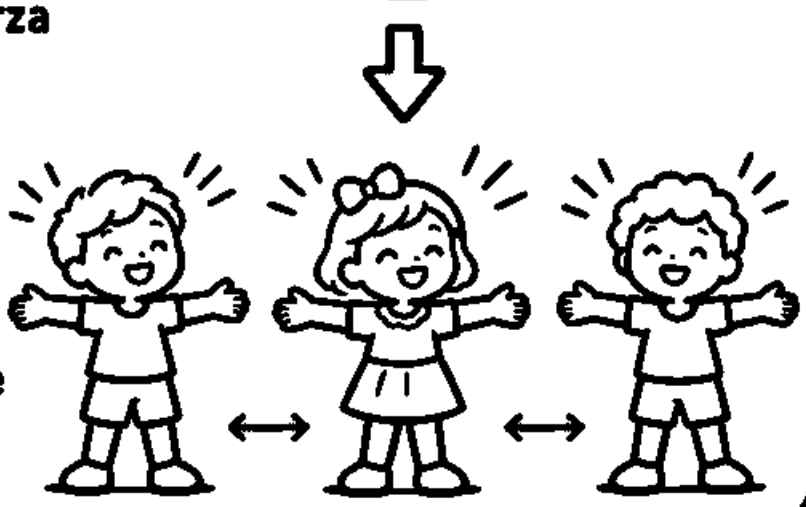


Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna osoba pokazuje ruch bez dźwięku. Grupa powtarza go równie cicho. Zmieniajcie prowadzących.

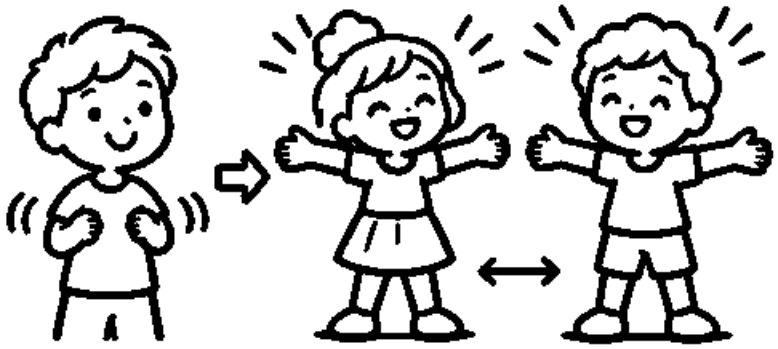


Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna osoba pokazuje ruch bez dźwięku.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.

326. Echo małe i duże

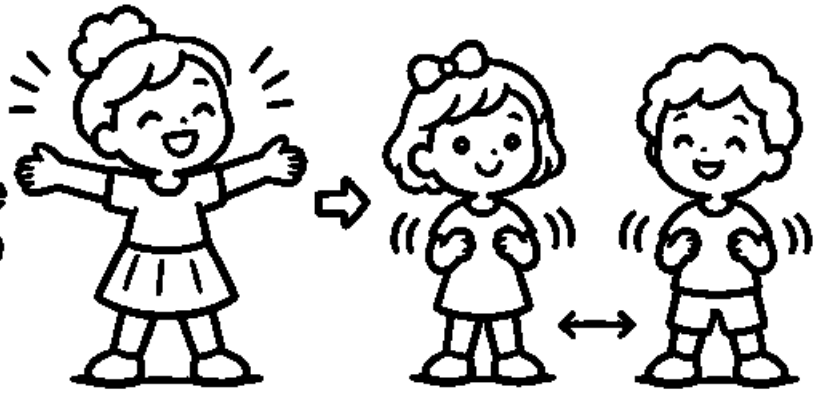
Cel: uważne odtwarzanie propozycji.



Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż niewielki ruch dłoni. Grupa odpowiada większym ruchem ramion. Potem odwróćcie zasadę.



Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż niewielki ruch dłoni.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.

327. Ostatni gest

Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Prowadzący pokazuje trzy gesty. Grupa powtarza tylko ostatni. W kolejnej rundzie zmieńcie prowadzącego.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Prowadzący pokazuje trzy gesty.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



328. Echo siedzące

Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

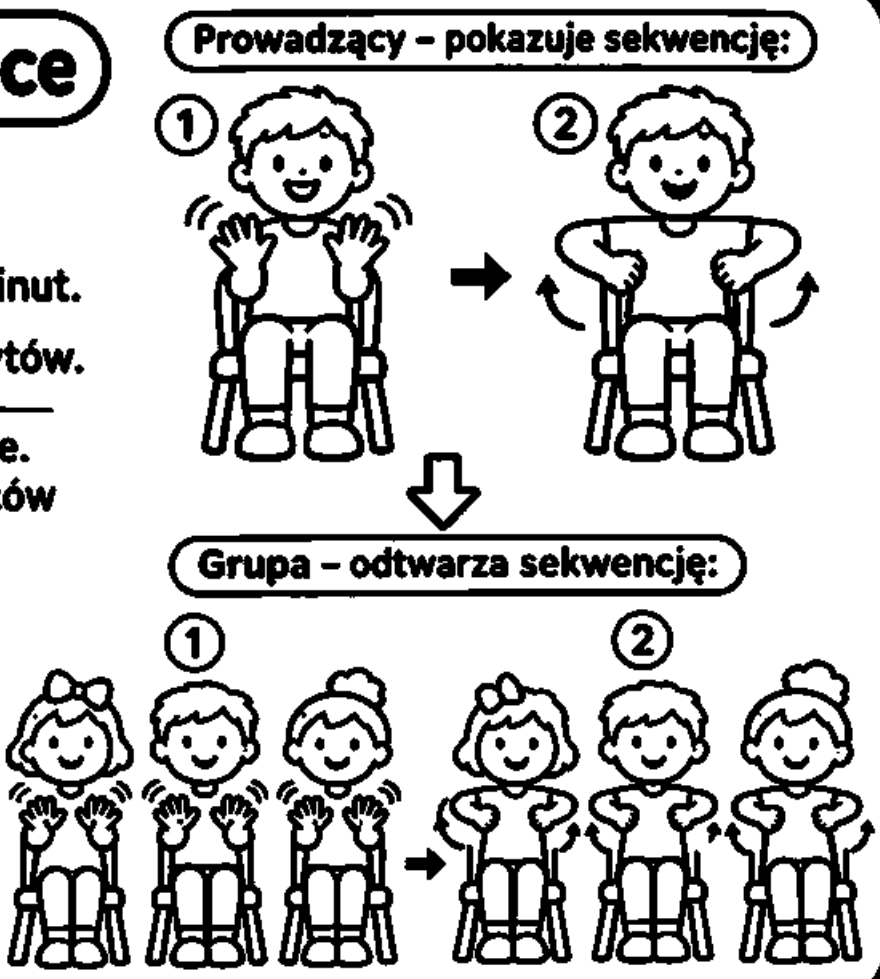
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Usiądźcie wygodnie. Jedna osoba pokazuje ruch palców i łokci. Grupa odtwarza krótką sekwencję.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Usiądźcie wygodnie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



329. Echo z pauzą

Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

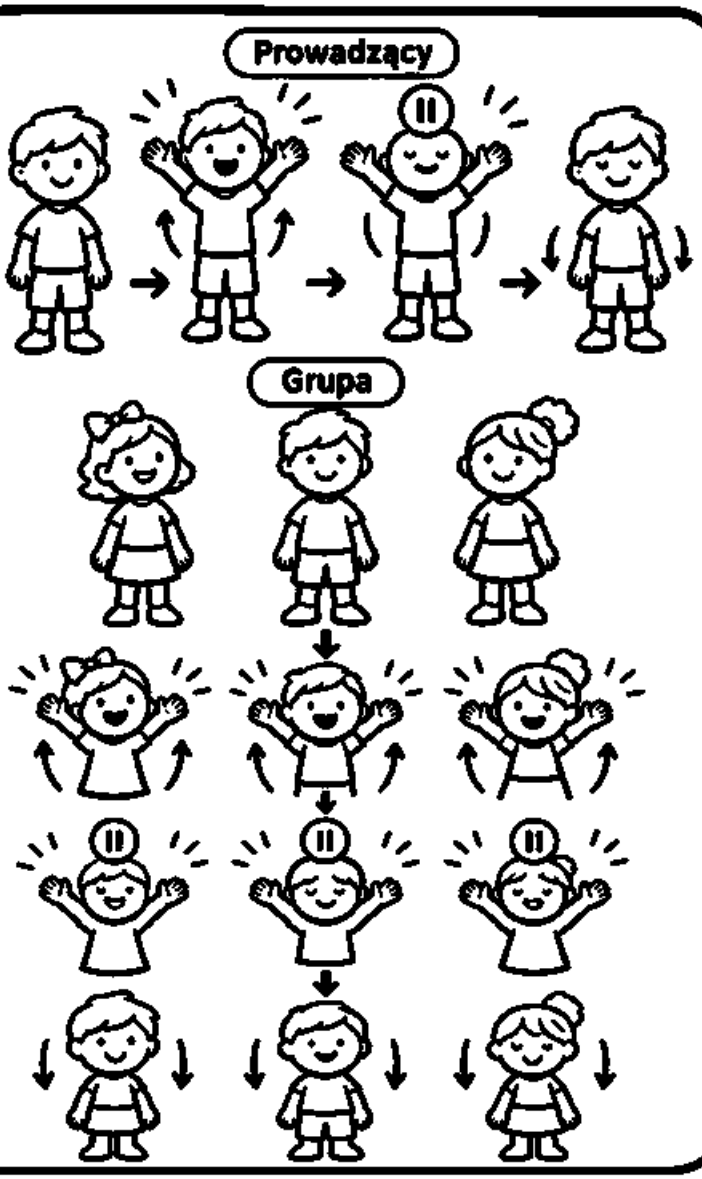
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Prowadzący unosi ręce, zatrzymuje je i opuszcza. Grupa powtarza również pauzę. Zmieniajcie długość zatrzymania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Prowadzący unosi ręce, zatrzymuje je i opuszcza.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



330. Echo w dwóch grupach

Cel: uważne odtwarzanie propozycji.

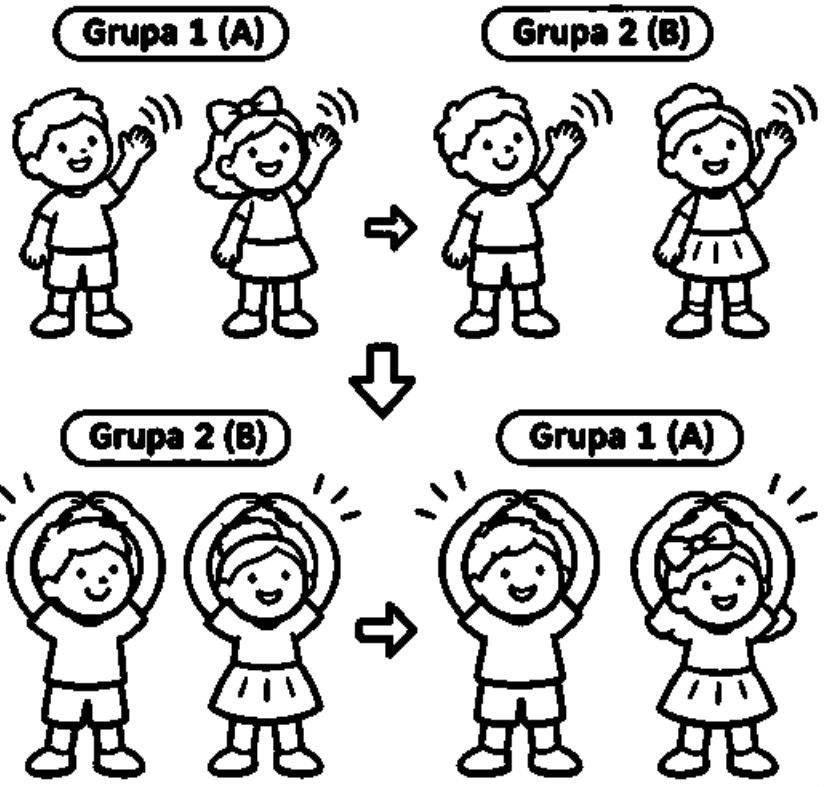
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsza grupa pokazuje gest. Druga go powtarza. Następnie druga grupa proponuje nowy gest pierwszej.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza grupa pokazuje gest.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



331. Fala dłoni

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

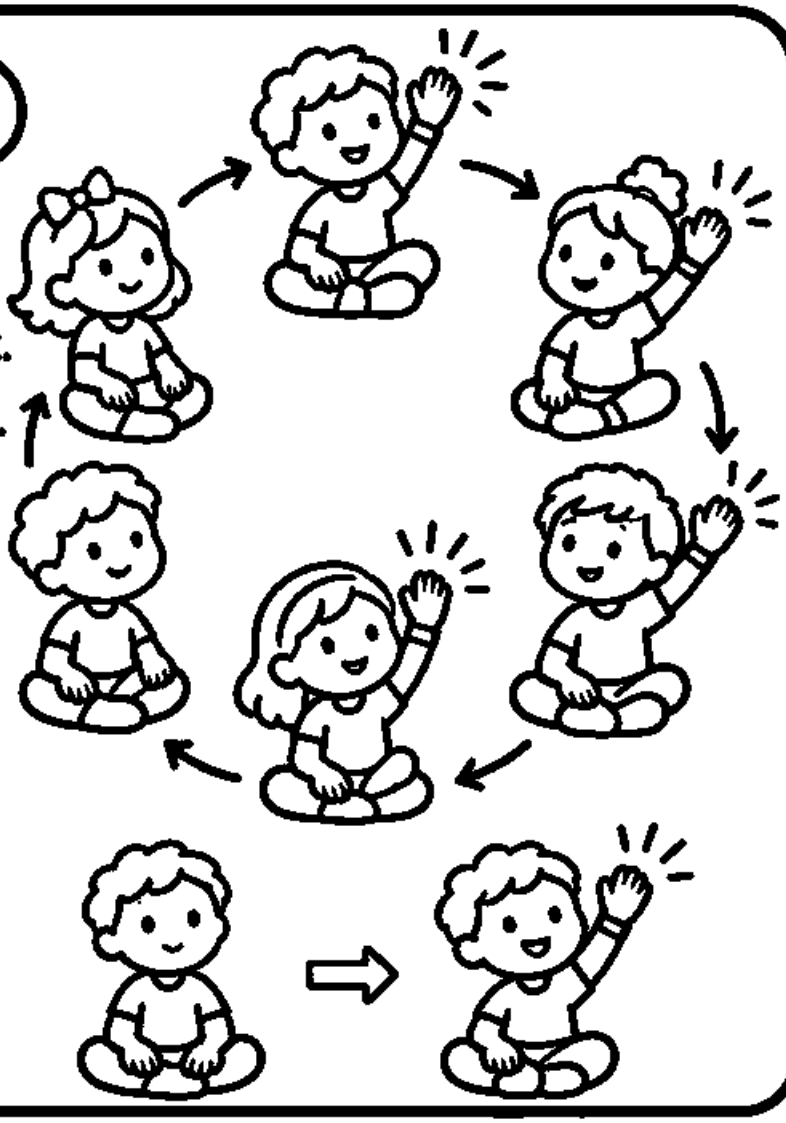
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsze dziecko unosi rękę. Kolejne robi to, gdy zobaczy uniesioną dłoń sąsiada. Fala obiega koło.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsze dziecko unosi rękę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



332. Fala ukłonów

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

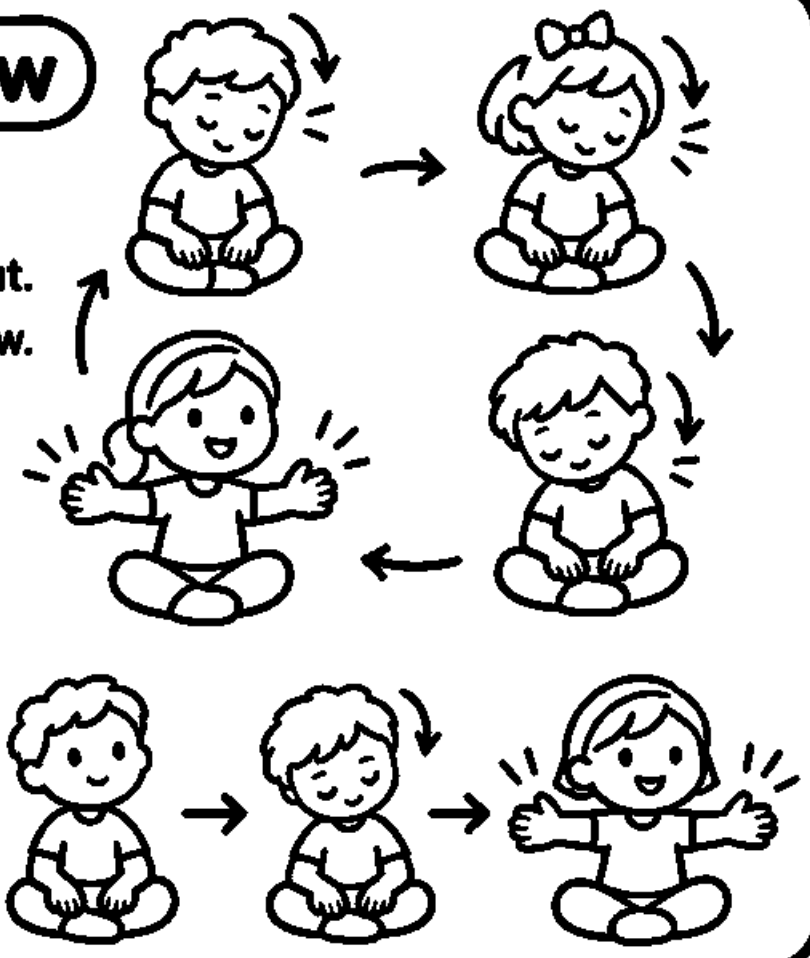
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna osoba kiwa głową. Sąsiad przejmuje gest. Ostatnia osoba kończy falę otwarciem dłoni.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna osoba kiwa głową." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



333. Fala znaków

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

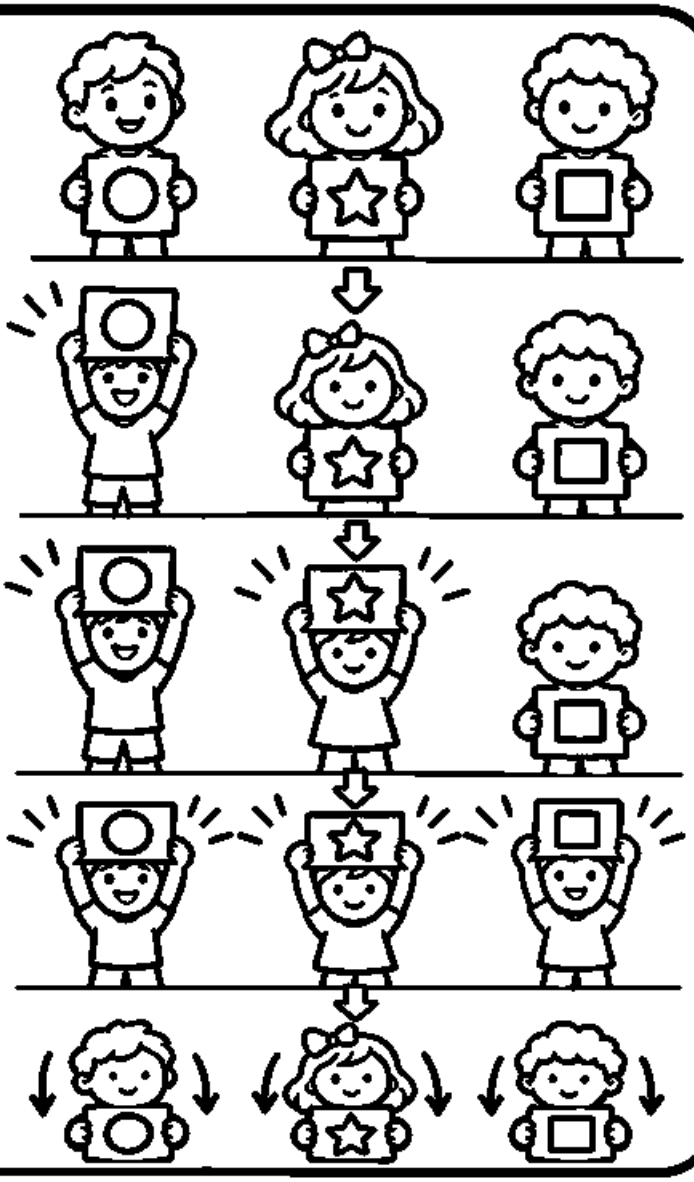
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Duże karty lub płaskie znaki przygotowane przez nauczyciela.

Przebieg: Każde dziecko trzyma kartę z innym konturem. Podnoście karty kolejno. Na wspólny znak opuśćcie wszystkie jednocześnie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każde dziecko trzyma kartę z innym konturem.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



334. Fala ramion

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

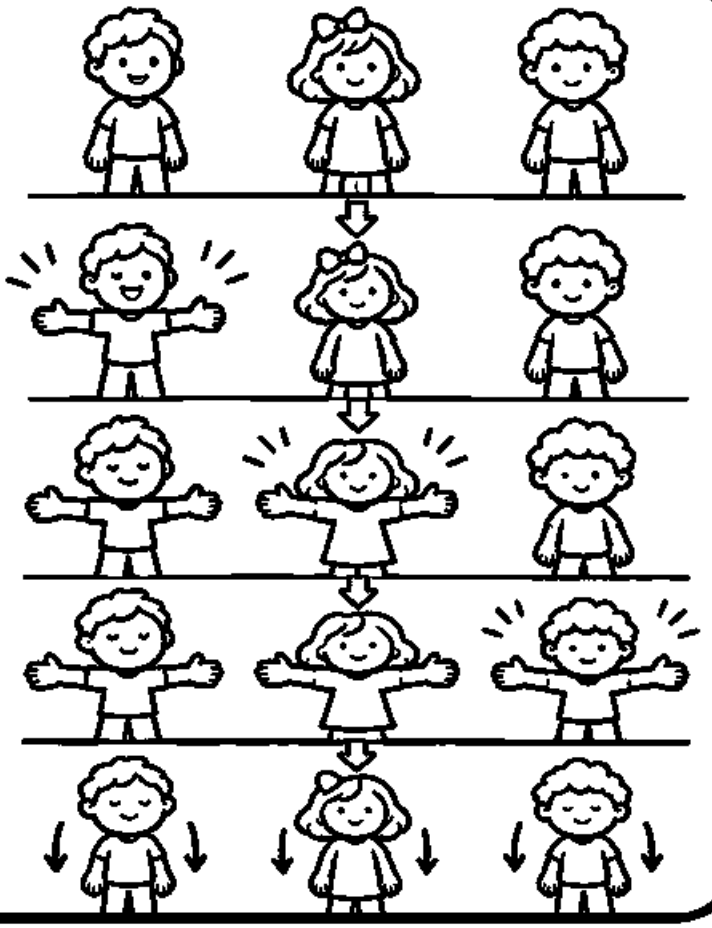
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: W szeregu pierwsza osoba rozkłada ramiona. Następna zaczyna po niej. Na końcu wszyscy opuszczają ręce.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „W szeregu pierwsza osoba rozkłada ramiona.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



335. Fala w przeciwną stronę

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

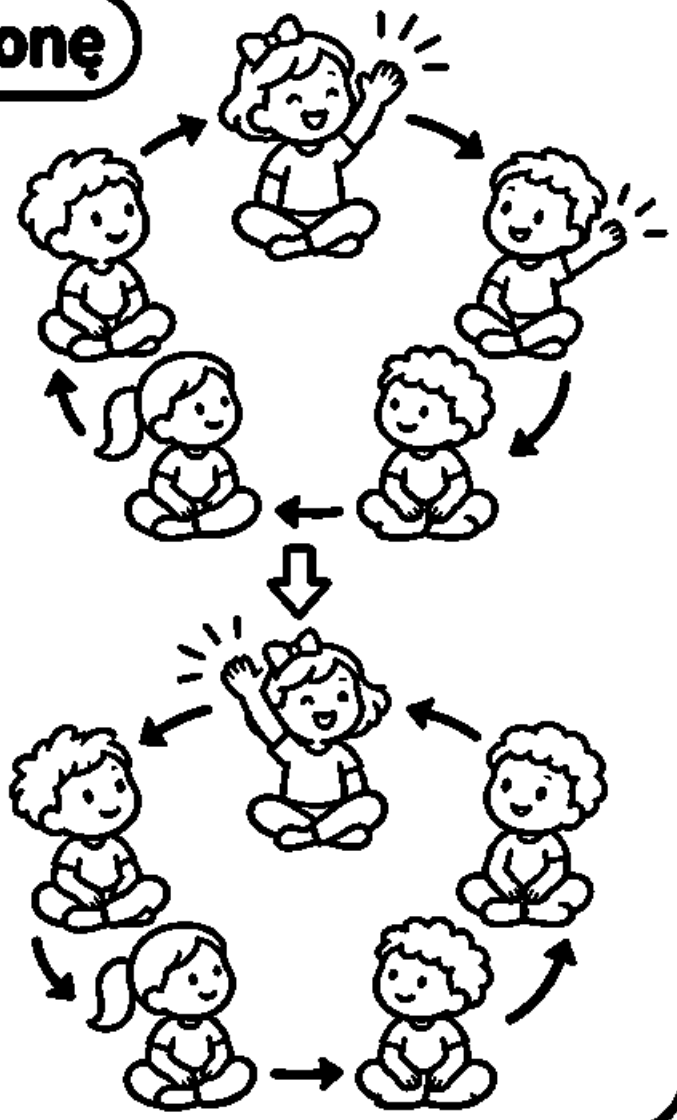
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przekażcie uniesienie dłoni po kole. Nauczyciel wskazuje zmianę kierunku. Gest wraca bez pośpiechu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Przekażcie uniesienie dłoni po kole.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



336. Iskierka bez dotyku

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

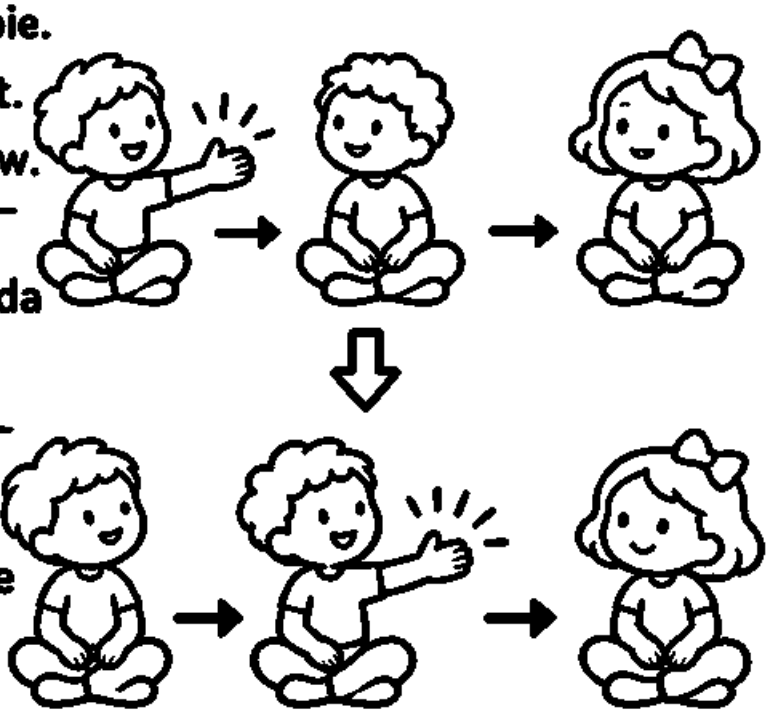
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokaż otwarcie dłoni w stronę sąsiada. Sąsiad odpowiada i przekazuje gest dalej. Nie dotykajcie się.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokaż otwarcie dłoni w stronę sąsiada.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



337. Rosnąca fala

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

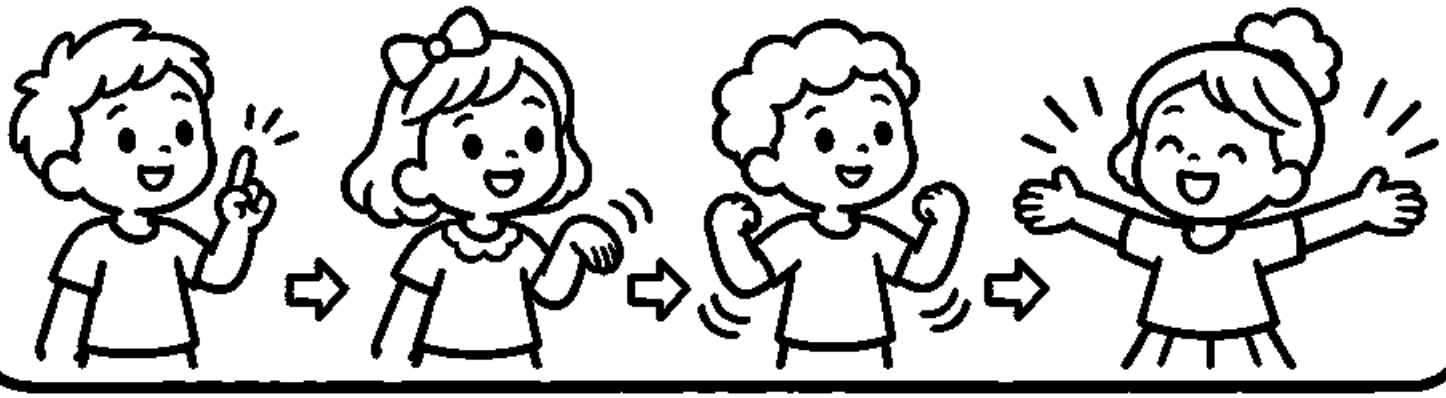
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsza osoba porusza palcem. Kolejne wybierają stopniowo większy gest. Ostatnia pokazuje ruch całych ramion.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza osoba porusza palcem." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



338. Malejąca fala

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

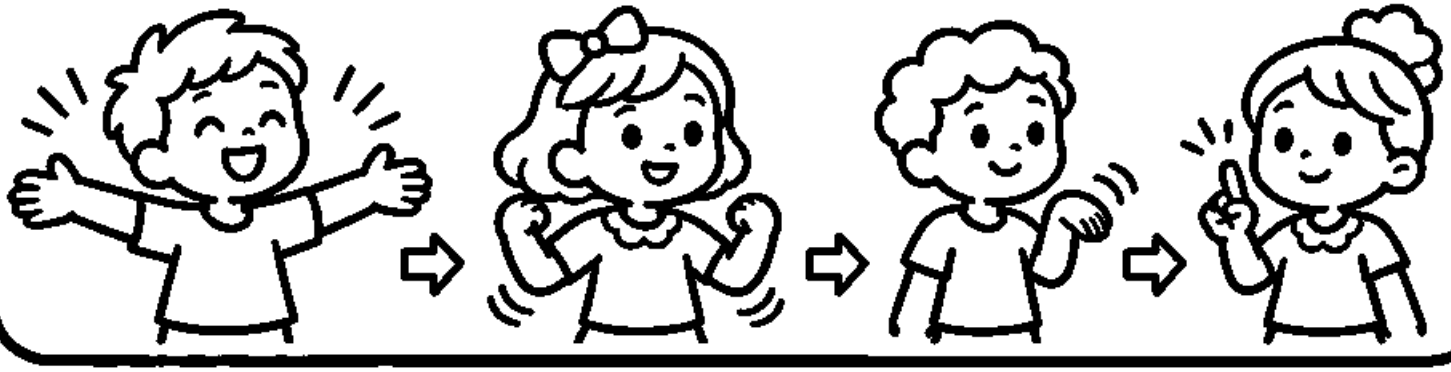
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsza osoba szeroko rozkłada ręce. Kolejne zmniejszają gest. Ostatnia porusza tylko palcami.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza osoba szeroko rozkłada ręce." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



339. Fala dwóch znaków

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

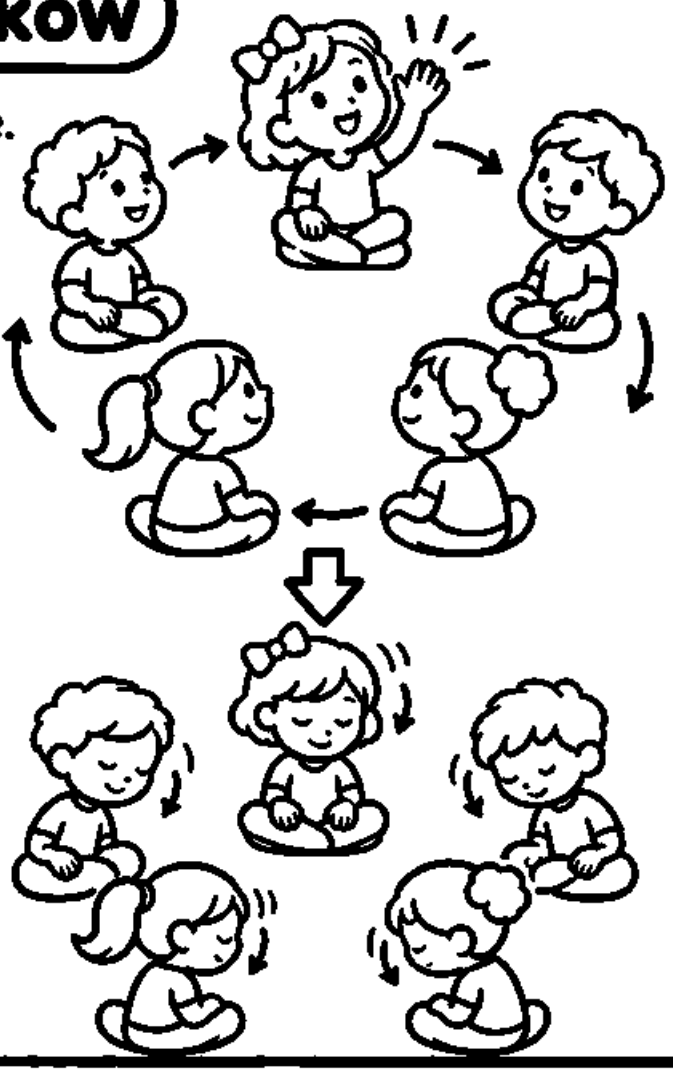
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Przekażcie po kole machanie. Gdy skończy obieg, przekażcie skinienie głowy. Porównajcie oba znaki.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Przekażcie po kole machanie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



340. Fala na siedząco

Cel: przekazywanie gestu w grupie.

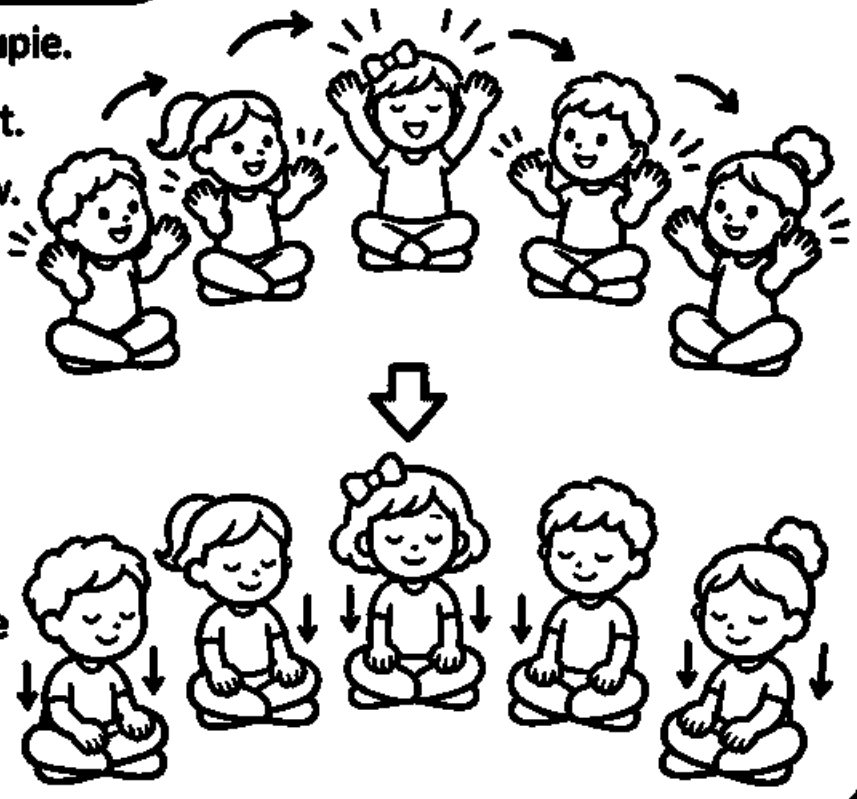
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Usiądźcie w półkolu. Unieście kolejno obie dłonie. Po przejściu fali opuśćcie dłonie razem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Usiądźcie w półkolu.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



341. Trio pogody

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

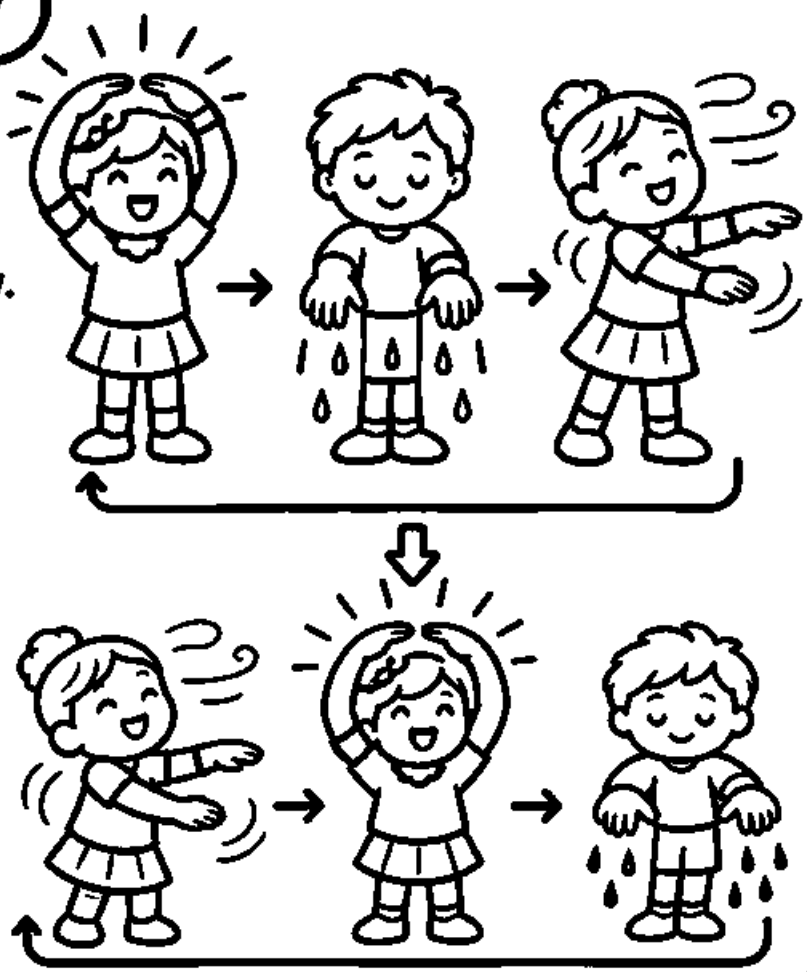
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: W trójce wybierzcie role słońca, deszczu i wiatru. Każda osoba pokazuje swój gest. Połączcie je kolejno.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „W trójce wybierzcie role słońca, deszczu i wiatru." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



342. Trzy poziomy

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

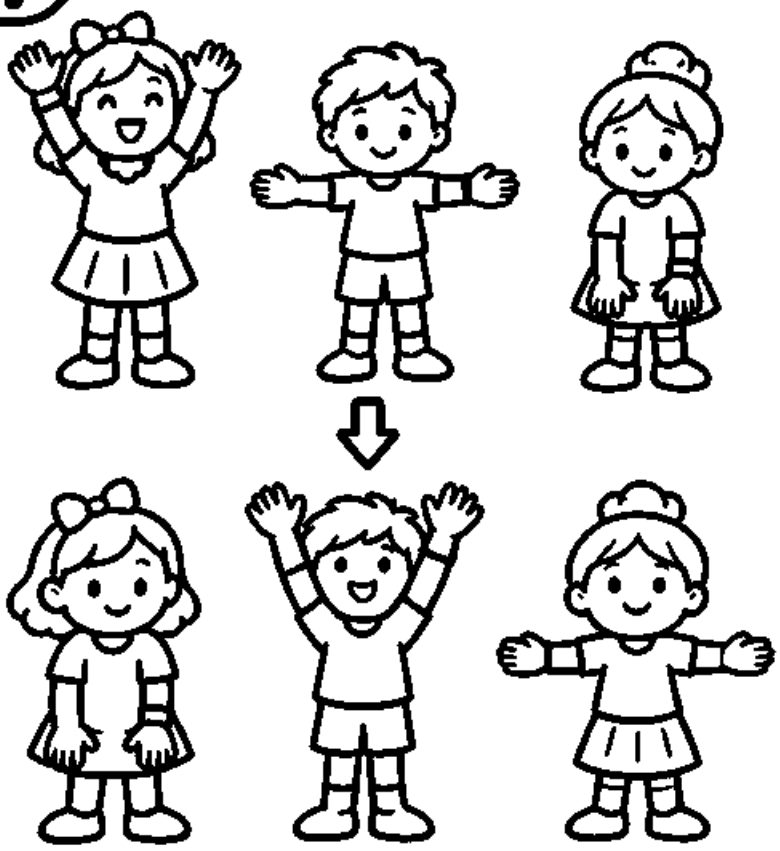
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna osoba pokazuje dłonie wysoko, druga na wysokości barków, trzecia nisko. Zmieniajcie role bez zmiany miejsc.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna osoba pokazuje dłonie wysoko, druga na wysokości barków, trzecia nisko." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



343. Trio startuje

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

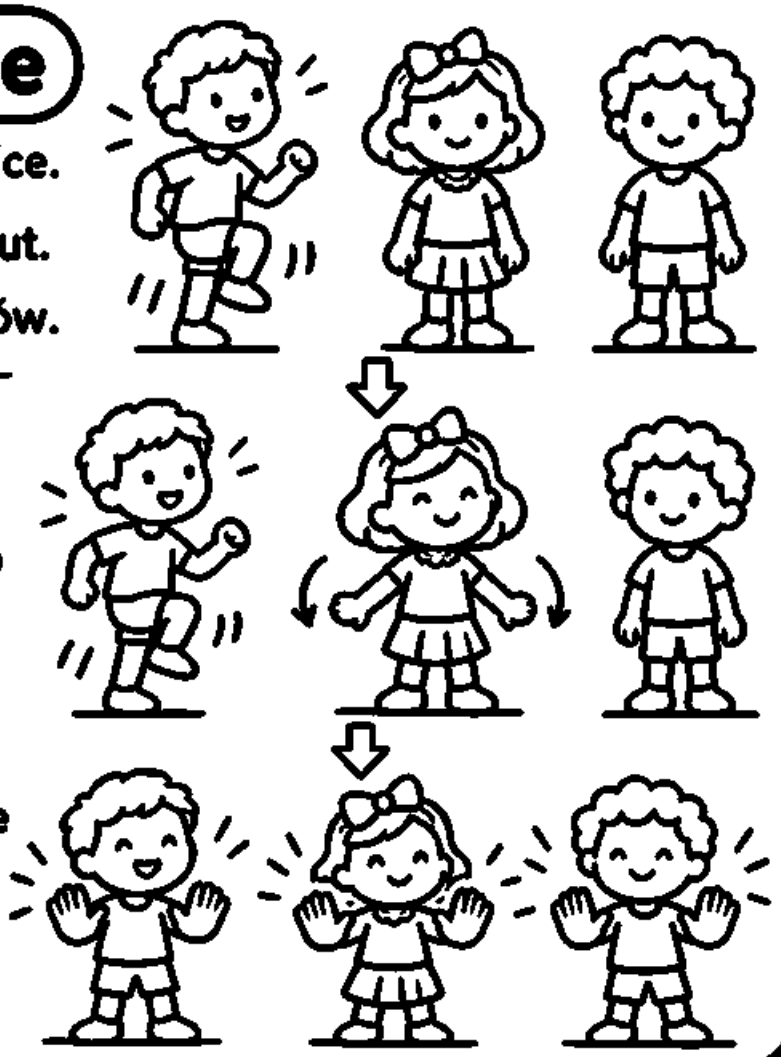
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsza osoba rozpoczyna marsz w miejscu. Druga dodaje kołysanie rąk. Trzecia pokazuje znak wspólnego stopu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza osoba rozpoczyna marsz w miejscu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



344. Trzy rzeźby

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

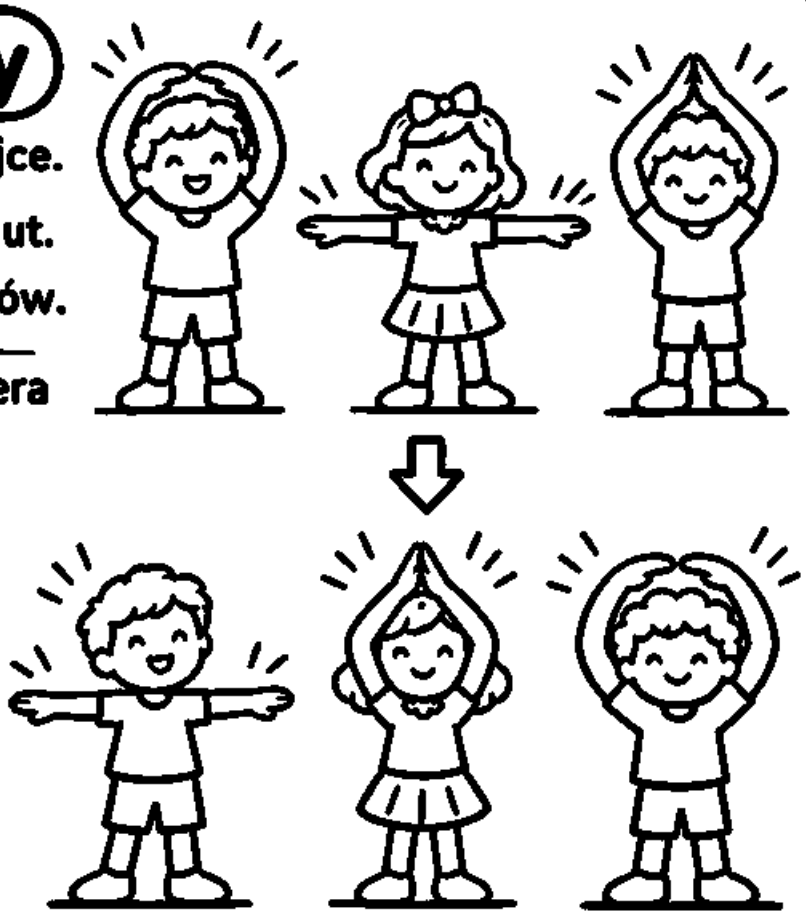
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Każdy w trójce wybiera inny kształt ramion. Ustawcie pozy obok siebie. Na sygnał wymieńcie się pomysłami.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każdy w trójce wybiera inny kształt ramion." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



345. Ruch wędruje

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

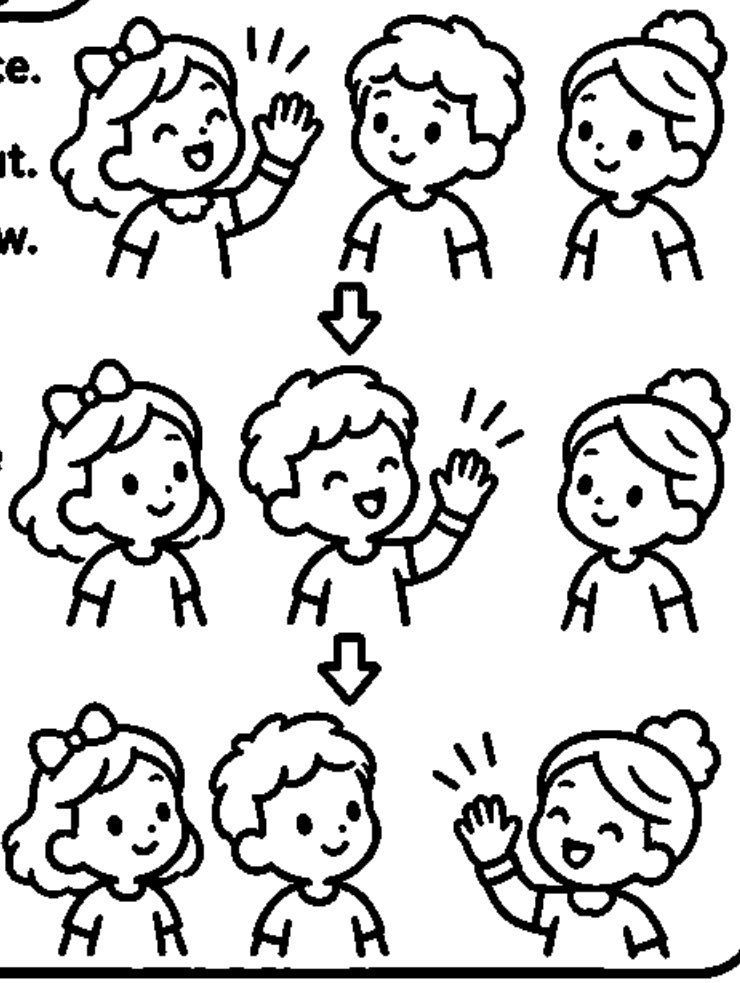
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsza osoba pokazuje gest drugiej. Druga odtwarza go trzeciej. Porównajcie początek i koniec.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza osoba pokazuje gest drugiej.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



346. Trio opowiada

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

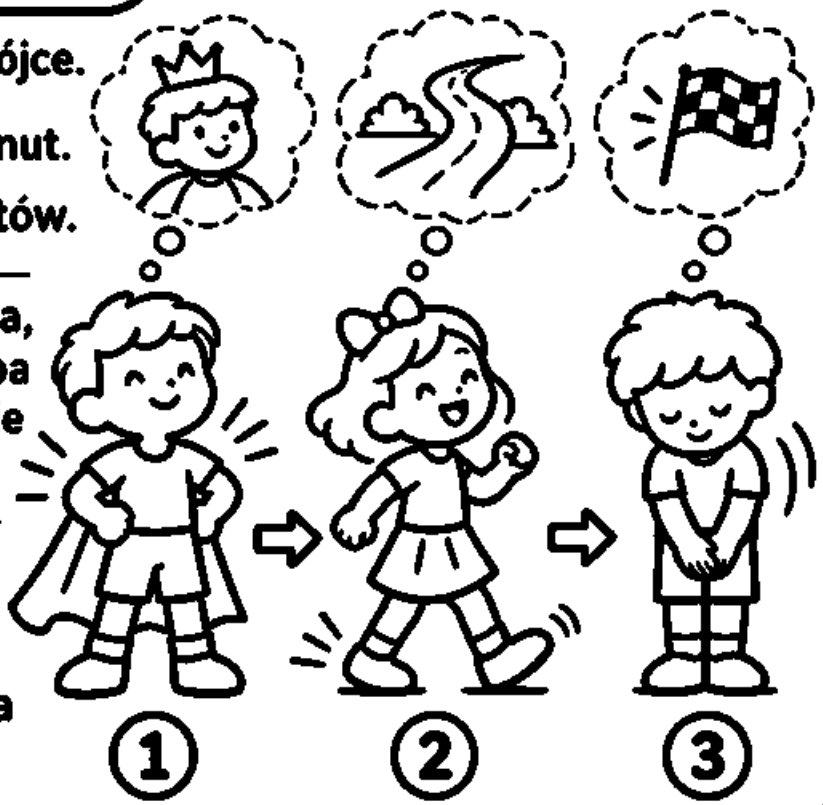
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wybierzcie bohatera, drogę i zakończenie. Każda osoba pokazuje jedną część. Wykonajcie opowieść bez słów.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: Czy każda osoba wnosi jedną część historii?



347. Trzy dźwięki ciała

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

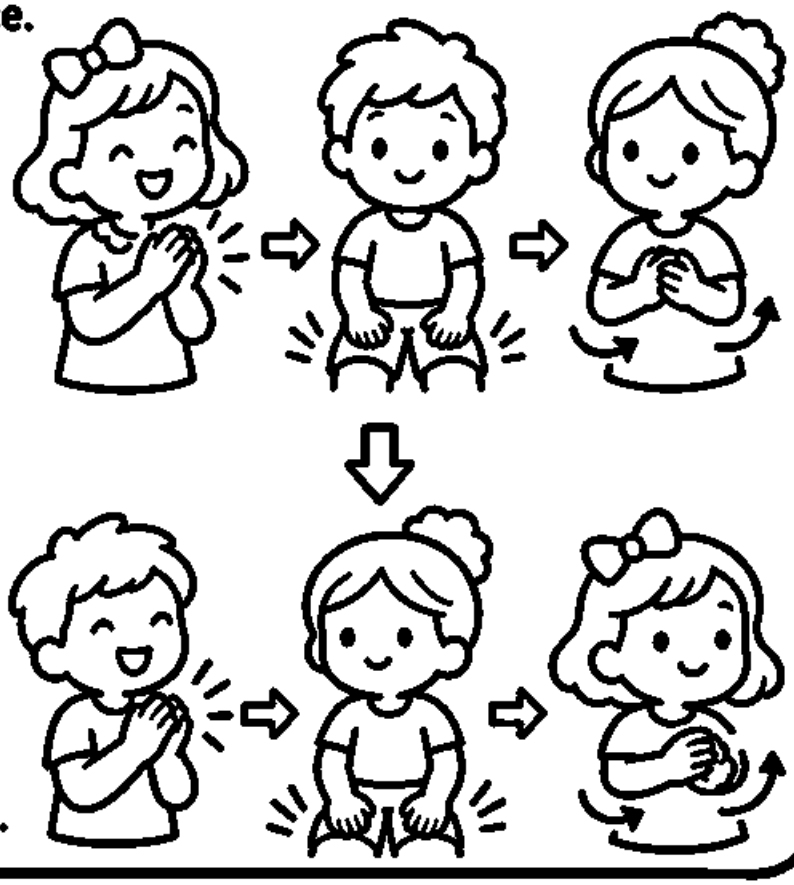
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsza osoba klaszcze, druga klepie uda, trzecia pociera dłonie. Zagrajcie kolejno, potem zamieńcie role.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza osoba klaszcze, druga klepie uda, trzecia pociera dłonie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



348. Trójkąt kierunków

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

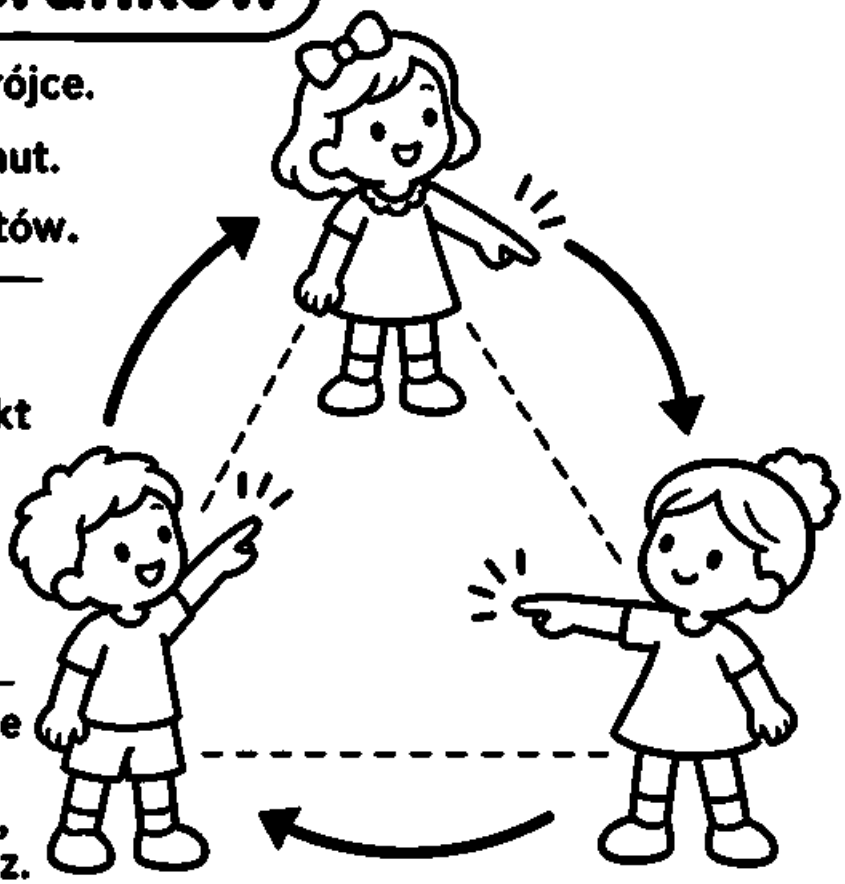
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Stańcie w trzech oddalonych punktach. Każda osoba wskazuje następny punkt dłonią. Przekażcie wskazanie dookoła.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Stańcie w trzech oddalonych punktach.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



349. Trio wybiera finał

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

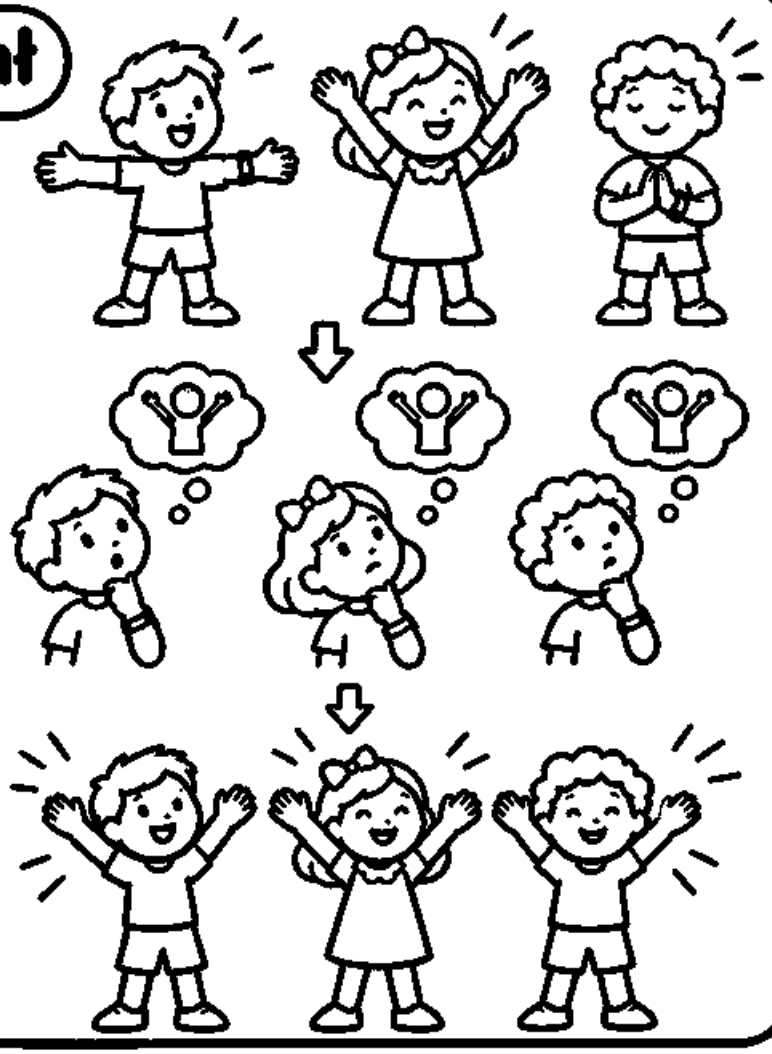
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Każda osoba proponuje końcową pozę. Wybierzcie jedną lub połączcie trzy. Zakończcie razem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każda osoba proponuje końcową pozę.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



350. Trzy lustra

Cel: uzgadnianie działań w trójce.

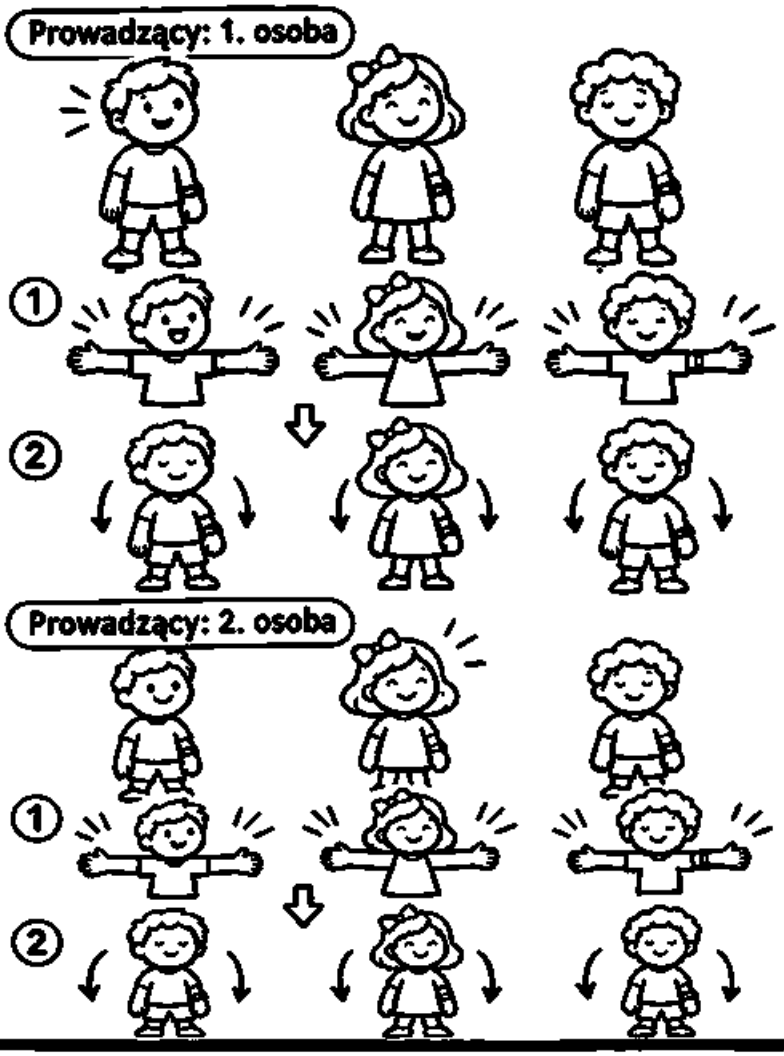
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pierwsza osoba prowadzi powolny ruch. Dwie pozostałe naśladują. Po dwóch ruchach zmieńcie prowadzącego.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza osoba prowadzi powolny ruch.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



351. Pociąg bez chwytania

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

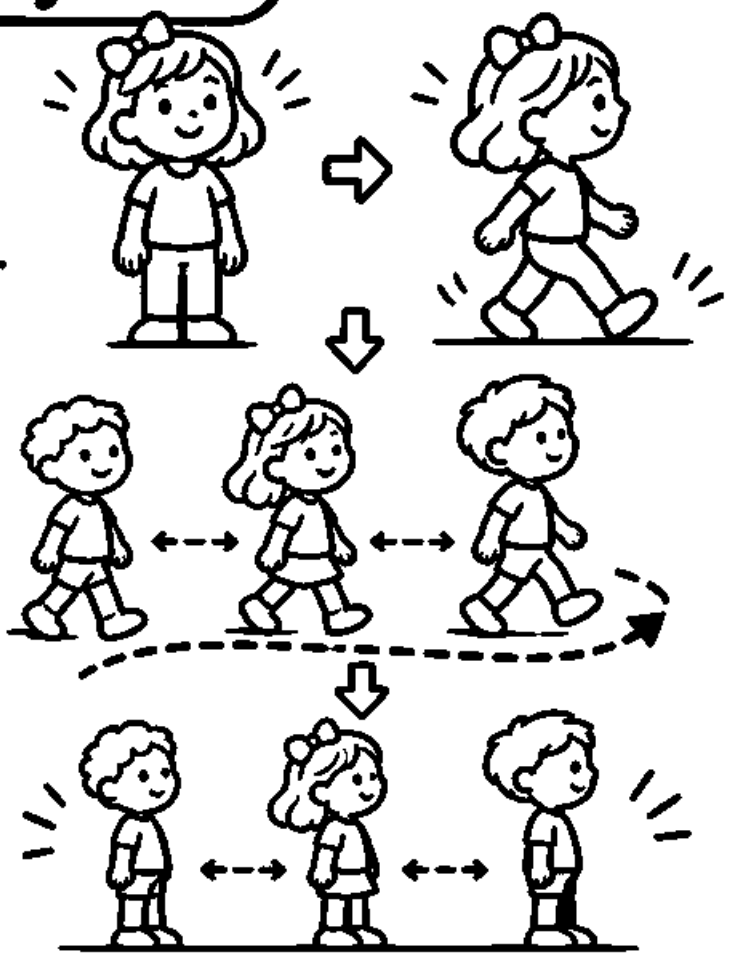
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Ustawcie się jeden za drugim z odstępem. Idźcie za prowadzącym po szerokim łuku. Na znak zatrzymajcie się.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Ustawcie się jeden za drugim z odstępem." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



352. Dwie ścieżki

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

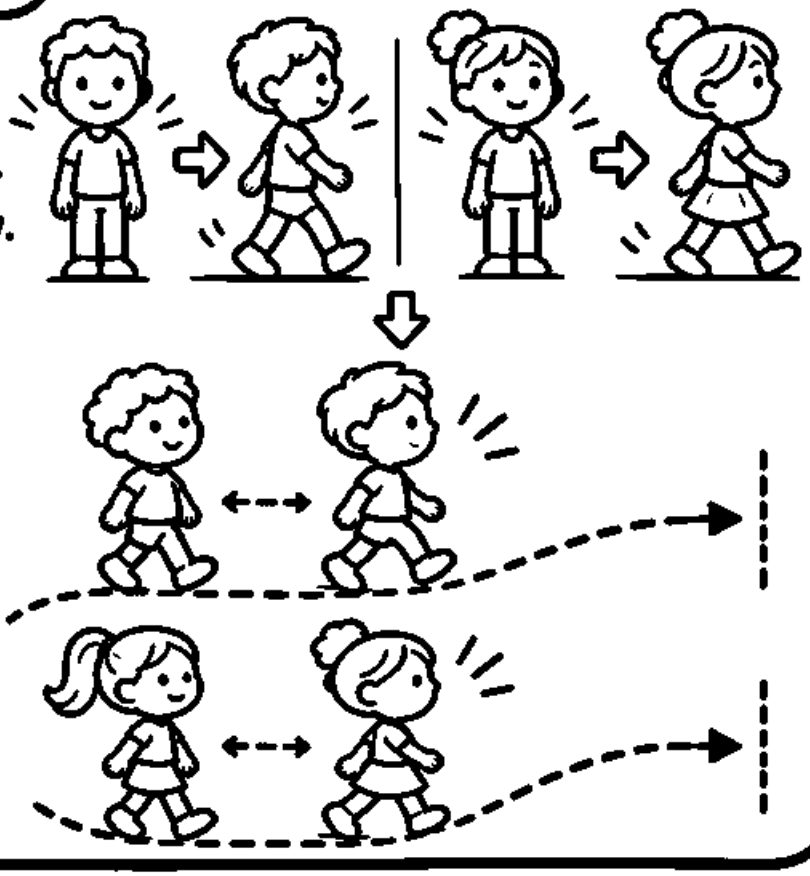
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Podzielcie się na dwie grupy. Każda idzie swoją wyznaczoną trasą. Zatrzymajcie się przed końcem linii.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Podzielcie się na dwie grupy." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



353. Taniec półkola

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

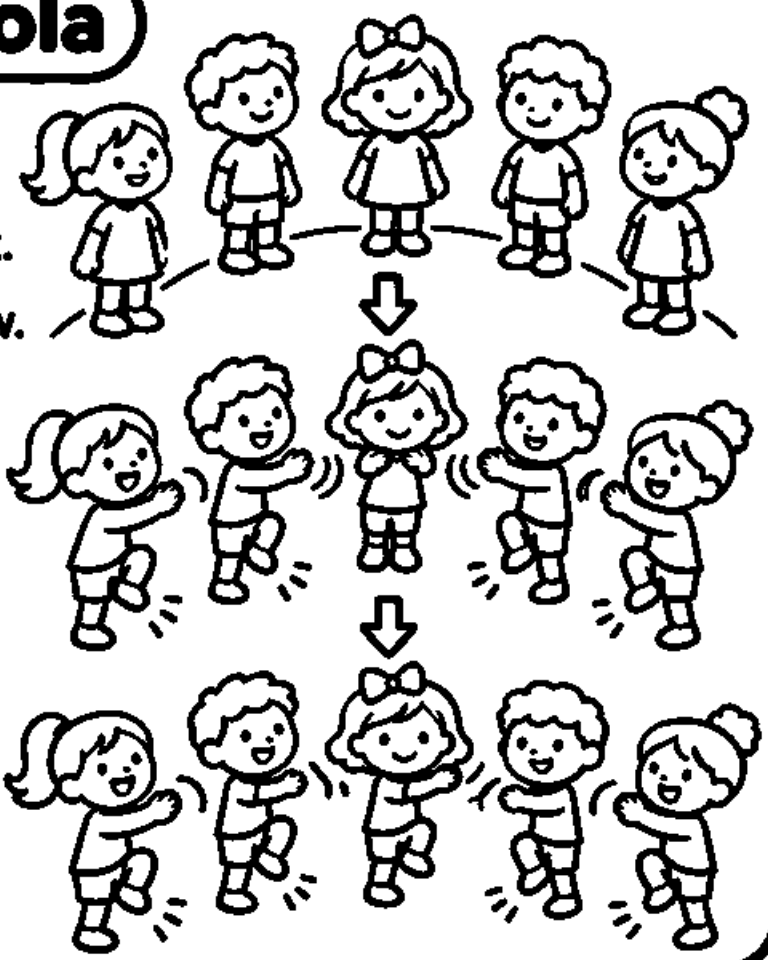
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Stańcie w półkolu. Wykonajcie krok w miejscu i machanie do środka. Powtórzcie po drugiej stronie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Stańcie w półkolu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



354. Wyspy miejsca

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

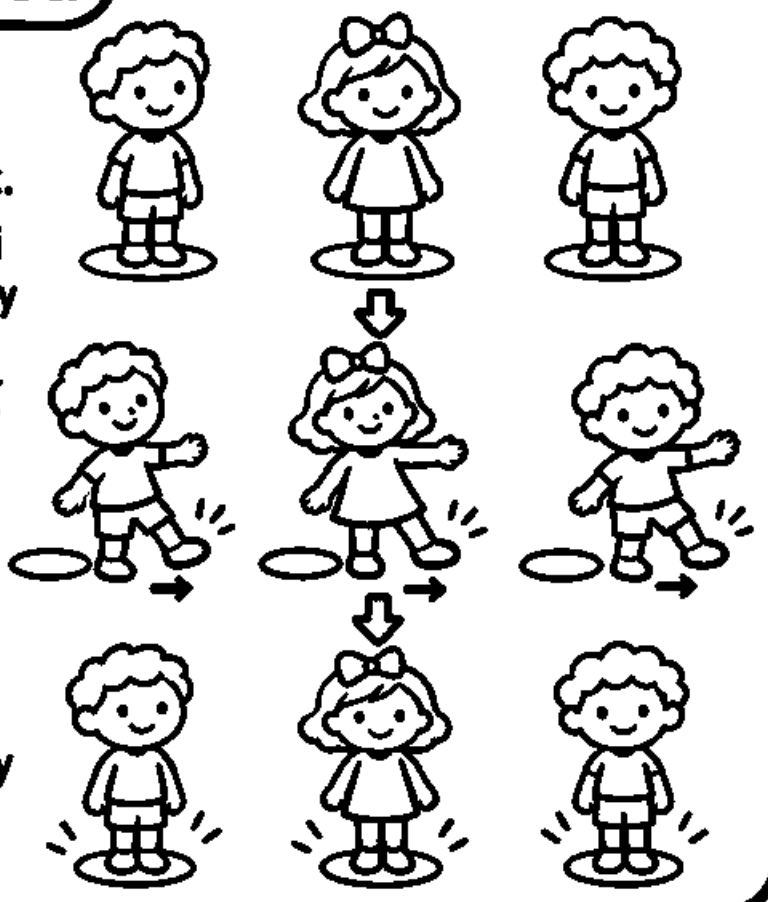
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: płaskie znaczniki przyklejone przez dorosłego. Odstępy pozwalają swobodnie rozłożyć ręce.

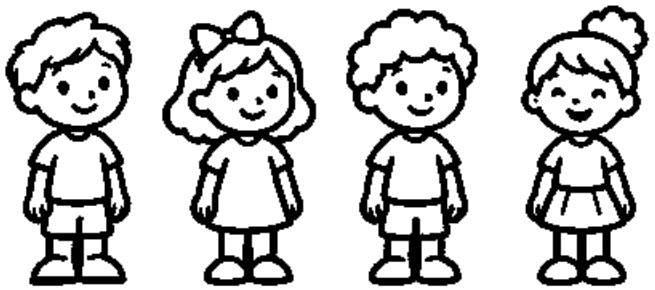
Przebieg: Każde dziecko ma własny znak na podłodze. Zróbcie krok obok znaku i wróćcie. Nie zmieniajcie wysp.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każde dziecko ma własny znak na podłodze." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



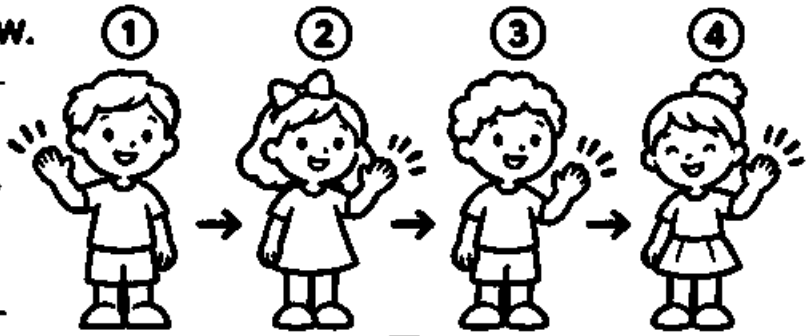
355. Szereg się wita



Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

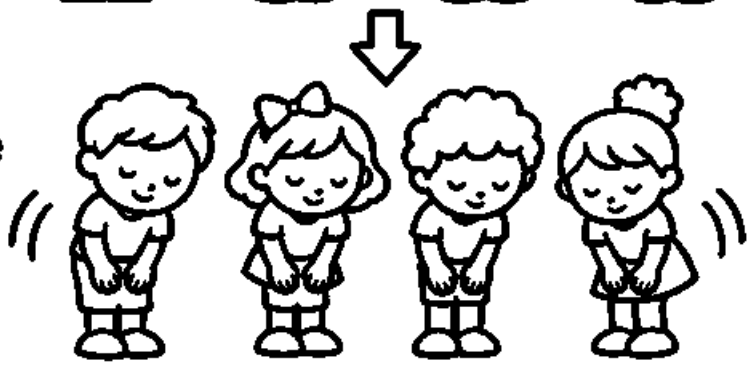
Przygotowanie: Bez rekwizytów.



Przebieg: Stańcie w szeregu. Machajcie kolejno ku przodowi. Potem wszyscy wykonajcie niewielki ukłon.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Stańcie w szeregu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.

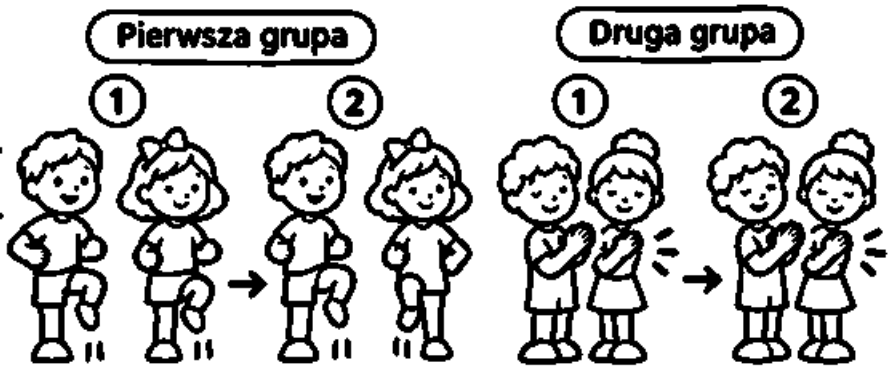


356. Dwie grupy odpowiadają

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.



Przebieg: Pierwsza grupa wykonuje dwa kroki w miejscu. Druga odpowiada dwoma klaśnięciami. Zamieńcie zadania.



Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pierwsza grupa wykonuje dwa kroki w miejscu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.

357. Koło patrzy do środka

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

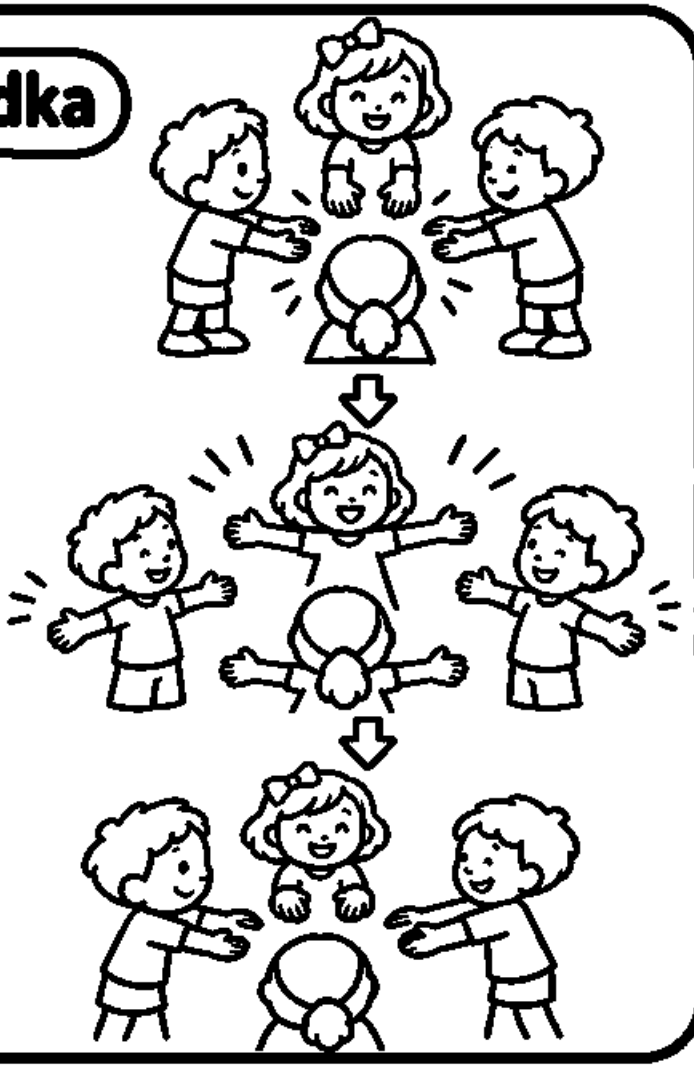
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zwróćcie dłonie ku środkowi koła. Rozłóżcie ramiona w wygodnym zakresie. Wróćcie do pozycji początkowej.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zwróćcie dłonie ku środkowi koła.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



358. Przejście przez bramę

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

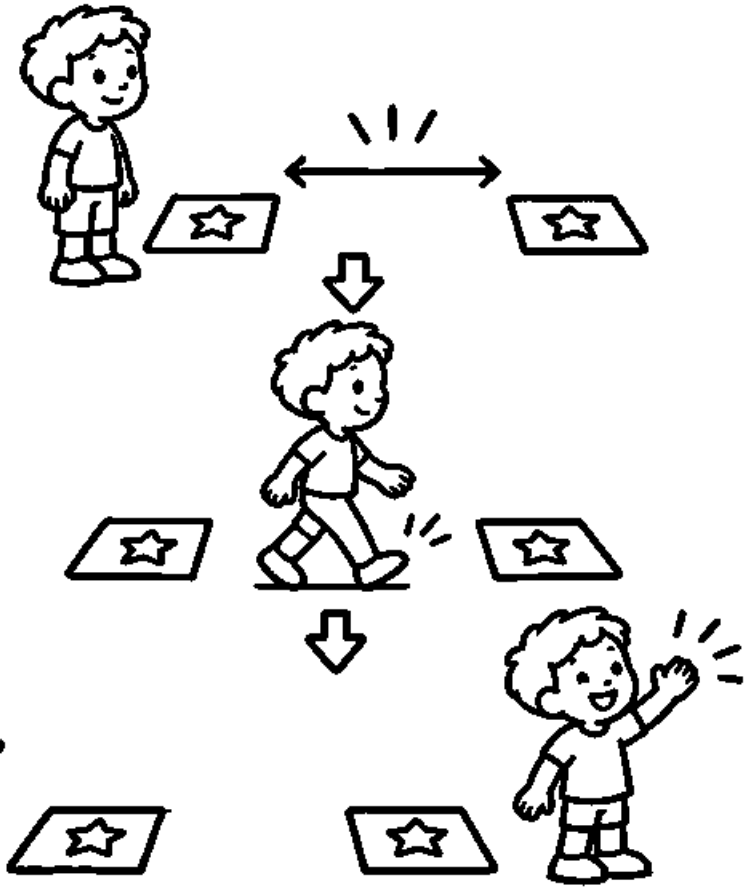
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Duże karty lub płaskie znaki przygotowane przez nauczyciela.

Przebieg: Nauczyciel wyznacza szerokie przejście dwoma znakami. Dzieci przechodzą pojedynczo i pokazują własny gest za bramą.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Nauczyciel wyznacza szerokie przejście dwoma znakami.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



359. Zmiana prowadzącego

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

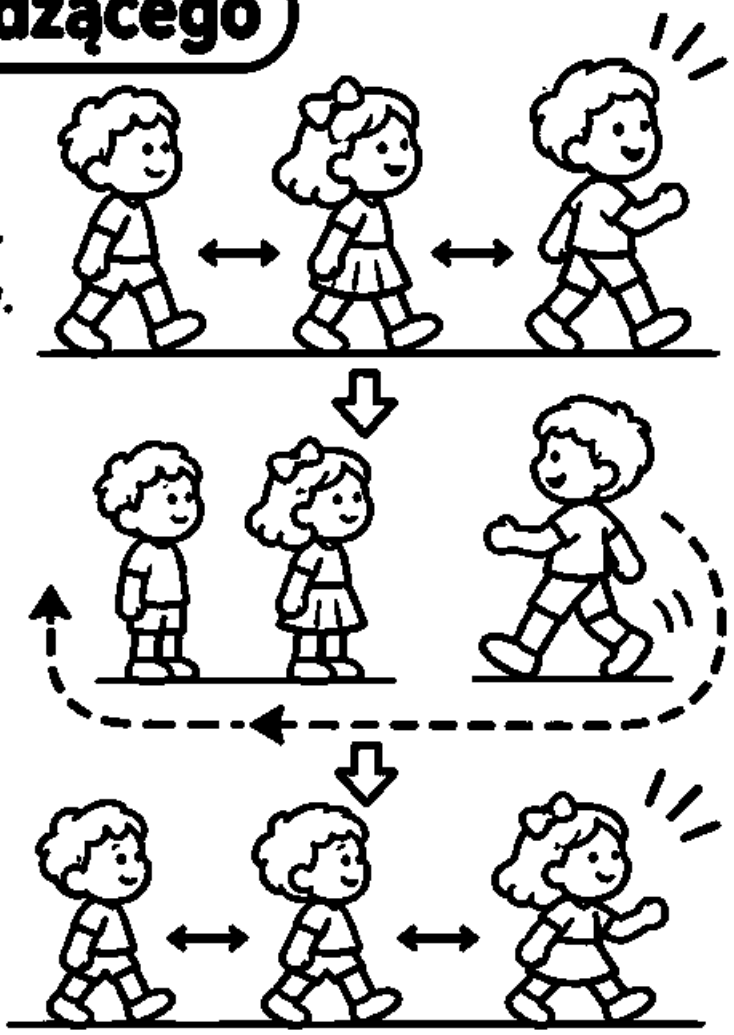
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Idźcie za prowadzącym z odstępem. Pozostali stoją. Prowadzący wraca bokiem szerokim wolnym pasem wyznaczonym przez nauczyciela. Nowa prowadzi dalej.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Idźcie za prowadzącym z odstępem.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



360. Mapa sali

Cel: orientacja w ustawieniu grupy.

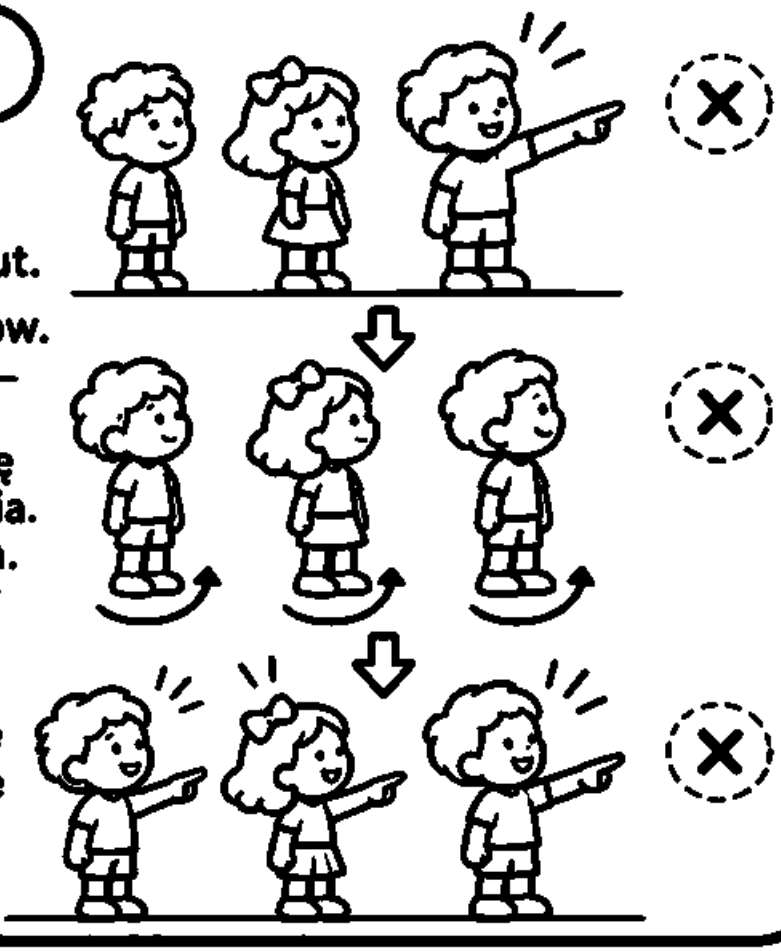
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Prowadzący pokazuje punkt docelowy. Grupa obraca się w jego stronę bez przemieszczania. Dodajcie wspólny gest wskazania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Prowadzący pokazuje punkt docelowy.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



361. Dwa kroki i dłonie

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

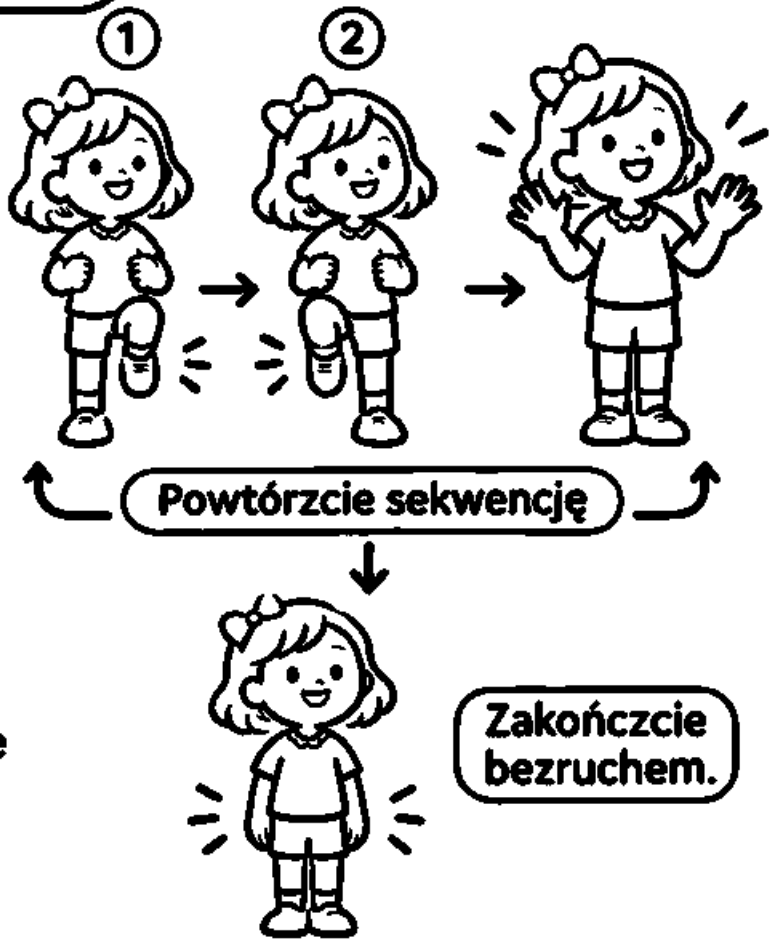
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wykonajcie dwa kroki w miejscu. Otwórzcie dłonie. Powtórzcie sekwencję i zakończcie bezruchem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wykonajcie dwa kroki w miejscu.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



362. Krok, dostaw, ukłon

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

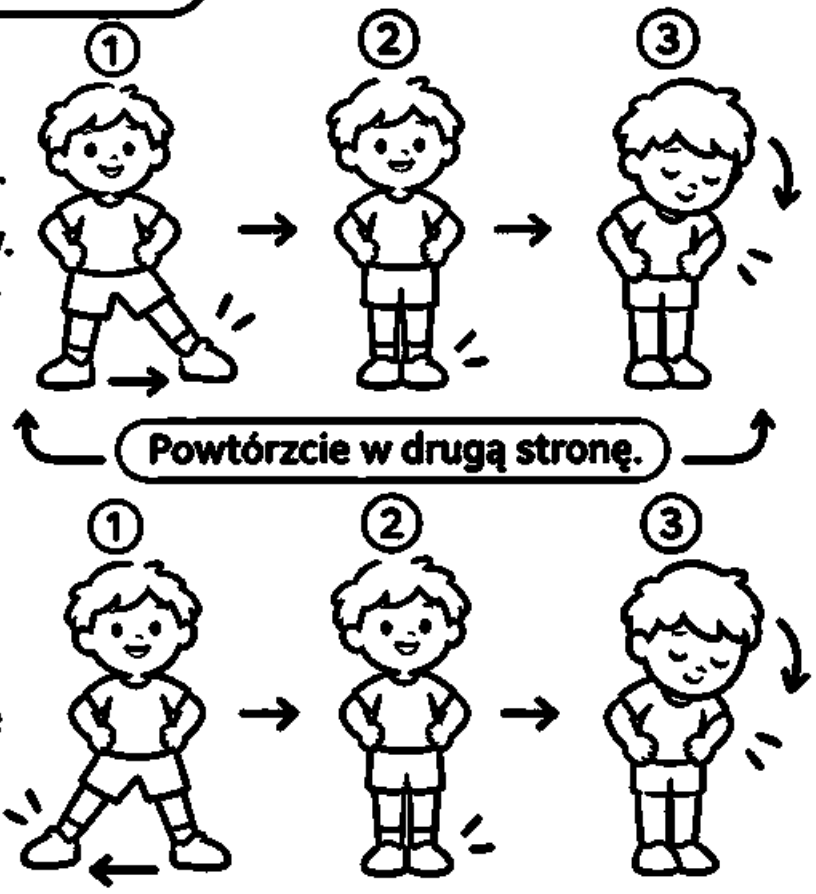
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zróbcie krok w bok i dostawcie stopę. Dodajcie mały ukłon. Powtórzcie w drugą stronę.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zróbcie krok w bok i dostawcie stopę.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



363. Marsz i parasol

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

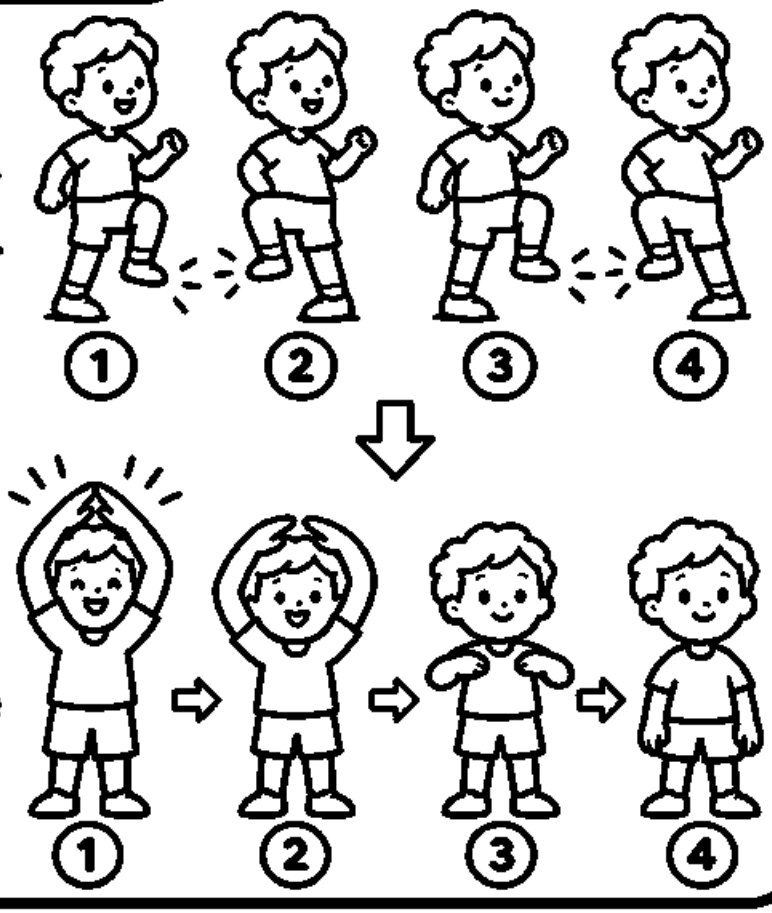
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Maszerujcie przez cztery uderzenia. Zbudujcie parasol z rąk. Opuśćcie go przez kolejne cztery uderzenia.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Maszerujcie przez cztery uderzenia.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



364. Klaśnij, wskaż, stań

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

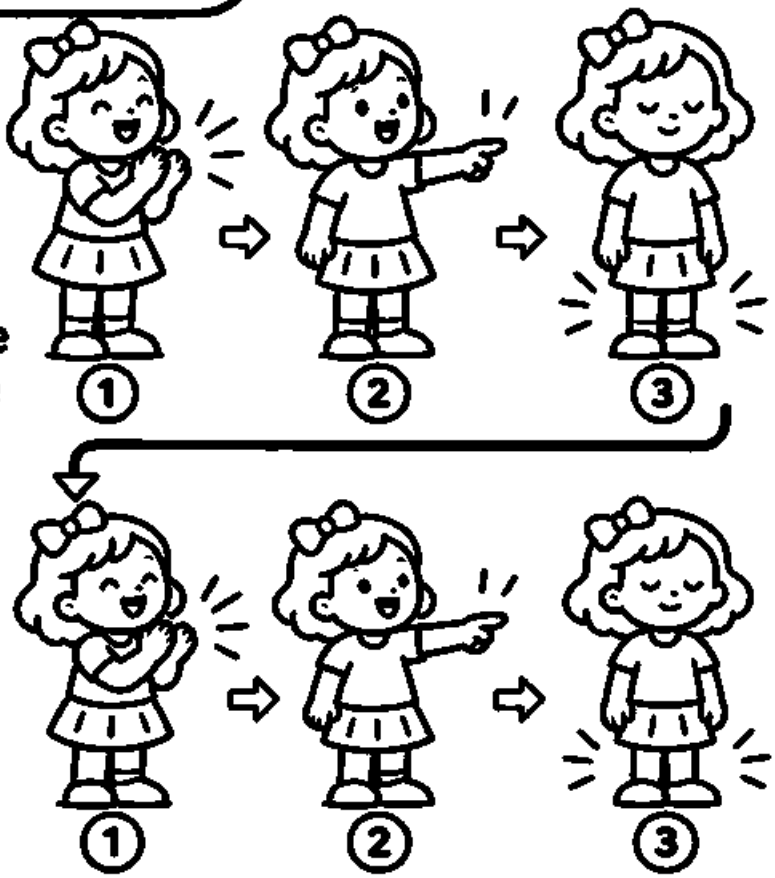
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Klaśnijcie raz. Wskażcie dłonią przed siebie. Zatrzymajcie ciało. Powtórzcie całą sekwencję.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Klaśnijcie raz.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



365. Dłonie do gwiazd

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

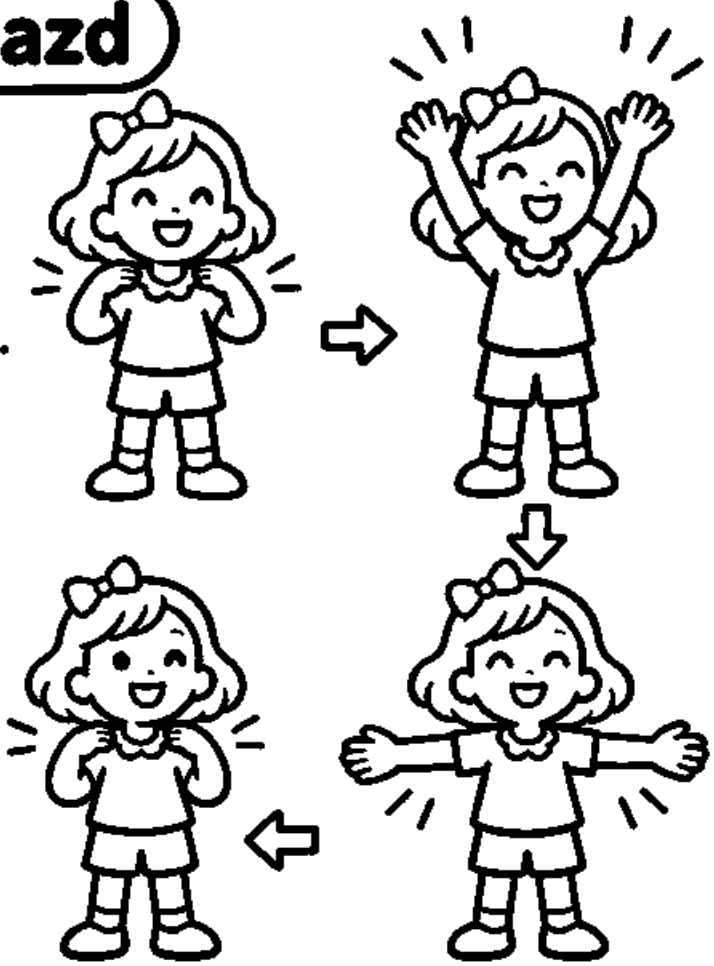
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Dotknijcie dłońmi barków. Unieście ręce. Rozłóżcie je na boki. Wróćcie do barków.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Dotknijcie dłońmi barków." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



366. Cztery kierunki dłoni

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

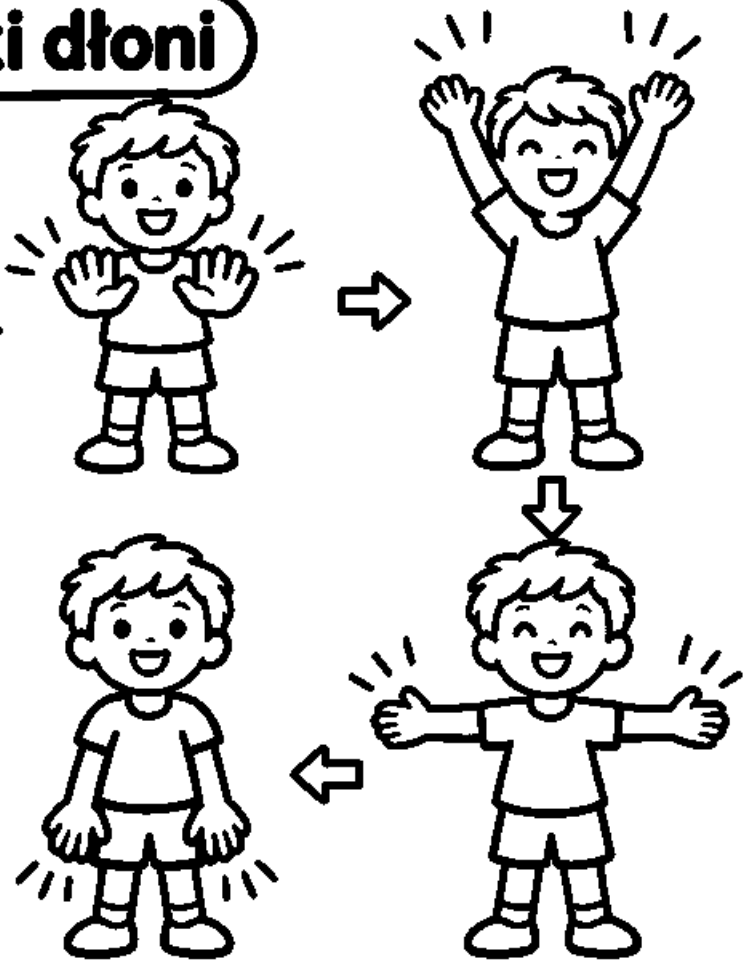
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Skierujcie dłonie przed siebie, ku górze, na boki i w dół. Wykonajcie układ jeszcze raz.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Skierujcie dłonie przed siebie, ku górze, na boki i w dół." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



367. Kołysanie i finał

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

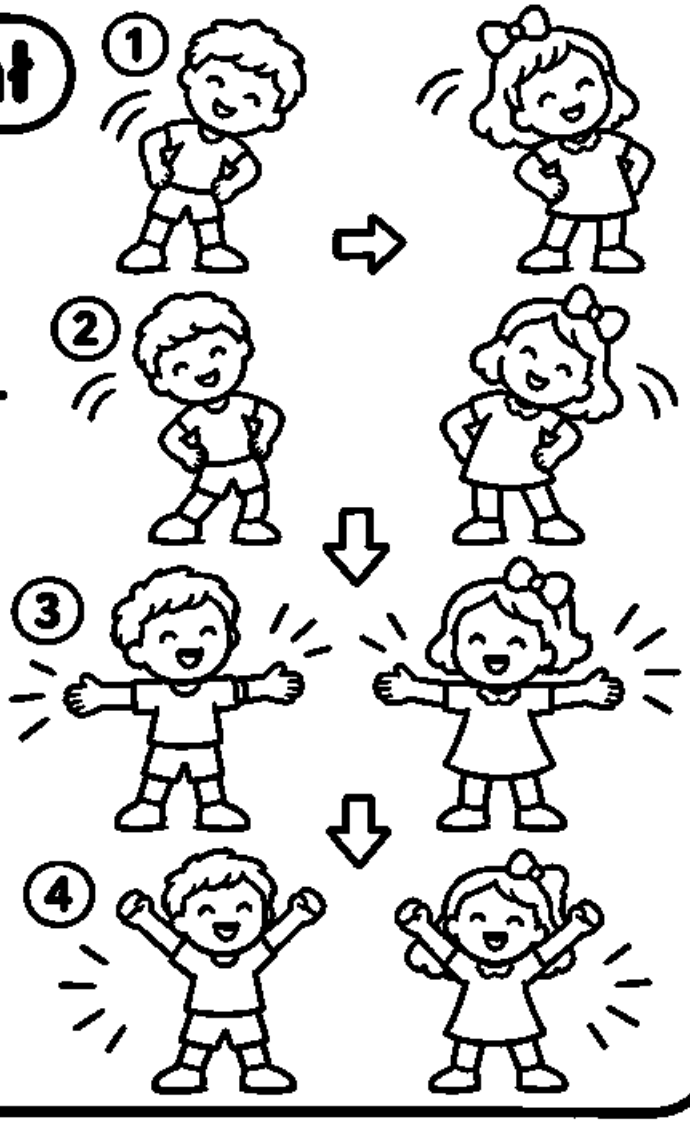
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Kołyszcie się dwa razy na boki. Otwórzcie ramiona. Wybierzcie wspólną końcową pozę.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Kołyszcie się dwa razy na boki.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



368. Marsz z okienkiem

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

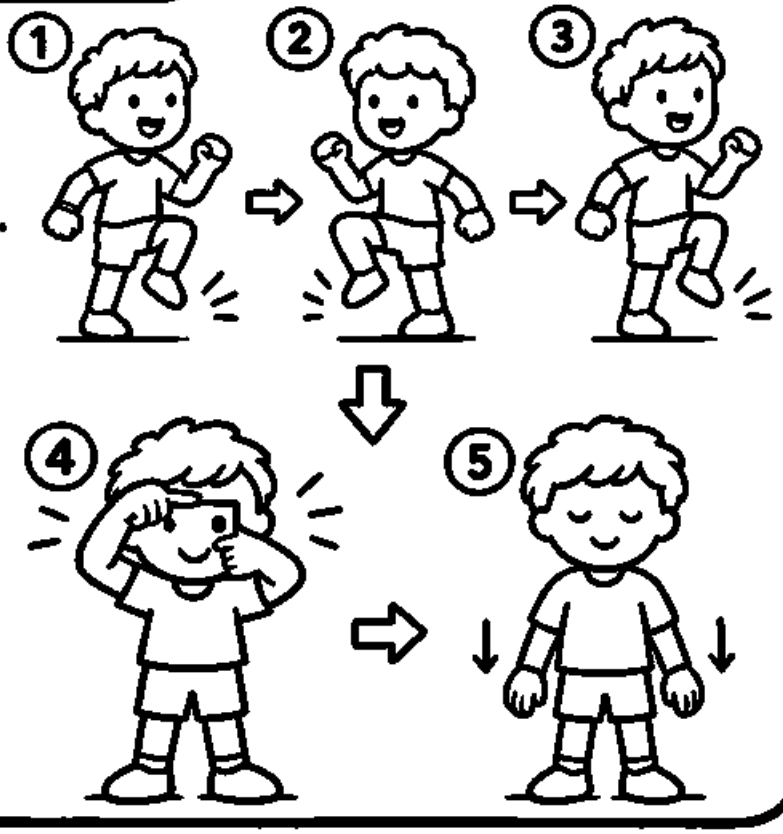
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zróbcie trzy kroki w miejscu. Ułóżcie dłonie jak ramkę. Spójrzcie przez nią i opuśćcie ręce.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zróbcie trzy kroki w miejscu.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



369. Pięta i machanie

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

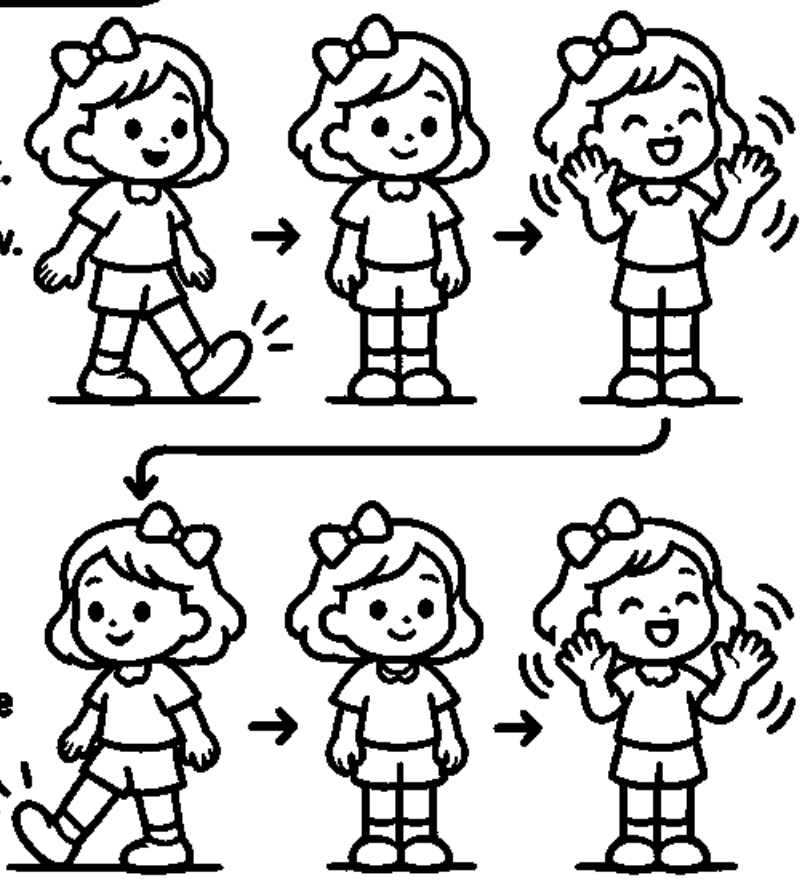
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Dotknijcie podłogi piętą przed sobą. Wróćcie do stania. Pomachajcie. Powtórzcie drugą nogą.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Dotknijcie podłogi piętą przed sobą." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



370. Ręce jak wstążki

Cel: zapamiętywanie krótkiej sekwencji.

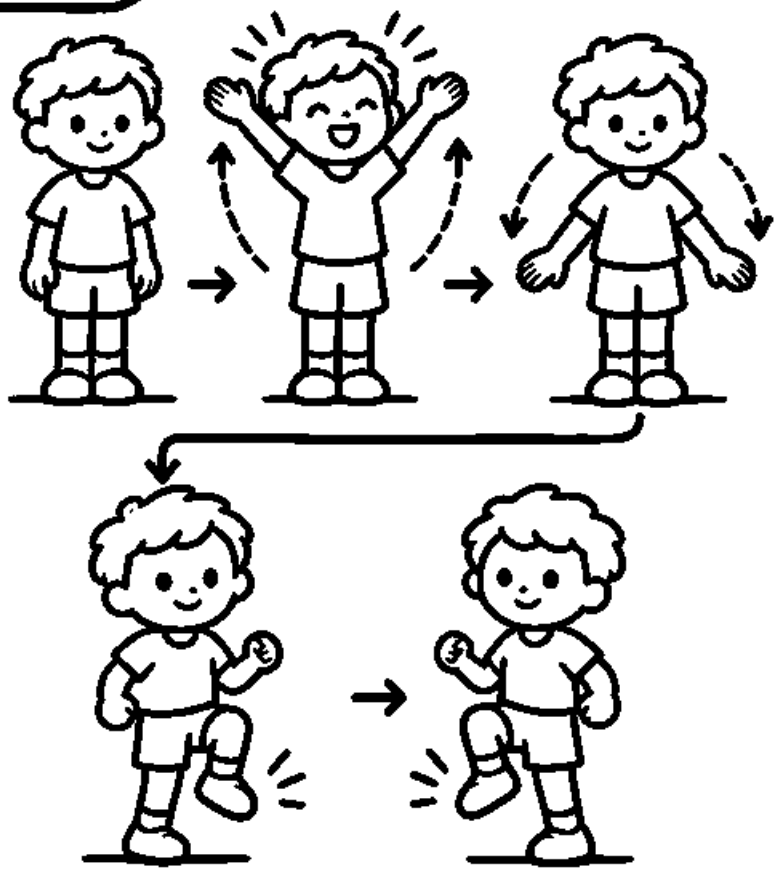
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Poprowadźcie dłonie łukiem w górę. Opuśćcie je bokami. Zróbcie dwa kroki w miejscu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Poprowadźcie dłonie łukiem w górę." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



371. Pociąg pór roku

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

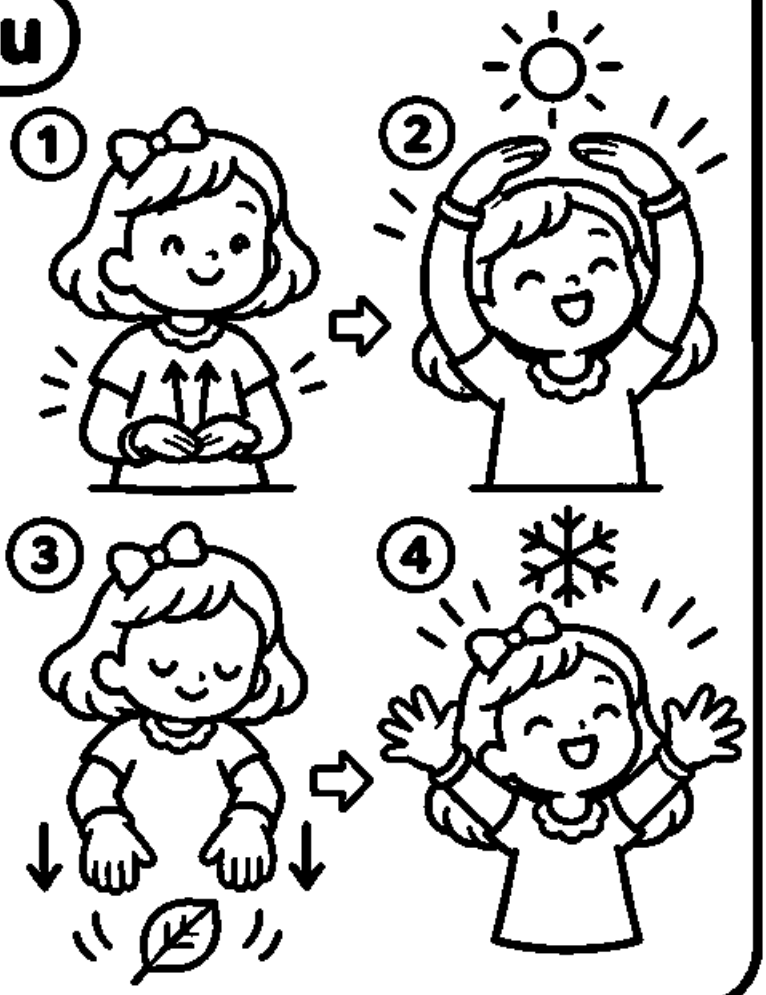
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokażcie wzrastanie kwiatu, słońce, opadanie liścia i płatek śniegu. Połączcie cztery gesty.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokażcie wzrastanie kwiatu, słońce, opadanie liścia i płatek śniegu.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



372. Wspólny ogród

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

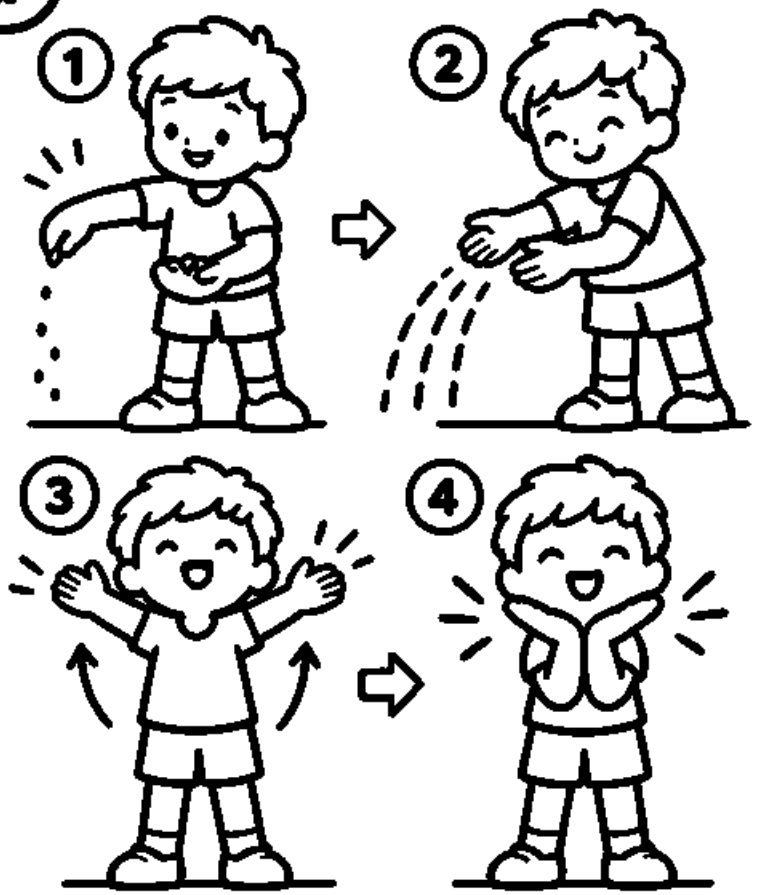
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Każdy pokazuje sianie, podlewanie i wzrost. Wykonajcie trzy gesty razem. Zakończcie pozą kwiatów.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każdy pokazuje sianie, podlewanie i wzrost.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



373. Morska wyprawa

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

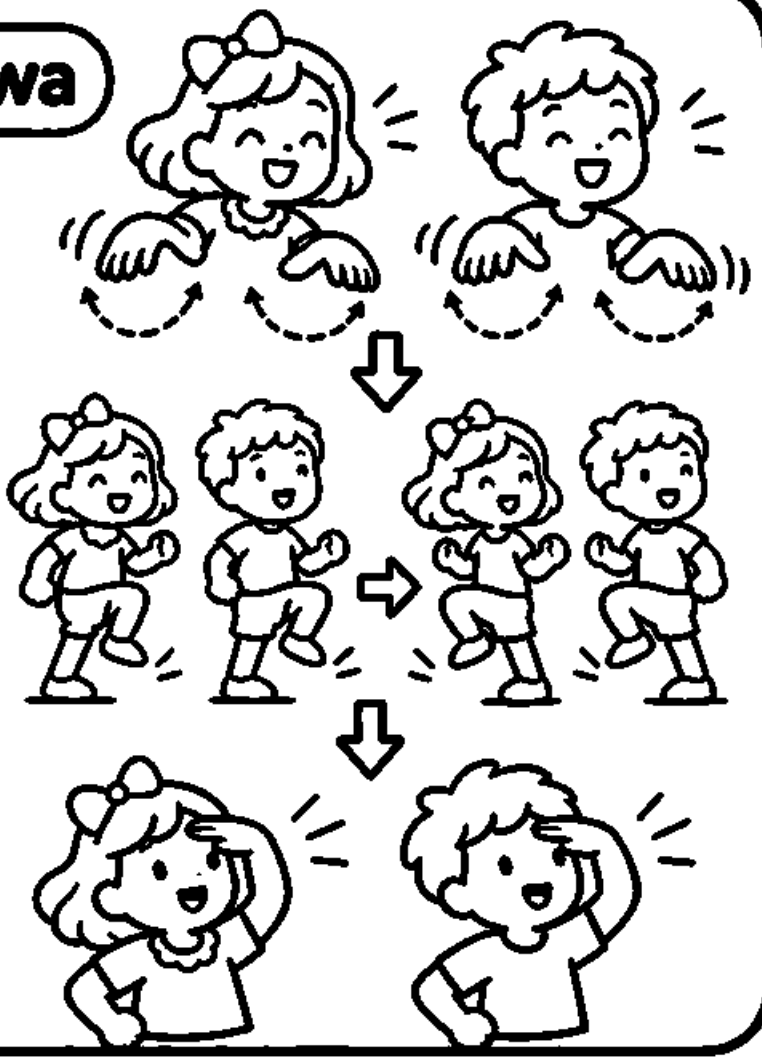
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokażcie fale dłońmi. Zróbcie dwa kroki jak marynarze. Zatrzymajcie się z dłonią nad oczami.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokażcie fale dłońmi." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



374. Leśny spacer grupy

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

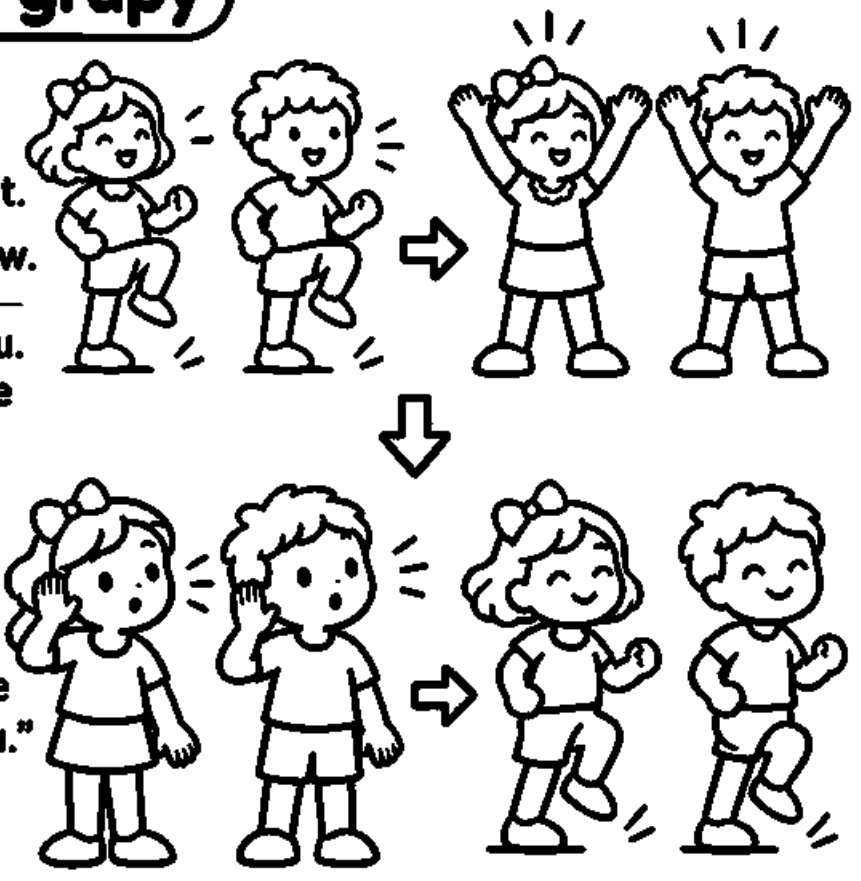
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Maszerujcie w miejscu. Pokażcie drzewo i nasłuchiwanie sowy. Wróćcie do spokojnego marszu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Maszerujcie w miejscu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



375. Taniec budzików

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

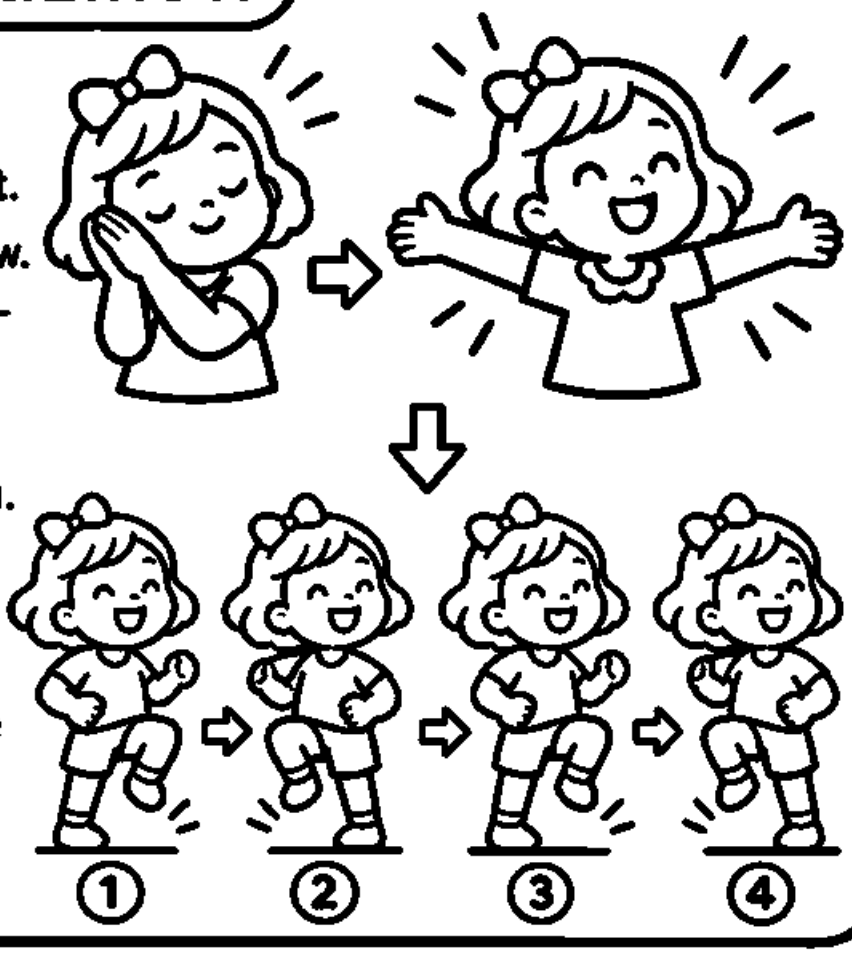
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Zacznijcie z dłońmi przy policzku. Wyciągnijcie ramiona jak po przebudzeniu. Dodajcie cztery kroki w miejscu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Zacznijcie z dłońmi przy policzku.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



376. Piekarnia tańczy

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

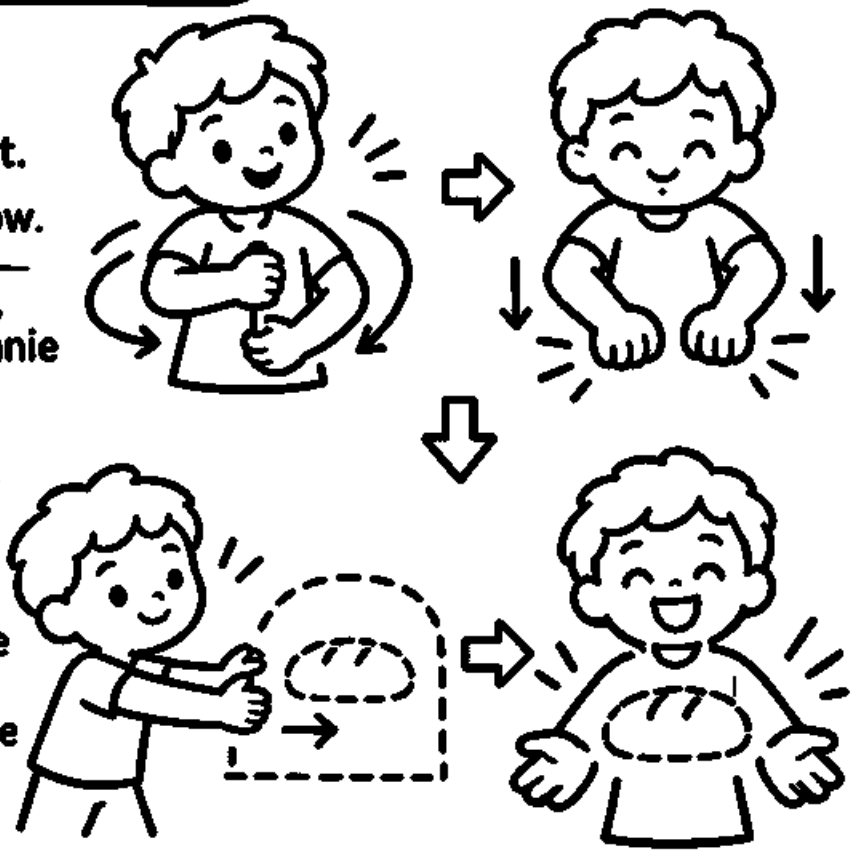
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokażcie mieszanie, ugniatanie w powietrzu i wkładanie chleba do pieca. Zakończcie prezentacją wypieku.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokażcie mieszanie, ugniatanie w powietrzu i wkładanie chleba do pieca.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



377. Podróż balonem

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

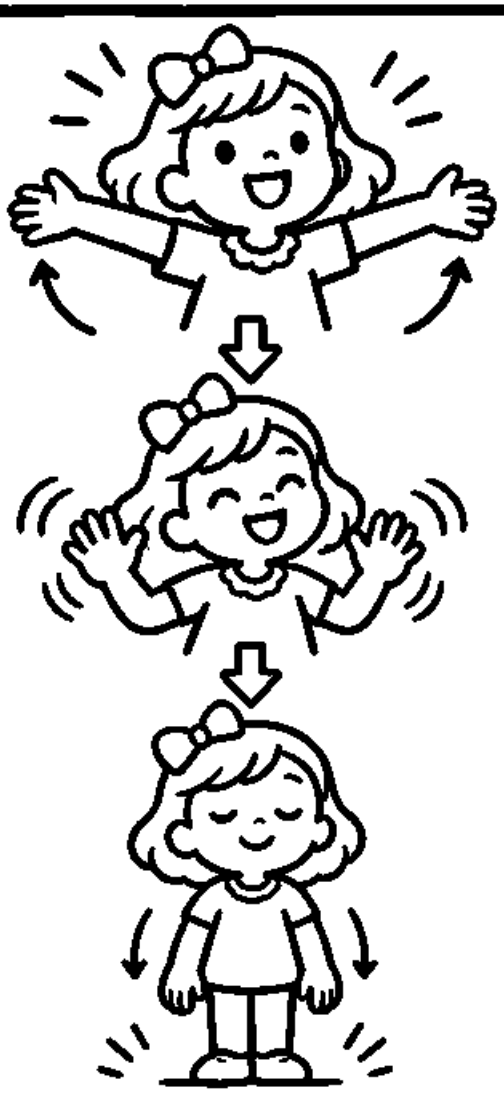
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokażcie napełnianie balonu ramionami. Kołyszcie dłonie. Opuśćcie je, lądując w miejscu.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pokażcie napełnianie balonu ramionami.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



378. Fotografia grupowa

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

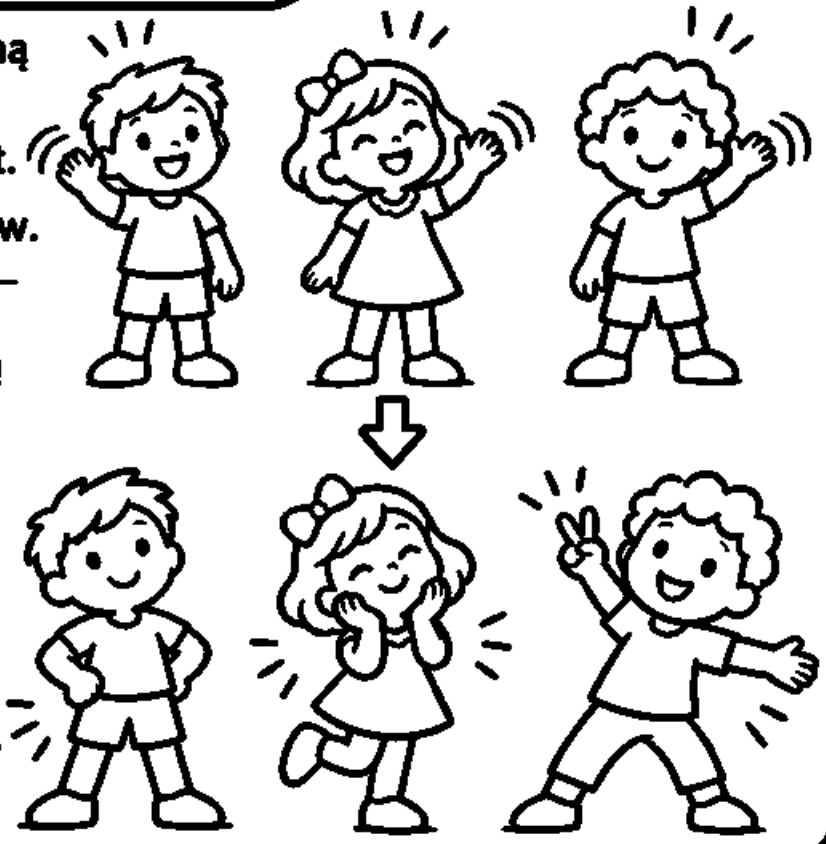
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wykonajcie wspólne machanie. Każdy wybiera własną pozę. Zatrzymajcie się na wyobrażone zdjęcie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wykonajcie wspólne machanie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



379. Orkiestra ruchów

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

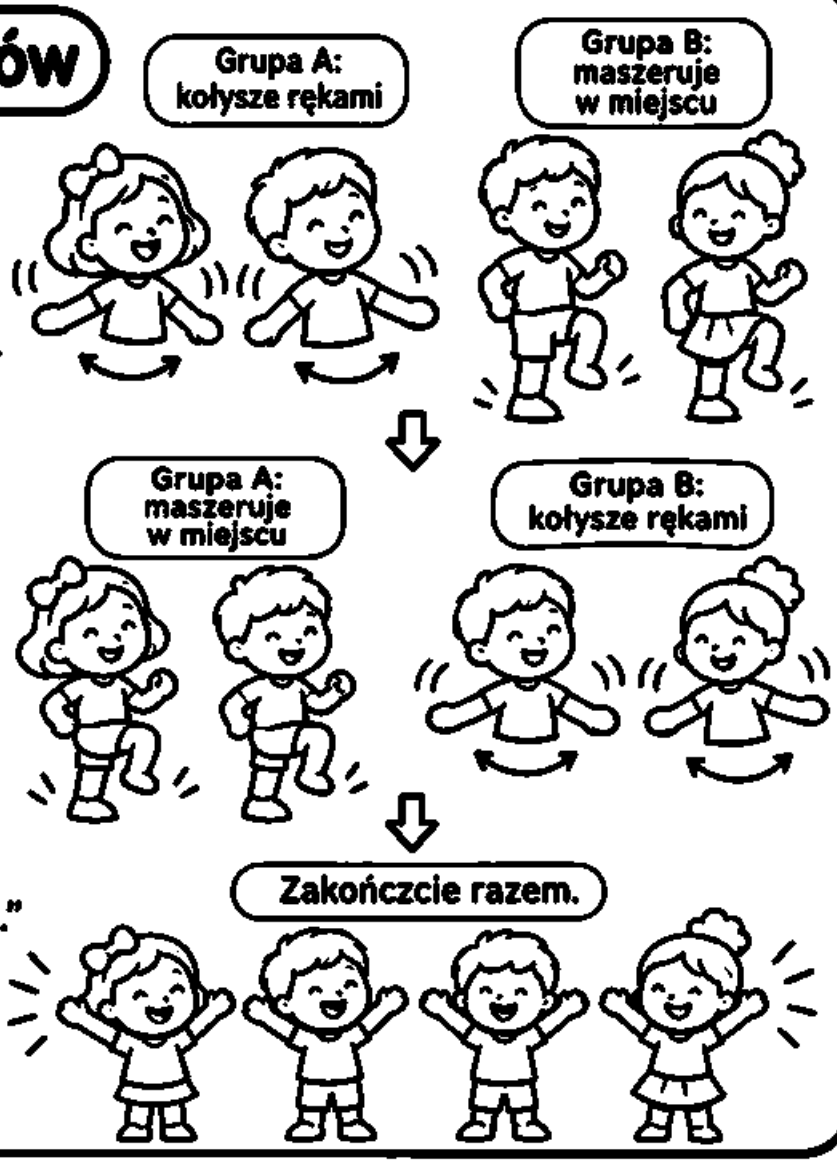
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna grupa kołysze rękami, druga maszeruje w miejscu. Na znak zamieńcie zadania. Zakończcie razem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna grupa kołysze rękami, druga maszeruje w miejscu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



380. Taniec przyjaźni

Cel: łączenie ruchów we wspólną opowieść.

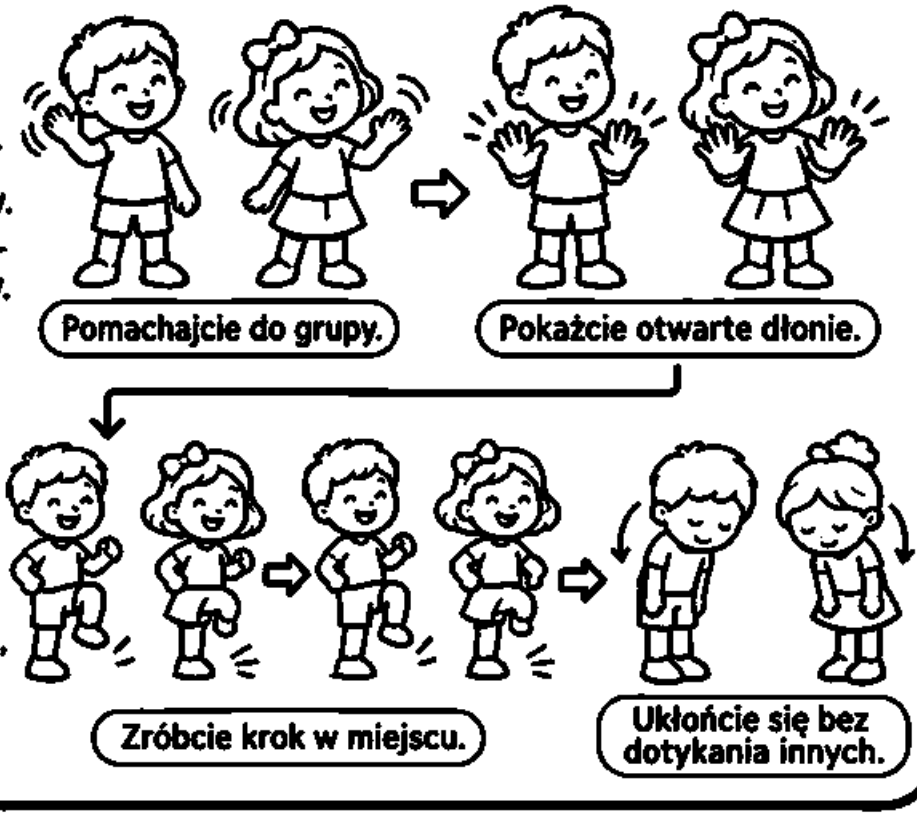
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pomachajcie do grupy. Pokażcie otwarte dłonie. Zróbcie krok w miejscu i ukłońcie się bez dotykania innych.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Pomachajcie do grupy." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



381. Układ z dwóch kart

Cel: współtworzenie układu.

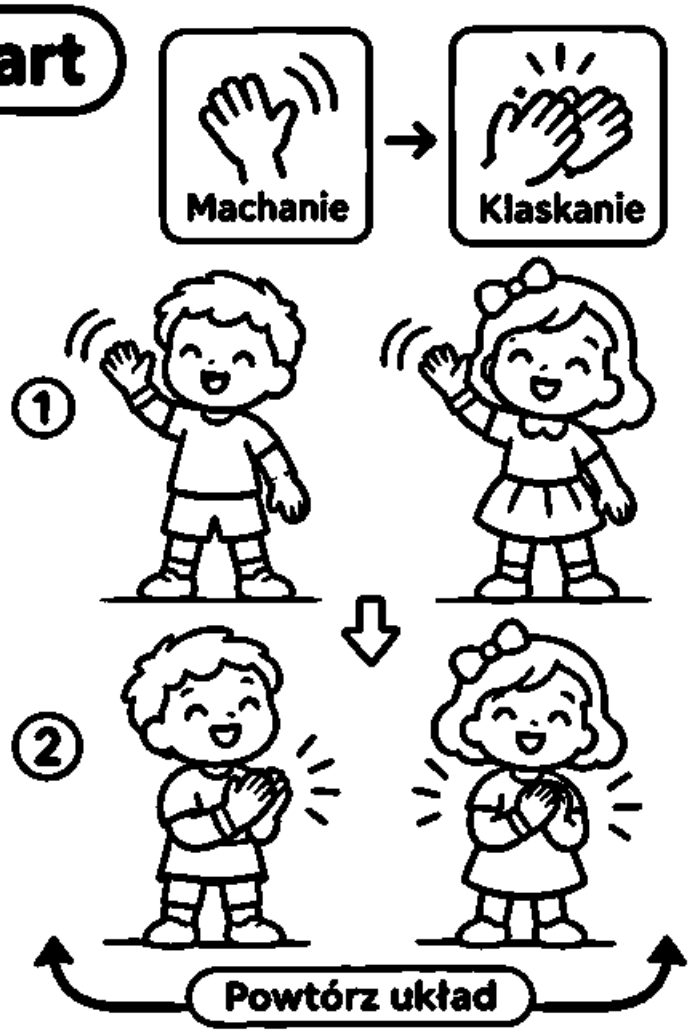
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Duże karty lub płaskie znaki przygotowane przez nauczyciela.

Przebieg: Wybierzcie dwie karty ruchu. Ułóżcie je w kolejności. Wykonajcie i powtórzcie wspólny układ.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierzcie dwie karty ruchu." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



382. Trzecia karta

Cel: współtworzenie układu.

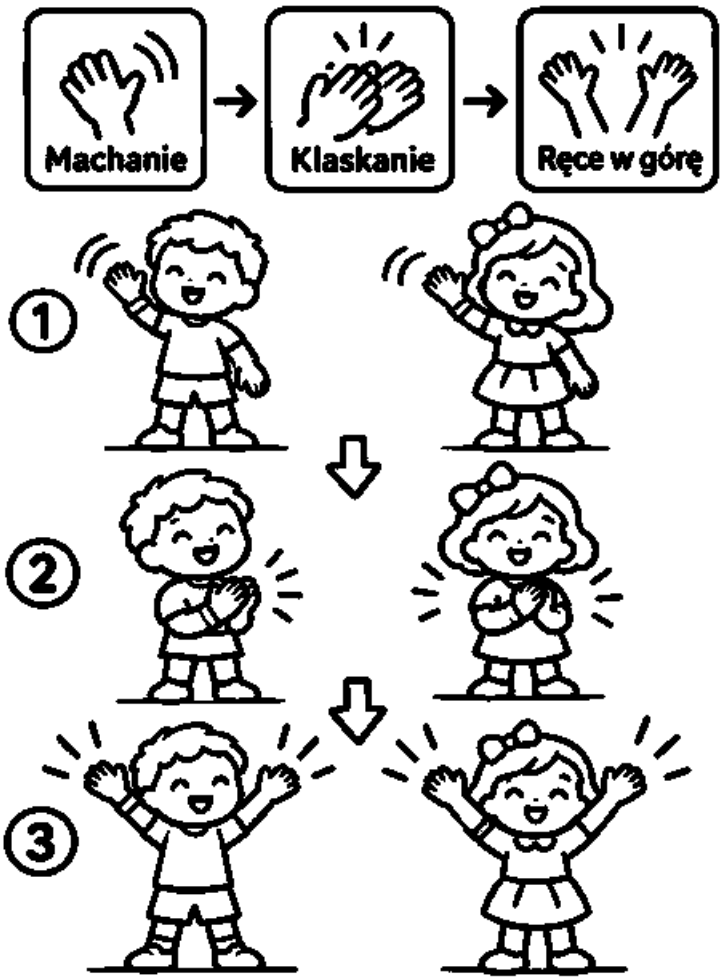
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Duże karty lub płaskie znaki przygotowane przez nauczyciela.

Przebieg: Do dwóch znanych ruchów grupa dodaje trzeci. Ułóżcie karty. Sprawdźcie nową sekwencję.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Do dwóch znanych ruchów grupa dodaje trzeci." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



383. Zamiana środka

Cel: współtworzenie układu.

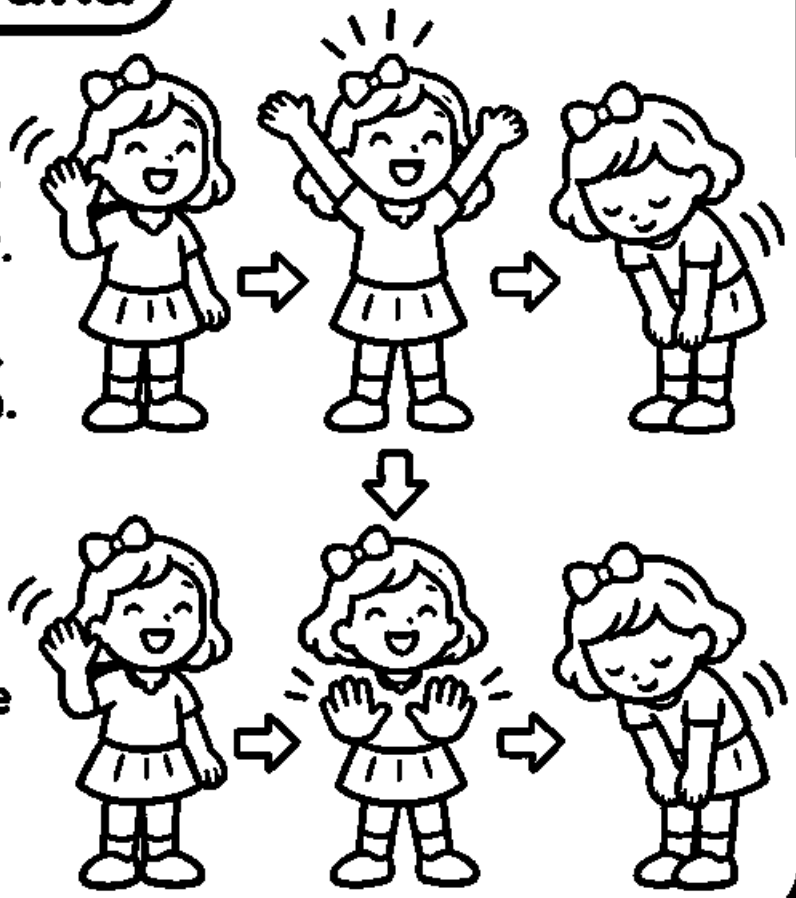
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wybierzcie trzy ruchy. Zastąpcie tylko środkowy innym. Porównajcie obie wersje.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierzcie trzy ruchy.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



384. Finał do wyboru

Cel: współtworzenie układu.

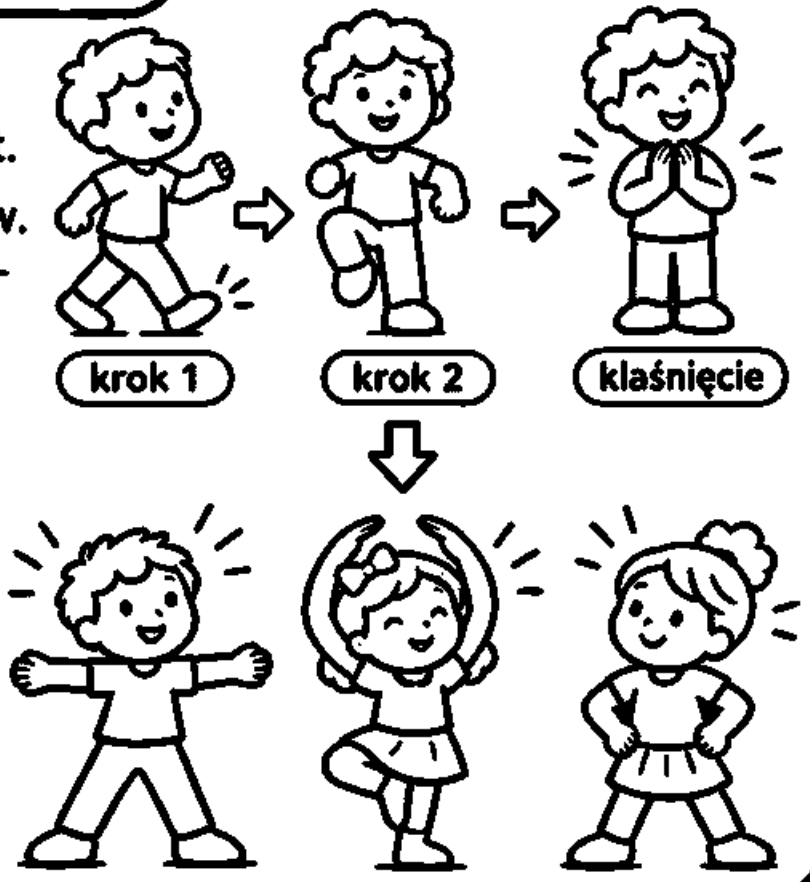
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wykonajcie dwa kroki i klaśnięcie. Każda osoba wybiera końcową pozę. Zatrzymajcie wszystkie pozy jednocześnie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wykonajcie dwa kroki i klaśnięcie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



385. Układ od końca

Cel: współtworzenie układu.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

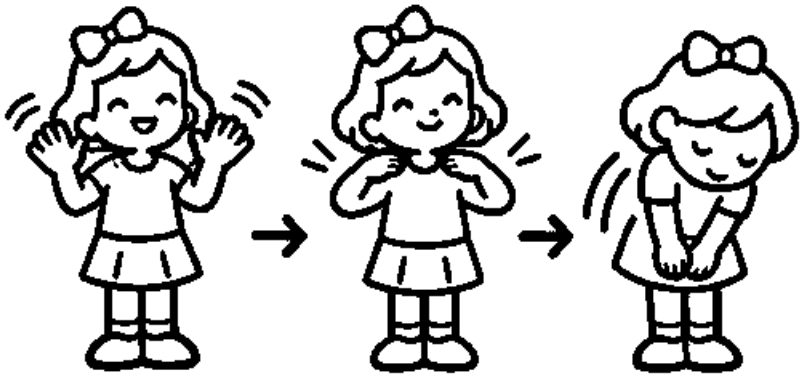
Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Pokażcie machanie, dłonie na barkach i ukłon. Potem spróbujcie kolejności: ukłon, barki, machanie.

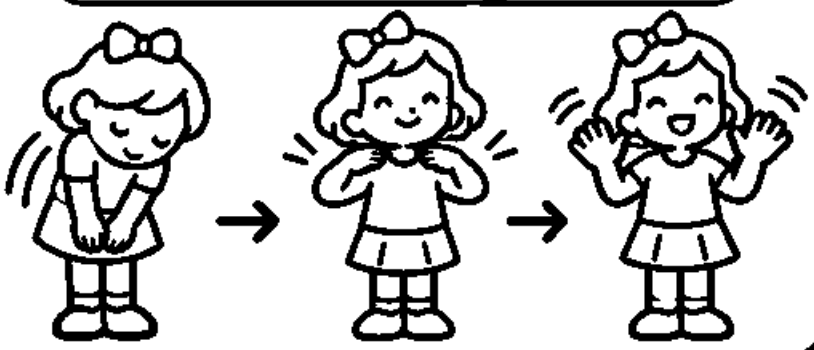
Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: Czy zmieniła się kolejność, a nie same gesty?

Kolejność: machanie – barki – ukłon



Kolejność: ukłon – barki – machanie



386. Dwa zespoły tworzą

Cel: współtworzenie układu.

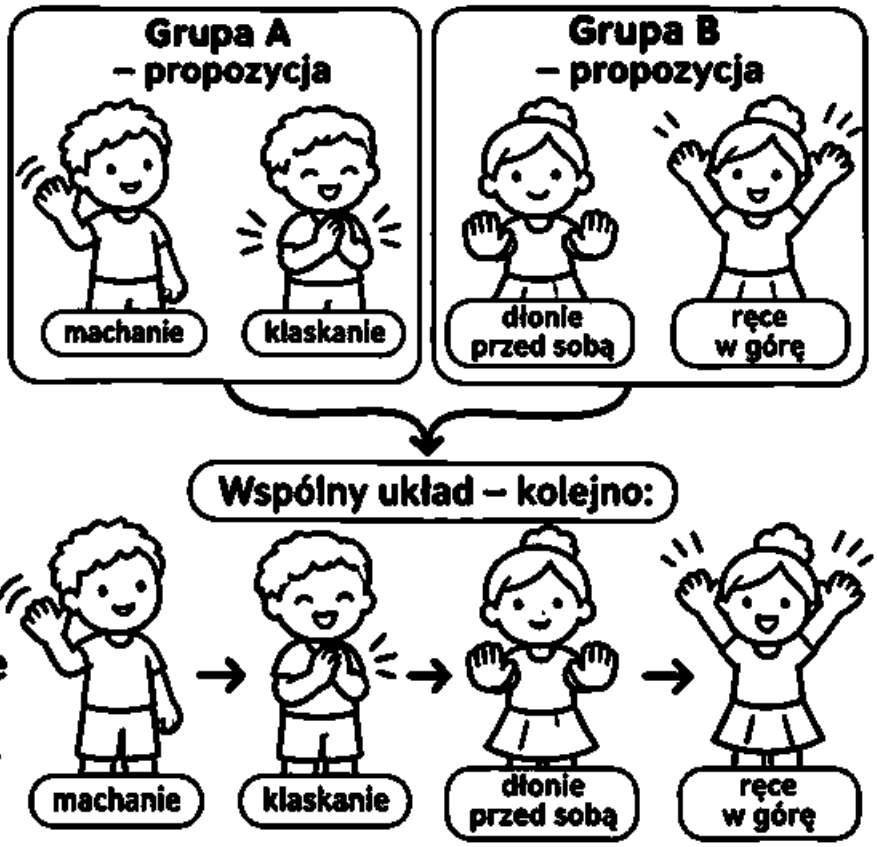
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Każda grupa wybiera dwa spokojne ruchy. Pokażcie je kolejno. Połączcie propozycje w jeden układ.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każda grupa wybiera dwa spokojne ruchy.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



387. Dyrygent układu

Cel: współtworzenie układu.

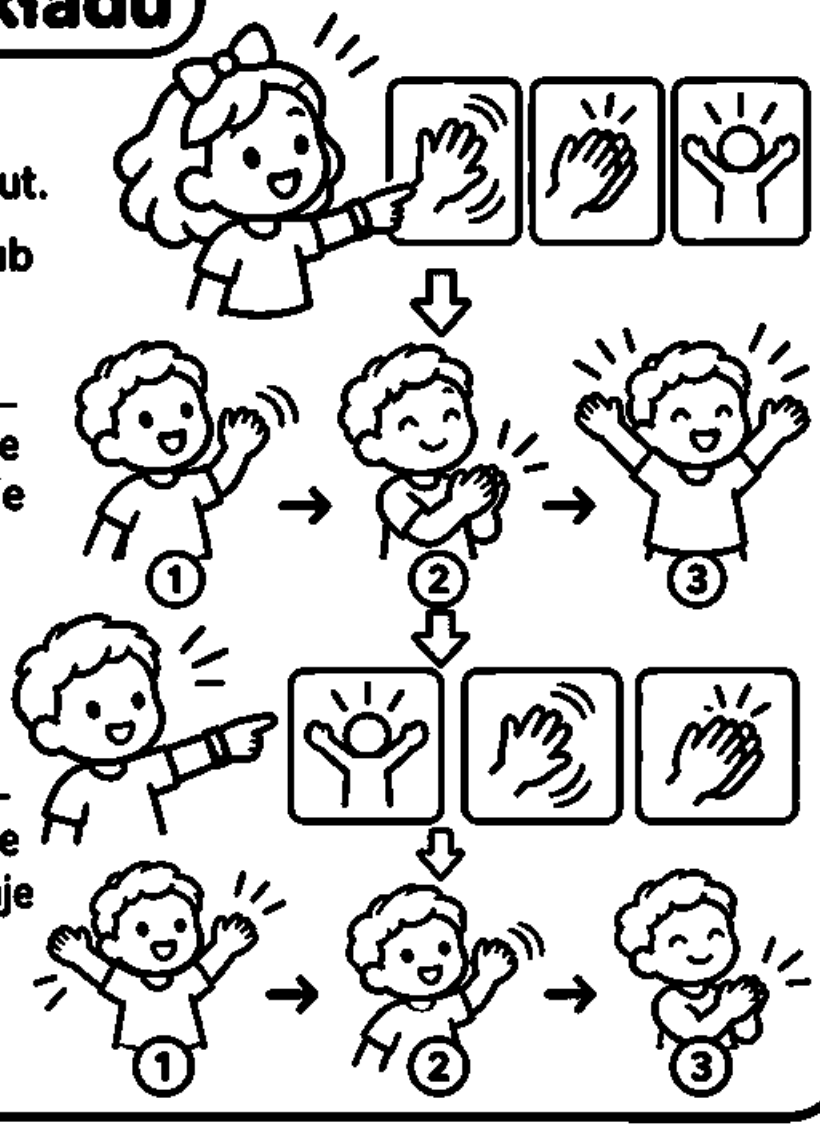
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Duże karty lub płaskie znaki przygotowane przez nauczyciela.

Przebieg: Jedna osoba wskazuje trzy karty ruchu. Grupa wykonuje je kolejno. Kolejny prowadzący wybiera inną kolejność.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna osoba wskazuje trzy karty ruchu.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



388. Pauza w środku

Cel: współtworzenie układu.

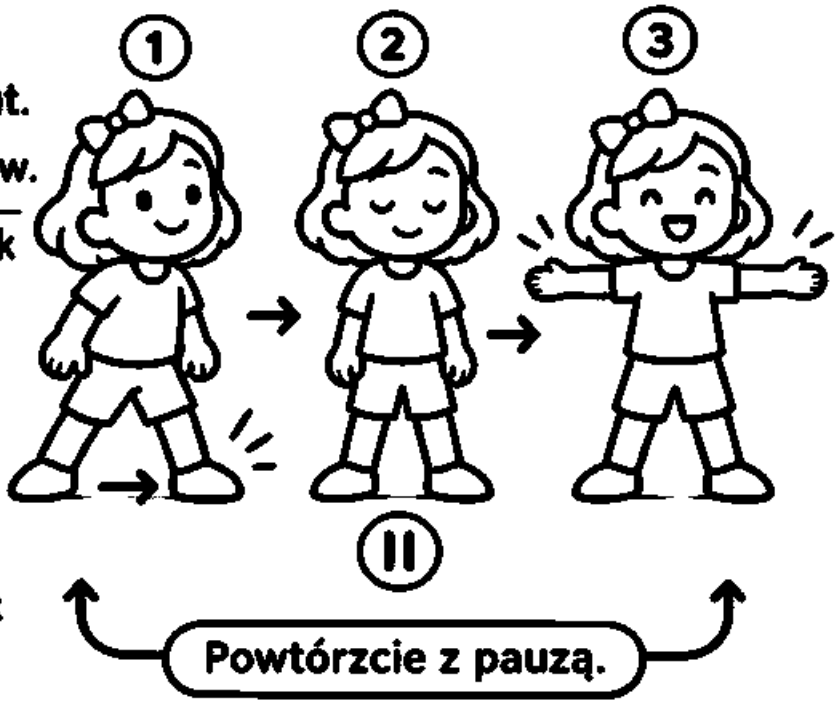
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wykonajcie krok w bok i rozłożenie rąk. Dodajcie pauzę między ruchami. Powtórzcie z pauzą.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wykonajcie krok w bok i rozłożenie rąk.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



389. Wspólny tytuł

Cel: współtworzenie układu.

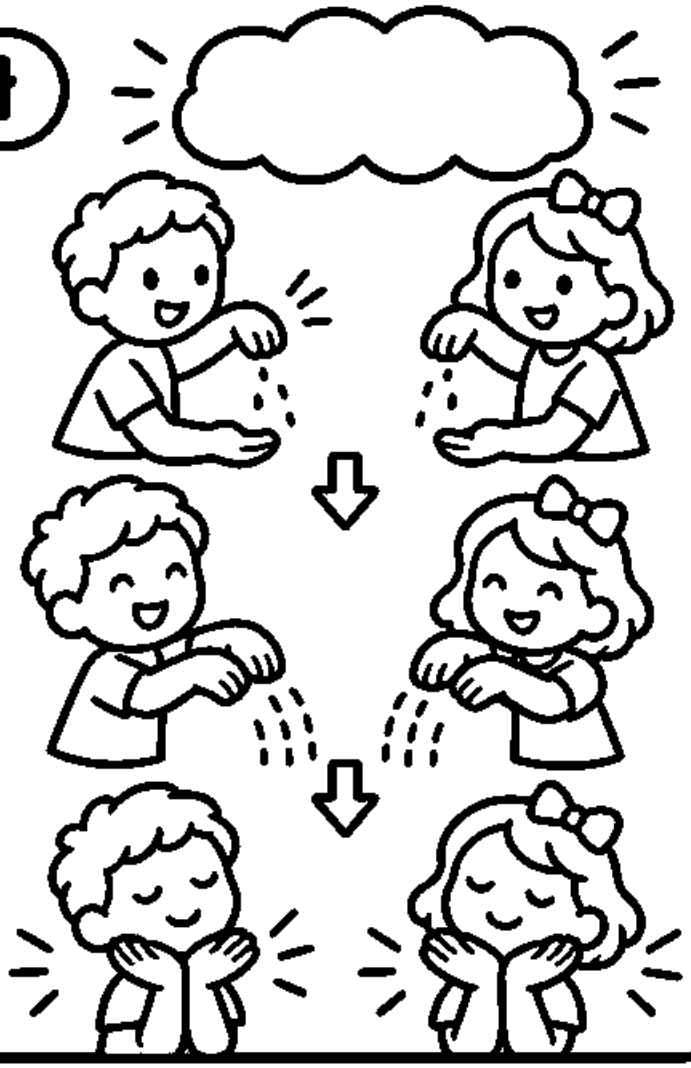
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wybierzcie trzy gesty pasujące do jednego tematu. Wykonajcie je. Nadajcie tańcowi wspólny tytuł.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierzcie trzy gesty pasujące do jednego tematu.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



390. Układ na siedząco

Cel: współtworzenie układu.

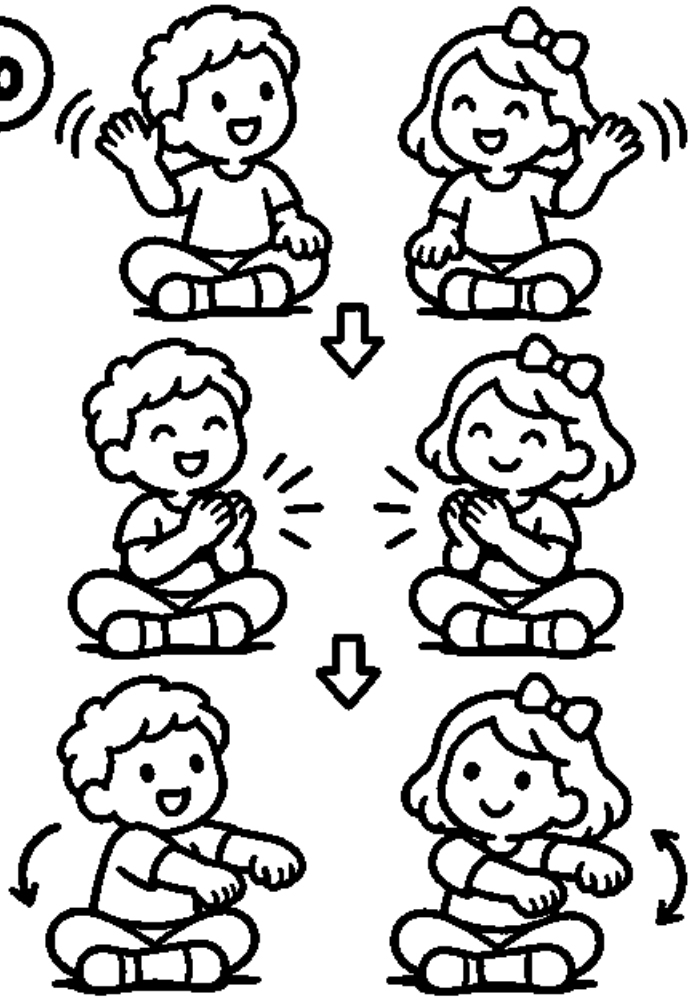
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wybierzcie machanie, klaskanie i kołysanie przedramion. Usiądźcie wygodnie. Wykonajcie układ razem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wybierzcie machanie, klaskanie i kołysanie przedramion.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



391. Próba wejścia

Cel: udział w spokojnym pokazie.

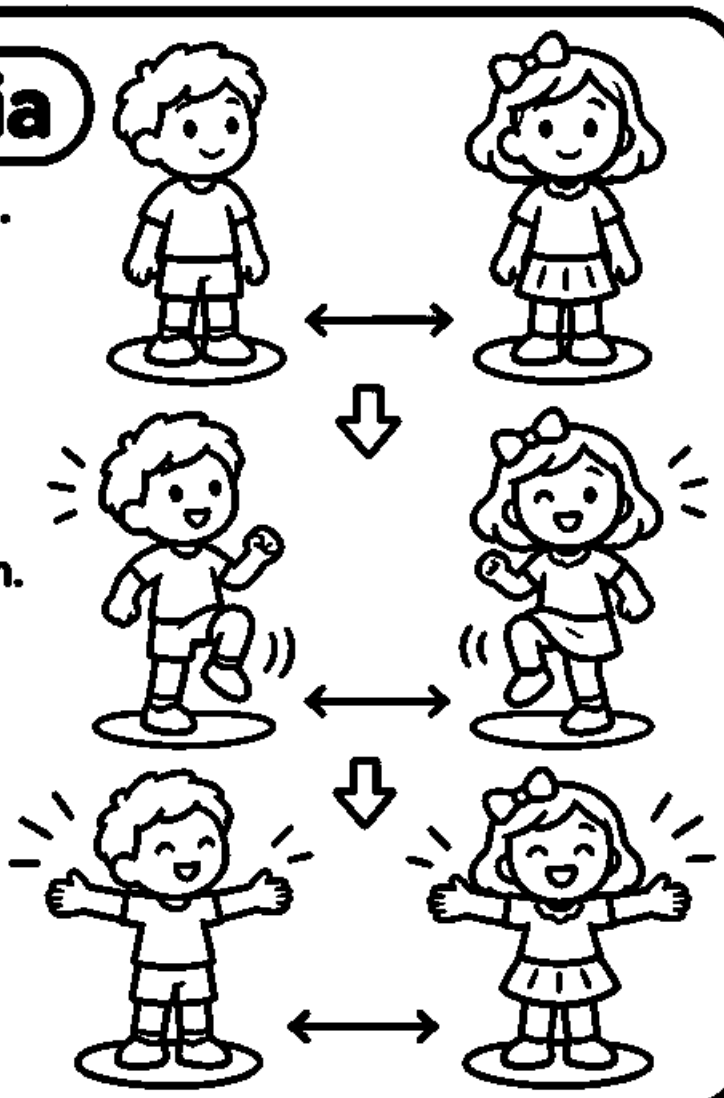
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: płaskie znaczniki przyklejone przez dorosłego. Odstępy pozwalają swobodnie rozłożyć ręce.

Przebieg: Stańcie na swoich znakach. Na sygnał zróbcie krok w miejscu i otwórzcie dłonie. Powtórzcie wspólny początek.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Stańcie na swoich znakach." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



392. Próba zakończenia

Cel: udział w spokojnym pokazie.

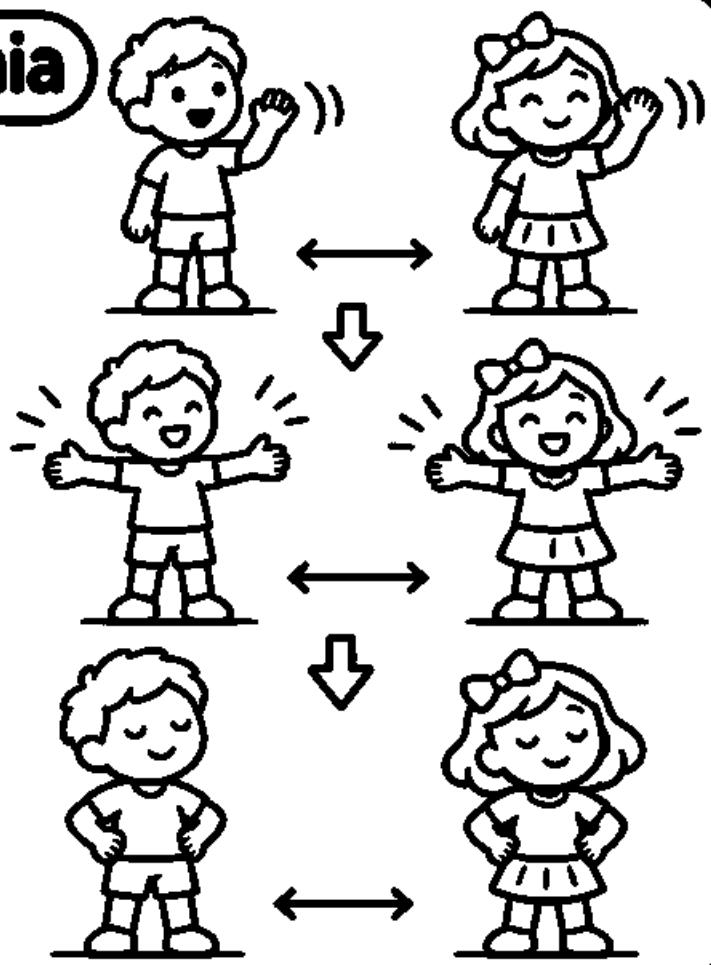
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wykonajcie dwa dowolne znane ruchy. Na wspólny sygnał przyjmijcie wygodną pozę i zatrzymajcie się.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Wykonajcie dwa dowolne znane ruchy." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



393. Publiczność klaszcze

Cel: udział w spokojnym pokazie.

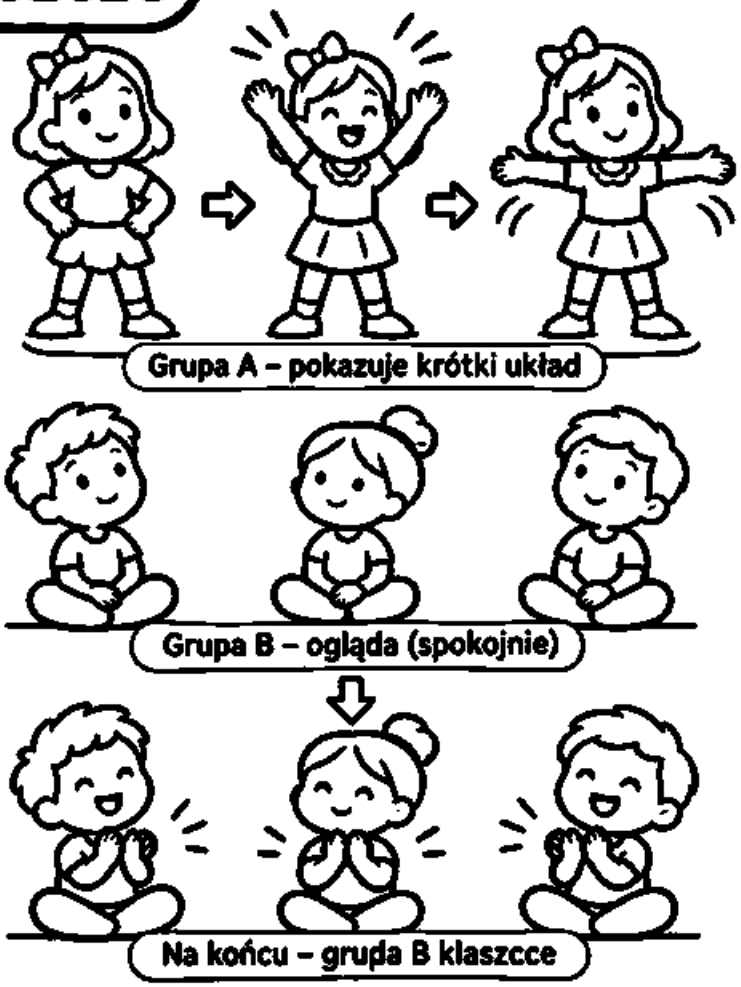
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Jedna grupa pokazuje krótki układ. Druga ogląda i na końcu klaszcze. Zamieńcie role bez oceniania.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Jedna grupa pokazuje krótki układ." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



394. Pokaz w parach

Cel: udział w spokojnym pokazie.

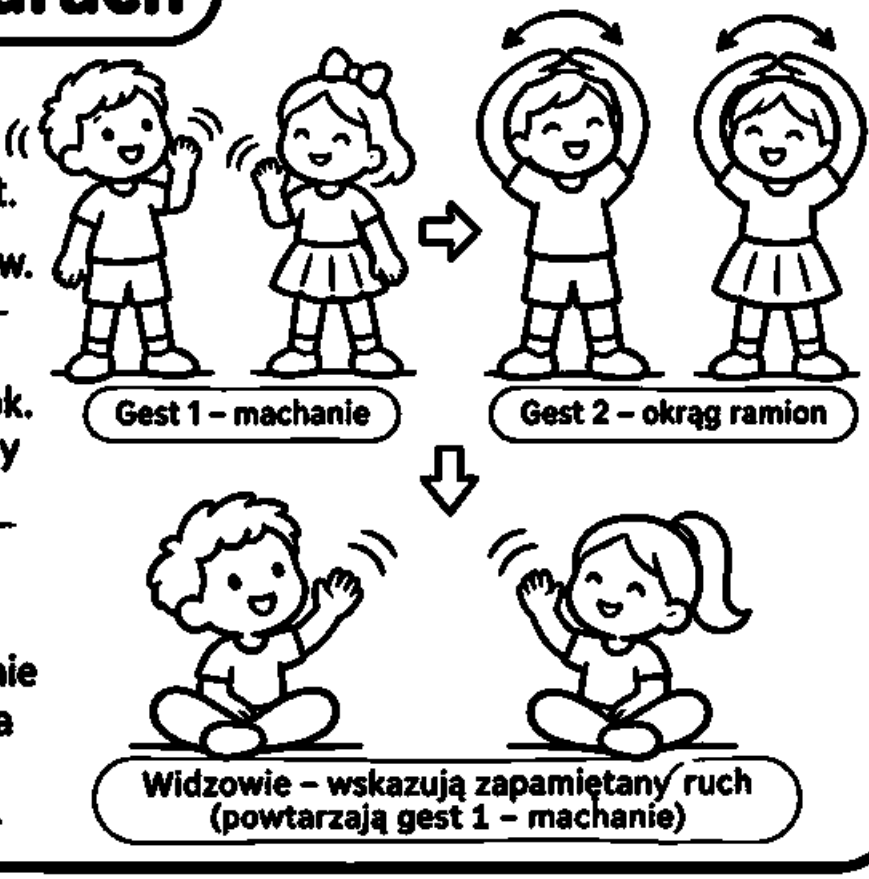
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Każda para wybiera dwa gesty. Pokażcie je grupie obok. Widzowie wskazują zapamiętany ruch.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Każda para wybiera dwa gesty." Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



395. Ruch dla każdego

Cel: udział w spokojnym pokazie.

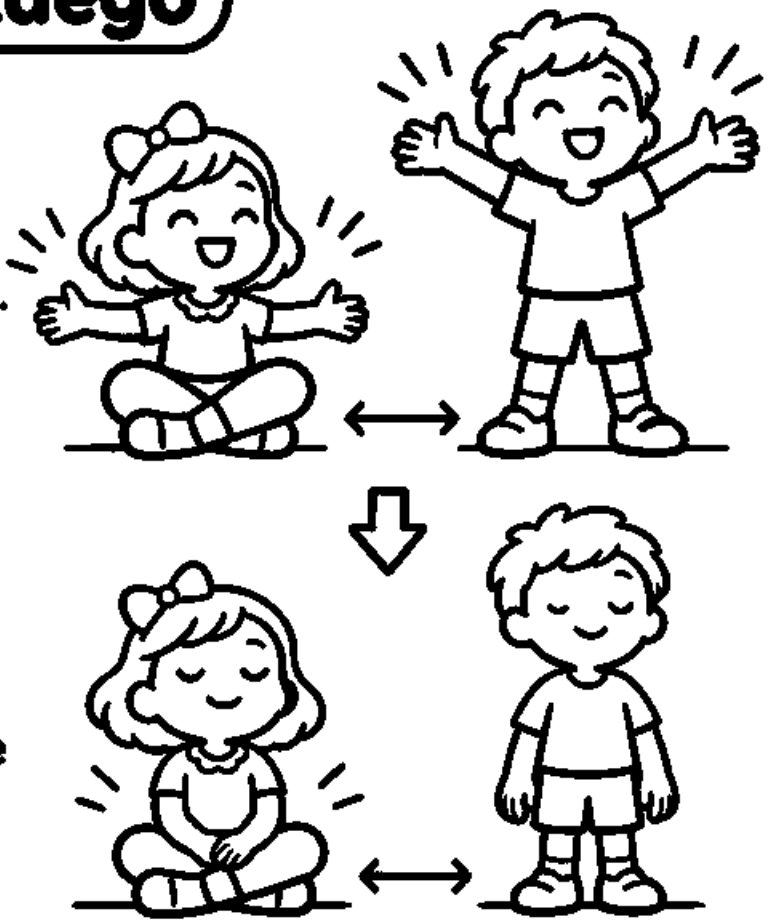
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Grupa wybiera jeden gest. Każde dziecko wykonuje go w swoim zakresie. Zakończcie na wspólny sygnał.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Grupa wybiera jeden gest.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



396. Spokojny powrót

Cel: udział w spokojnym pokazie.

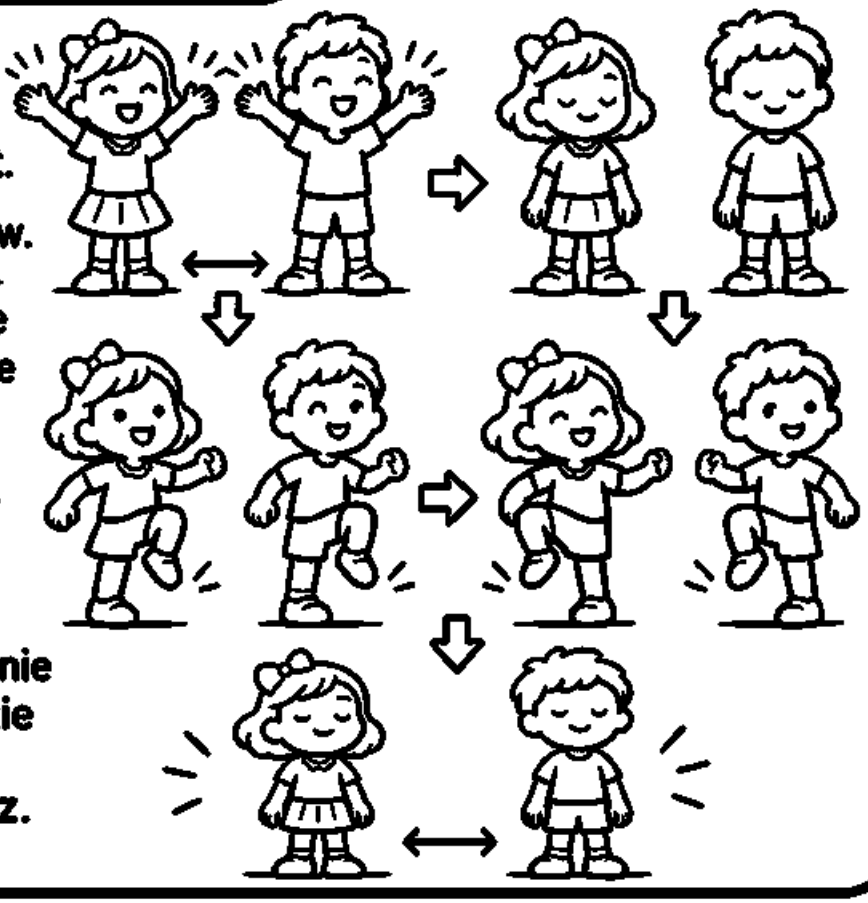
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Po krótkim układzie opuśćcie ręce. Zróbcie dwa wolne kroki w miejscu. Ustawcie się wygodnie.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Po krótkim układzie opuśćcie ręce.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



397. Ukłon zespołu

Cel: udział w spokojnym pokazie.

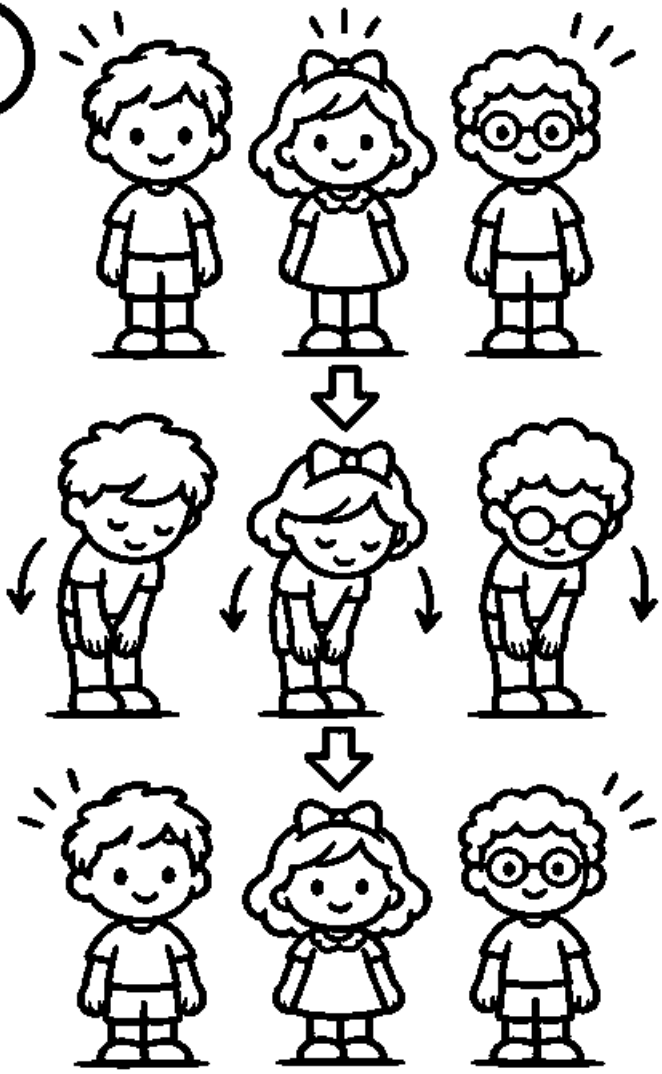
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Spójrzcie przed siebie. Pochylcie lekko tułów albo skinijcie głową. Wróćcie do wyprostowanej pozycji razem.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: sprawdź wykonanie polecenia: „Spójrzcie przed siebie.” Zanotuj, czy potrzebny był ponowny pokaz.



398. Podziękowanie i odpowiedź

Cel: udział w spokojnym pokazie.

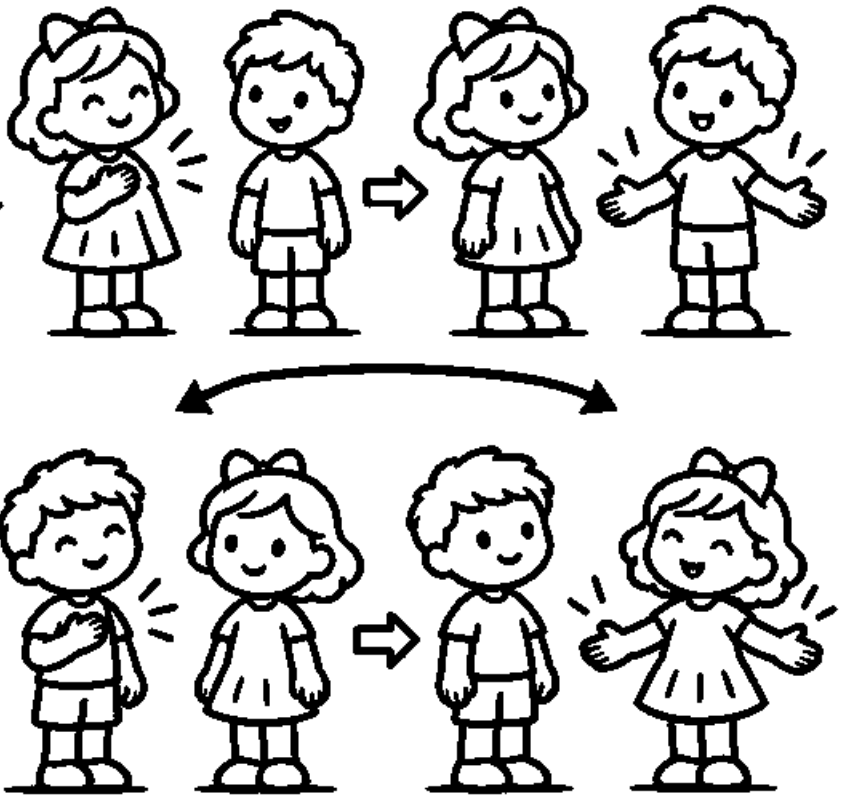
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: W parze jedna osoba pokazuje gest podziękowania. Druga odpowiada innym gestem. Zamieńcie role i stwórzcie krótki dialog.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: Czy odpowiedź partnera różni się od podziękowania?



399. Detektyw zmiany

Cel: udział w spokojnym pokazie.

Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Bez rekwizytów.

Przebieg: Wykonajcie trzygestowy układ. Jedna osoba zmienia tylko jeden gest. Grupa pokazuje, który element został zmieniony.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: Czy grupa rozpoznaje zmieniony element?



400. Zespół choreografów

Cel: udział w spokojnym pokazie.

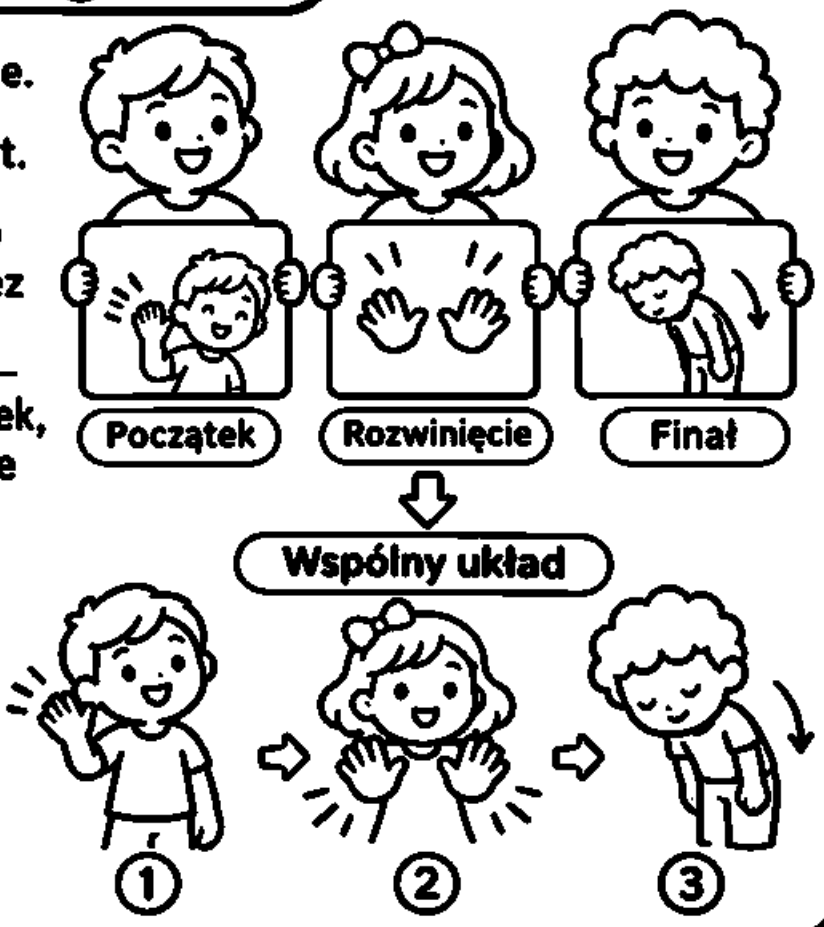
Wiek: 3–6 lat. **Czas:** 3–5 minut.

Przygotowanie: Duże karty lub płaskie znaki przygotowane przez nauczyciela.

Przebieg: Podzielcie role: początek, rozwinięcie, finał. Każdy proponuje ruch swojej części. Wybierzcie kolejność wspólnie i połączcie propozycje.

Łatwiej: pokaż ruch samymi dłońmi, siedząc wygodnie.

Obserwacja: Czy kompozycja zawiera wkład wszystkich ról?



Notatka po zajęciach



Data: _____

Numery ćwiczeń: _____

Cel na dziś: _____

Co dziecko zrobiło lub wybrało?

_____

Jaka wskazówka pomogła?

_____

Co zmienię następnym razem?

_____

Przykład: Ćwiczenie 037. Po pokazaniu dłoni dziecko zaczekało przed linią. Następnym razem powtórzę ten sam sygnał.

Opisuj zachowanie w konkretnej sytuacji. Jedna obserwacja nie jest diagnozą.

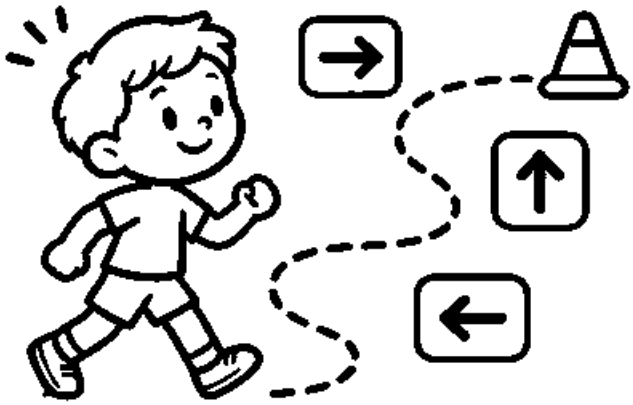
Dobierz ćwiczenie do celu

Rozpoznawanie części ciała:



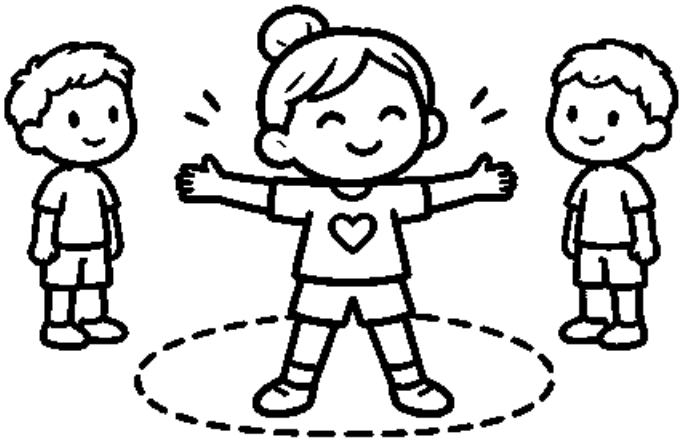
001, 011, 015, 020.

Kierunki i trasy:



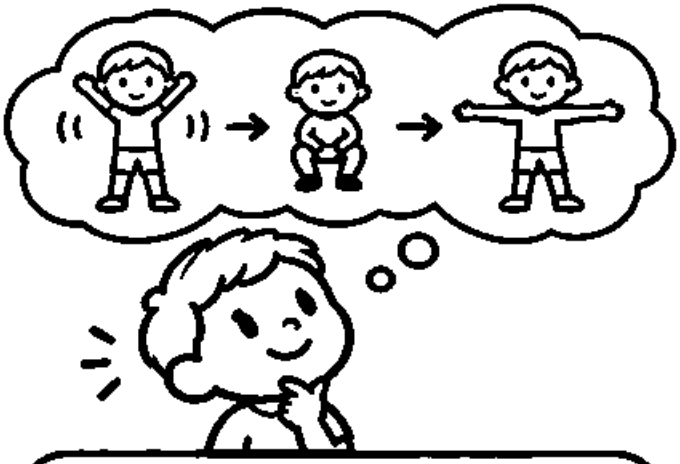
021, 025, 031, 039.

Przestrzeń osobista:



002, 041, 043, 094.

Pamięć ruchowa:



016, 082, 089, 098.

Na początek wybierz jedną propozycję. Po obserwacji zdecyduj, czy powtórzyć ją, uprościć, czy dodać nowy element.

Rytm, ekspresję i współpracę dobieraj w kolejnych modułach według pola Cel.

Nie traktuj numeracji jako obowiązkowej kolejności zajęć.

Nasz własny układ

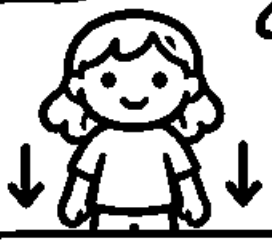
Wybierzcie trzy znane gesty. Narysujcie je w ramkach.



klaskaj



machaj



opuść ręce

1.

2.

3.

1. _____
2. _____
3. _____



Pokażcie gesty po kolei. Dodajcie początek i spokojne zakończenie.

Kto daje sygnał rozpoczęcia? _____

Jak pokażemy koniec? _____

Możecie tańczyć w miejscu albo na siedząco. Każda osoba wybiera wygodny zakres ruchu.

Co powtórzymy?

Wybieraj zadanie według obserwacji, bez porównywania dzieci.

Ćwiczenie: _____

Co było już znajome?

_____

Co warto jeszcze pokazać?

_____

Która łatwiejsza wersja pomogła?

_____

Następny mały krok: _____

Przykład: Dzieci zapamiętały dwa gesty, Powtórzymy je, zanim dołożymy trzeci.



Powtórzenie może być wartościowe.
Nowe ćwiczenie nie zawsze jest potrzebne.

Moje następne zajęcia

Temat: _____

Cel: _____

Wybrane numery ćwiczeń: _____

Materiały do przygotowania:

_____

Sygnał zatrzymania: _____

Wersja na siedząco lub bez rekwizytu:

_____

Zakończenie: _____

Po zajęciach sprawdzę: _____

Przed rozpoczęciem sprawdź trasę, mocowanie znaczników i miejsce dla wszystkich.

