30 pomysłów na rekwizyty do zabaw tanecznych

Proste przygotowanie • Twórczy ruch



Przygotuj pomoce i zaproś dzieci do zabawy.

Ostoja

Zanim zaczniesz



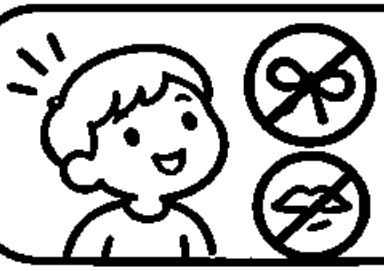
Przygotowuje dorosły. Tnie, szyje, skleja i mocuje elementy. Dzieci otrzymują gotowe, sprawdzone pomoce.



Podane wymiary są propozycją wykonania, nie normą bezpieczeństwa. Dopasuj wielkość do dłoni i przestrzeni grupy.



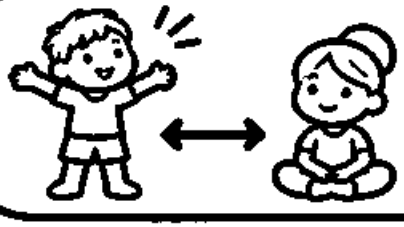
Przed zajęciami usuń zszywki, ostre krawędzie, luźne części i wystające taśmy. Nie używaj sznurków, pętli ani patyczków.



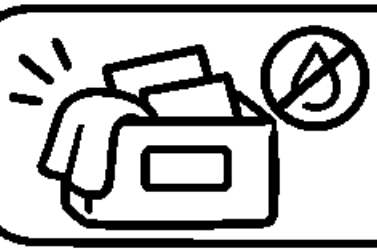
Rekwizyt nie zasłania twarzy i nie jest wkładany do ust. Materiałów nie wiążemy do ciała. Nie rzucamy ich w innych.



Na podłodze stosuj wyłącznie płaskie, przymocowane znaczniki. Sprawdź przyczepność; usuń znacznik, jeśli się odkleja.

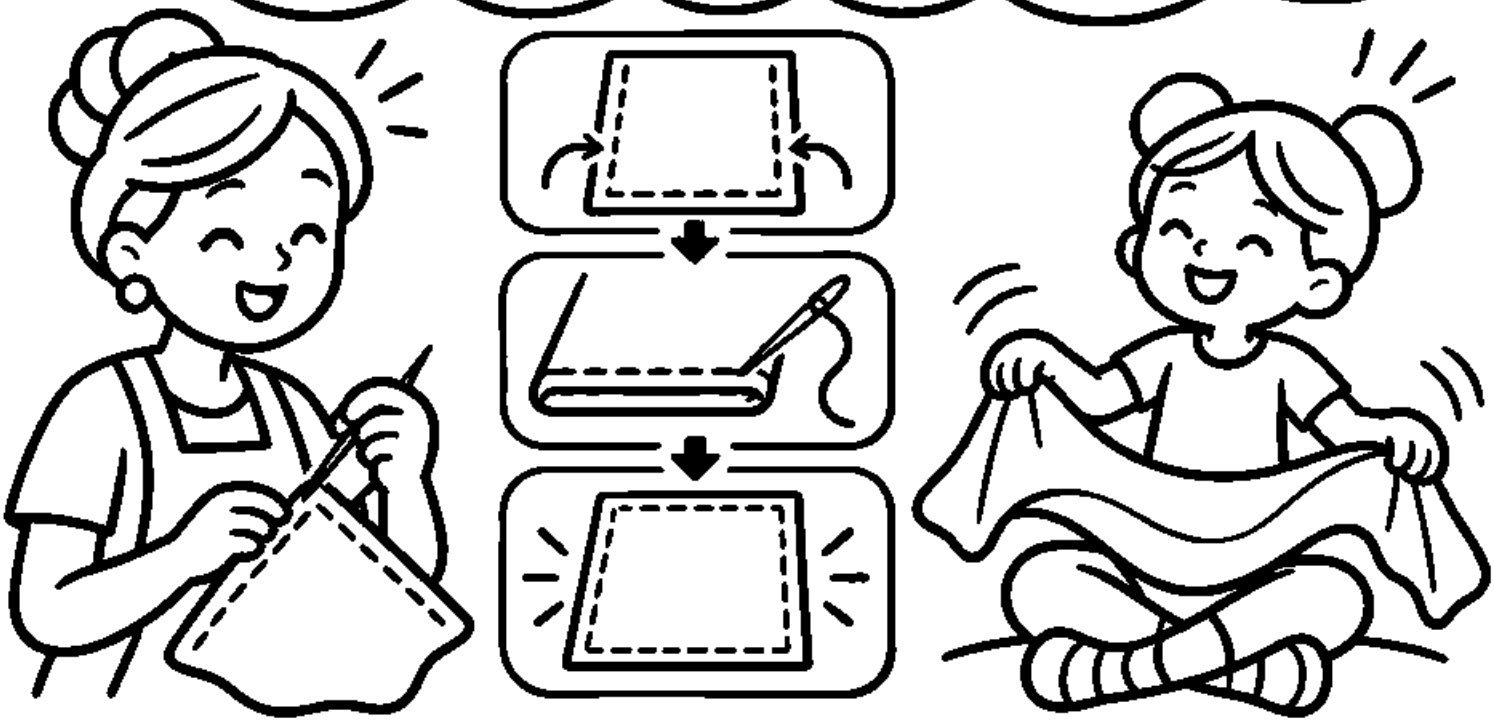


Dziecko może ćwiczyć bez pomocy albo na siedząco. Zachowaj odstępy. Zbierz uszkodzone przedmioty od razu.



Po zajęciach policz pomoce, oczyść je odpowiednio do materiału i odłóż suche. Narzędzia przechowuj poza zasięgiem dzieci.

01. Lekka chustka



Materiały: kwadrat bawełny 35 × 35 cm, nici, igła lub maszyna; narzędzia wyłącznie dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły podwija brzegi dwukrotnie i przeszywa je. Usuwa wszystkie luźne nitki. Pierze i suszy chustkę.

Sprawdź: brak dziur, sznurków i luźnych szwów. Chustkę trzymamy w dłoni; nie zakrywamy nią twarzy.

Zabawa: prowadź chustkę w górę, w dół i po łuku przed sobą. Na sygnał połóż ją na kolanach.

Przechowywanie: suche chustki złóż w podpisanym pojemniku. Po użyciu postępuj zgodnie z zaleceniami prania tkaniny.

02. Papierowe liście



Materiały: karton A4, ołówek, czarny flamaster, nożyczki dla dorosłego.

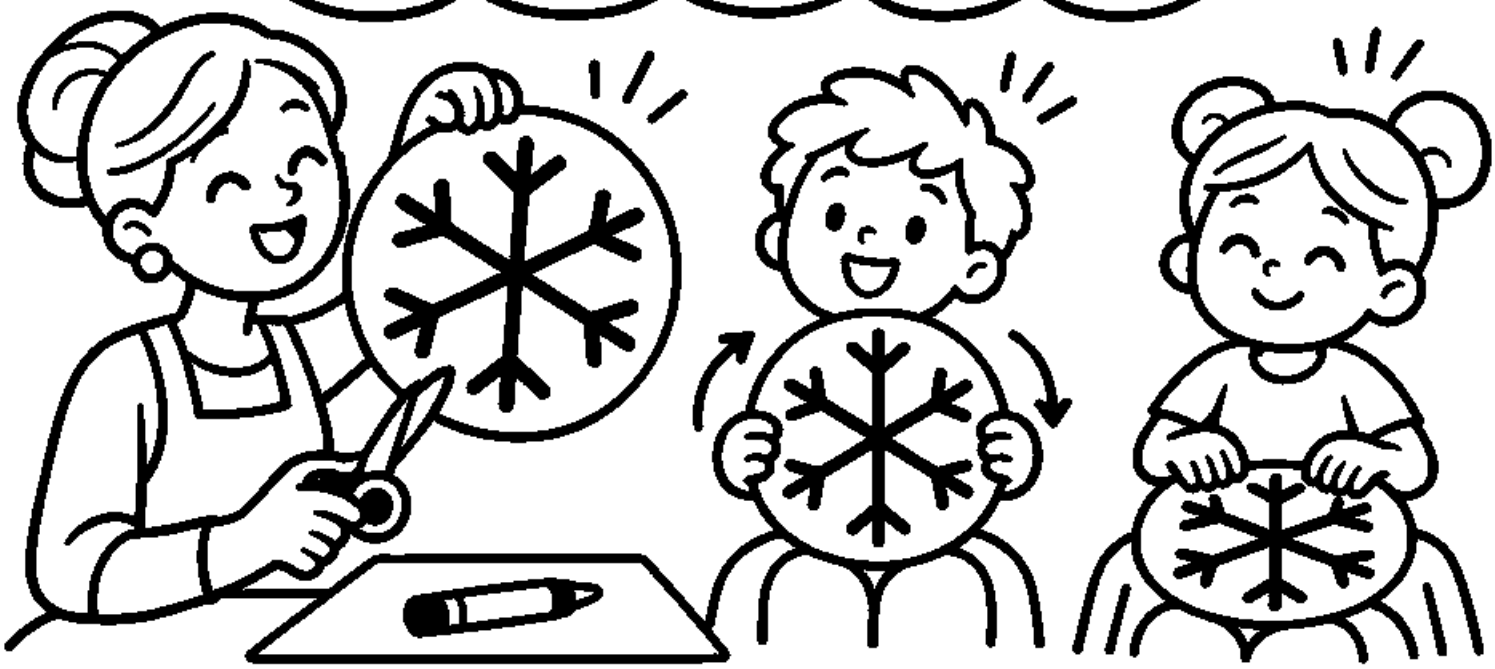
Przygotowanie: Dorosły rysuje dwa duże liście na kartonie. Wycinając, zaokrągla końce. Rysuje grube nerwy bez małych ozdób.

Sprawdź: liść mieści się wygodnie w dłoni i nie ma ostrych zakończeń. Nie kładziemy luźnych liści na trasie chodzenia.

Zabawa: unieś liść, prowadź go zygzakiem, a potem zatrzymaj na otwartej dłoni.

Przechowywanie: wkładaj suche liście płasko do teczki. Zagniecione lub naderwane egzemplarze wymień.

03. Papierowe płatki śniegu



Materiały: biały karton A4, czarny flamaster, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły wycina koło o średnicy około 15 cm. Rysuje na nim sześć grubych promieni; nie wycina drobnych otworów.

Sprawdź: koło ma gładki brzeg. Brak brokatu i małych przyklejonych elementów.

Zabawa: trzymaj płatek przed sobą. Obracaj go powoli samymi dłońmi, potem opuść na kolana.

Przechowywanie: przechowuj płasko między kartkami. Wilgotne lub rozdarte koła usuń.

04. Karty ruchu



Materiały: cztery kartki A5 z grubszego papieru, czarny flamaster.

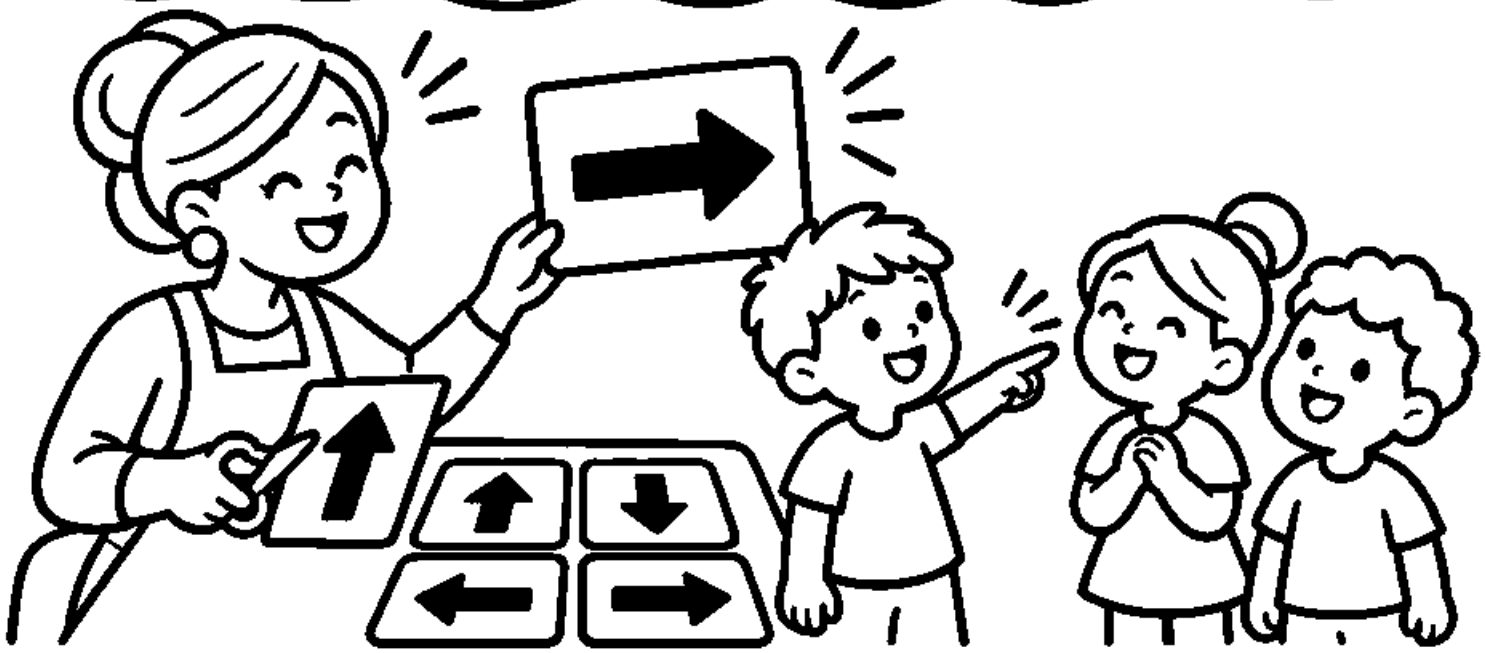
Przygotowanie: Dorosły rysuje po jednym znaku: klaszczące dłonie, stopa, ręce w górze, ręce w bok. Dodaje podpisy.

Sprawdź: każdy obrazek przedstawia jedną czynność. Nie różnicuj kart tylko kolorem.

Zabawa: ułóż dwie karty. Wskaż je kolejno; dzieci wykonują ruchy. Zamień kolejność i porównaj układy.

Przechowywanie: włóż komplet do koperty z napisem „Karty ruchu". Przed zajęciami sprawdź kompletność.

05. Karty strzałek



Materiały: cztery kartki A5, czarny flamaster.

Przygotowanie: Narysuj grube strzałki: w górę, w dół, w jedną i w drugą stronę. Zostaw szerokie białe marginesy.

Sprawdź: grot strzałki jest jednoznaczny. Przy pokazywaniu prowadząca stoi obok dzieci, aby ograniczyć mylenie stron.

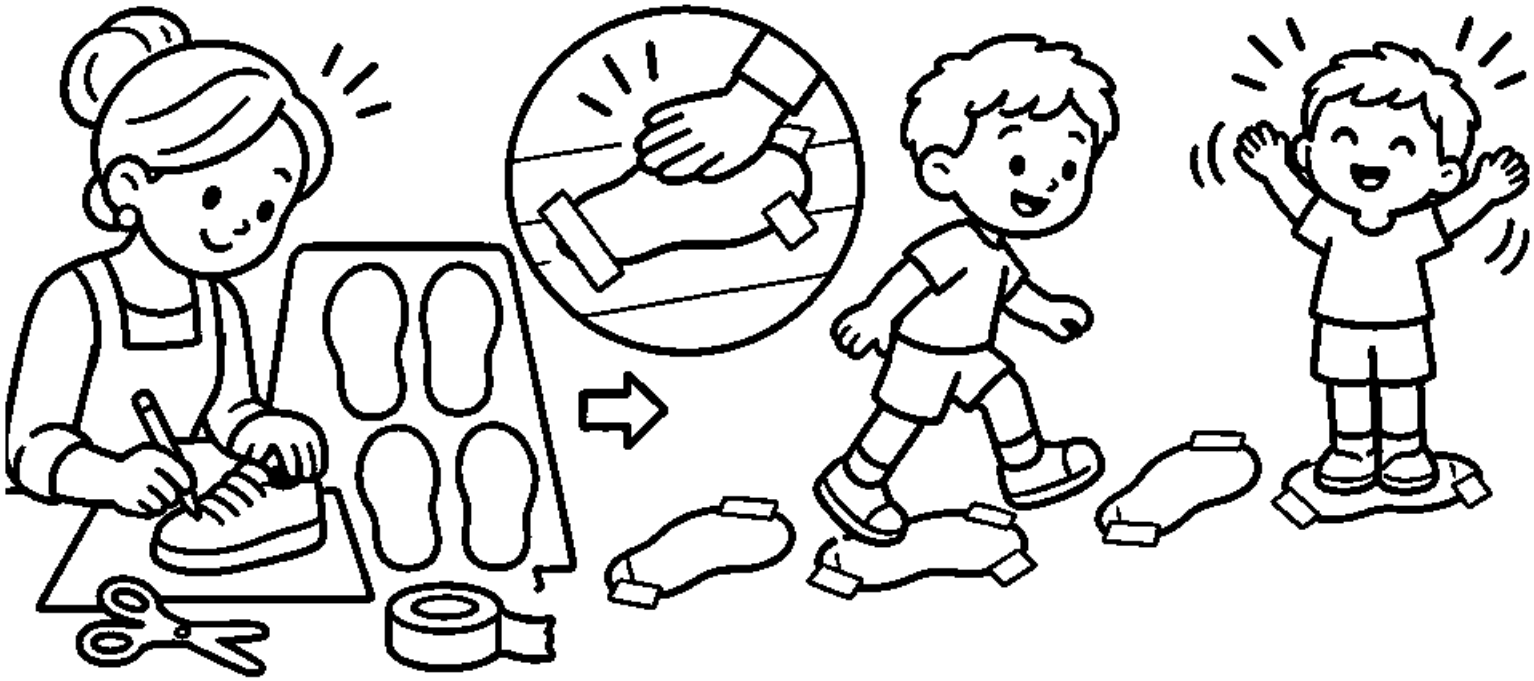
Zabawa: pokaż kartę, Dzieci wskazują kierunek dłonią, pozostając w miejscu. Najpierw użyj tylko dwóch kart.

Przechowywanie: trzymaj płasko w oddzielnej kopercie.

06. Ślady butów

Materiały: karton A3, własny but jako wzór, ołówek, nożyczki, taśma malarska odpowiednia do podłogi.

Przygotowanie: Dorosły odrysowuje i wycina cztery duże ślady. Mocuje je całą powierzchnią lub zabezpiecza brzegi taśmą.



Sprawdź: żadna krawędź nie odstaje; ślady nie przesuwają się przy nacisku. Trasa pozostaje szeroka i krótka.

Zabawa: przejdź po śladach pojedynczo. Na końcu stań i pomachaj.

Przechowywanie: zdejmuj ostrożnie. Ponownie użyj tylko płaskich, nieuszkodzonych śladów, ze świeżym mocowaniem.

07. Sylwetki dłoni

Materiały: dwie kartki A4, ołówek, czarny flamaster.

Przygotowanie: Dorosły odrysowuje własną dłoń na każdej kartce. Wzmacnia kontur. Pozostawia całe kartki, bez wycinania palców.



Sprawdź: kontury są duże; kart nie używamy jako podpór do ćwiczeń na podłodze.

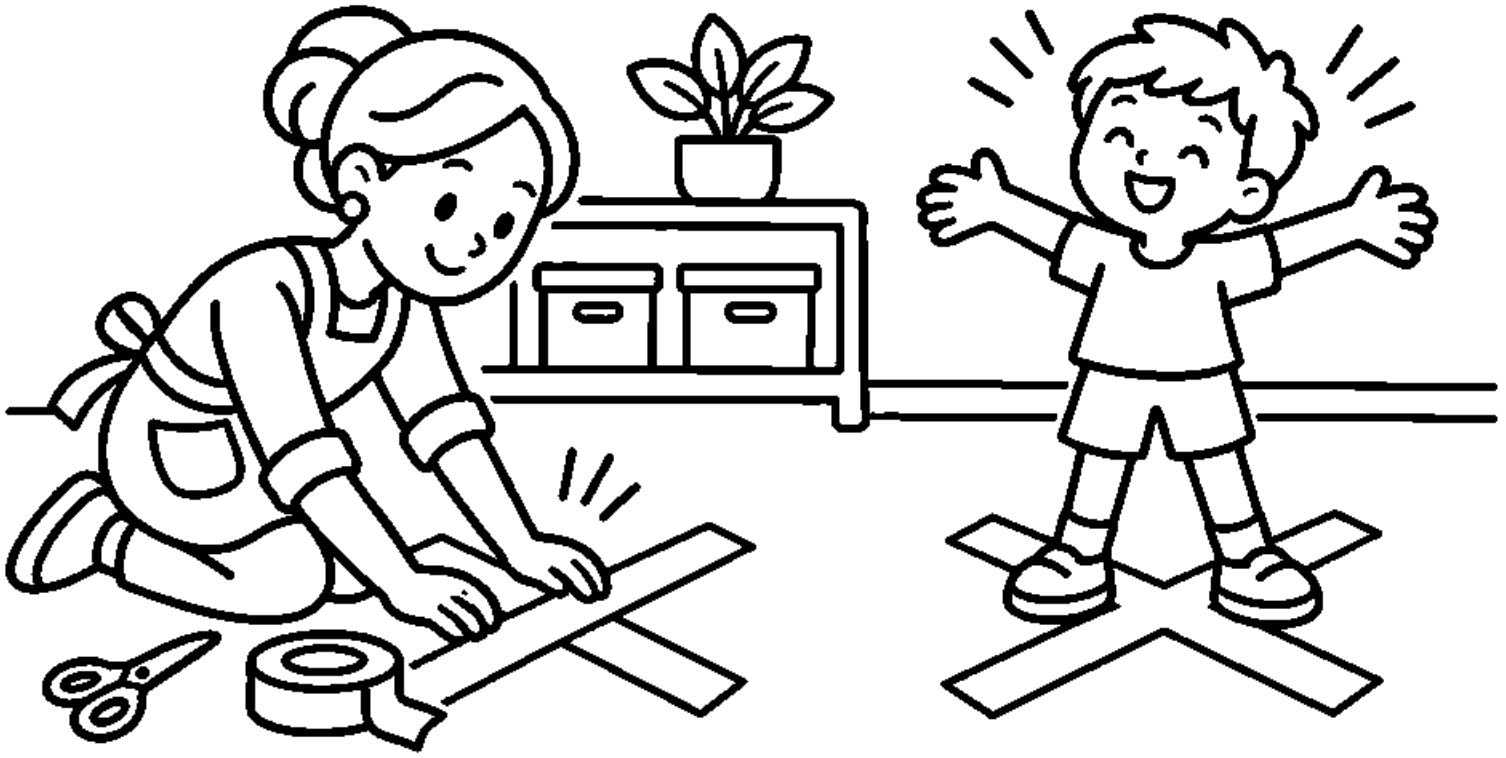
Zabawa: pokaż kartę jednej dłoni albo obu. Dzieci poruszają odpowiednio jedną lub dwiema własnymi dłońmi.

Przechowywanie: włóż do teczki. W razie zniszczenia narysuj nowe kontury.

08. Znaczniki wysp

Materiały: taśma malarska odpowiednia do podłogi, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Z krótkich pasków dorosły tworzy na podłodze duże znaki X. Rozmieszcza je tak, aby dzieci swobodnie rozkładały ręce.



Sprawdź: taśma przylega, podłoga jest sucha, a znaki nie znajdują się przy meblach. Najpierw sprawdź taśmę w niewidocznym miejscu.

Zabawa: stań przy swoim znaku. Wymyśl ruch, pozostając na wyspie.

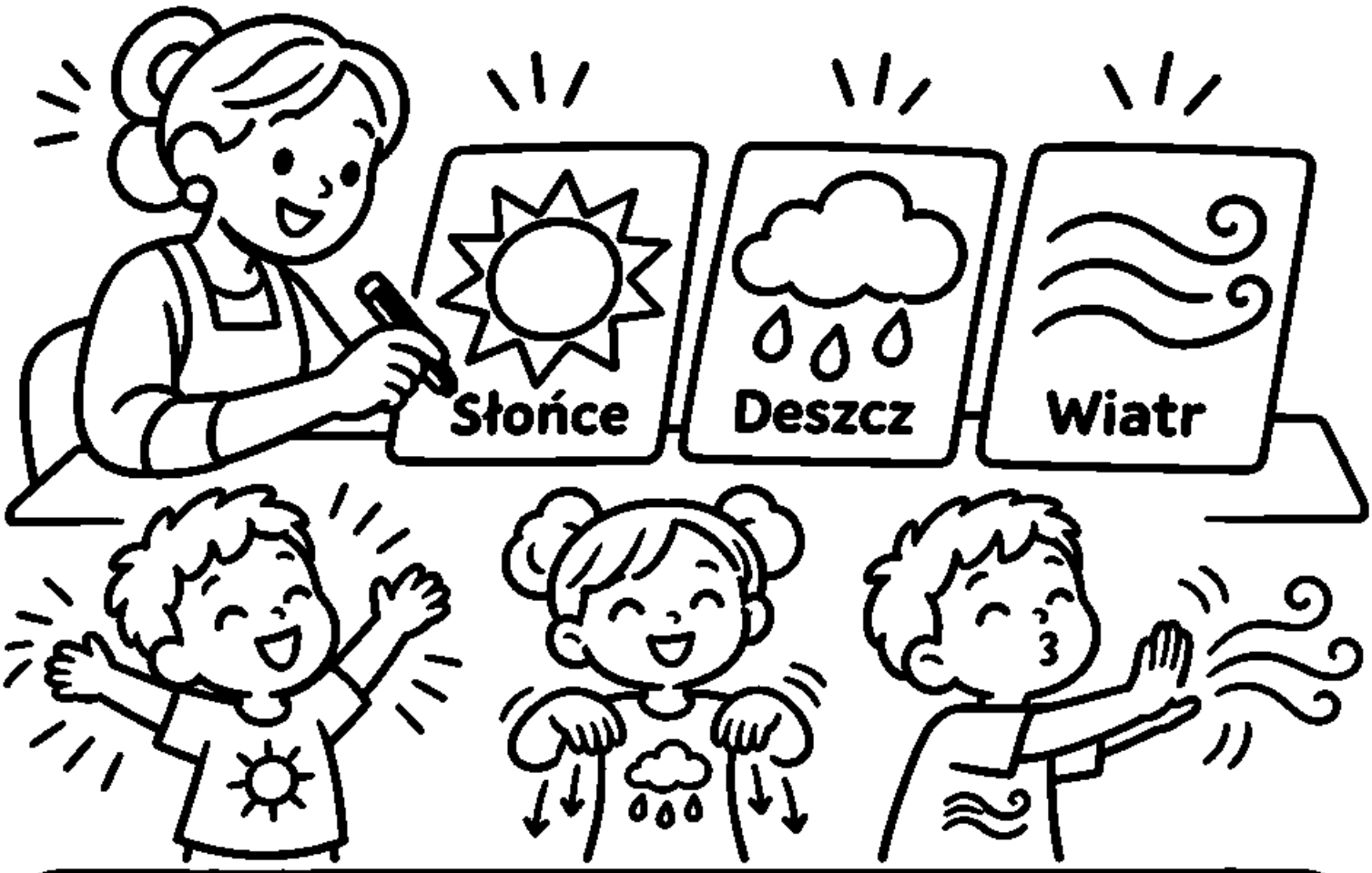
Przechowywanie: po zajęciach usuń taśmę. Rolka pozostaje u dorosłego; zużytych pasków nie przyklejaj ponownie.

09. Karty pogody

Materiały: trzy kartki A5, czarny flamaster.

Przygotowanie: Narysuj duże słońce, chmurę z kroplami oraz trzy faliste linie wiatru. Dodaj podpisy.

Sprawdź: symbole różnią się kształtem i pozostają czytelne w czarno-białym wydruku.



Zabawa: wybierz kartę. Pokaż ruchem jej pogodę. Dzieci mogą wymyślić różne gesty do tego samego symbolu.

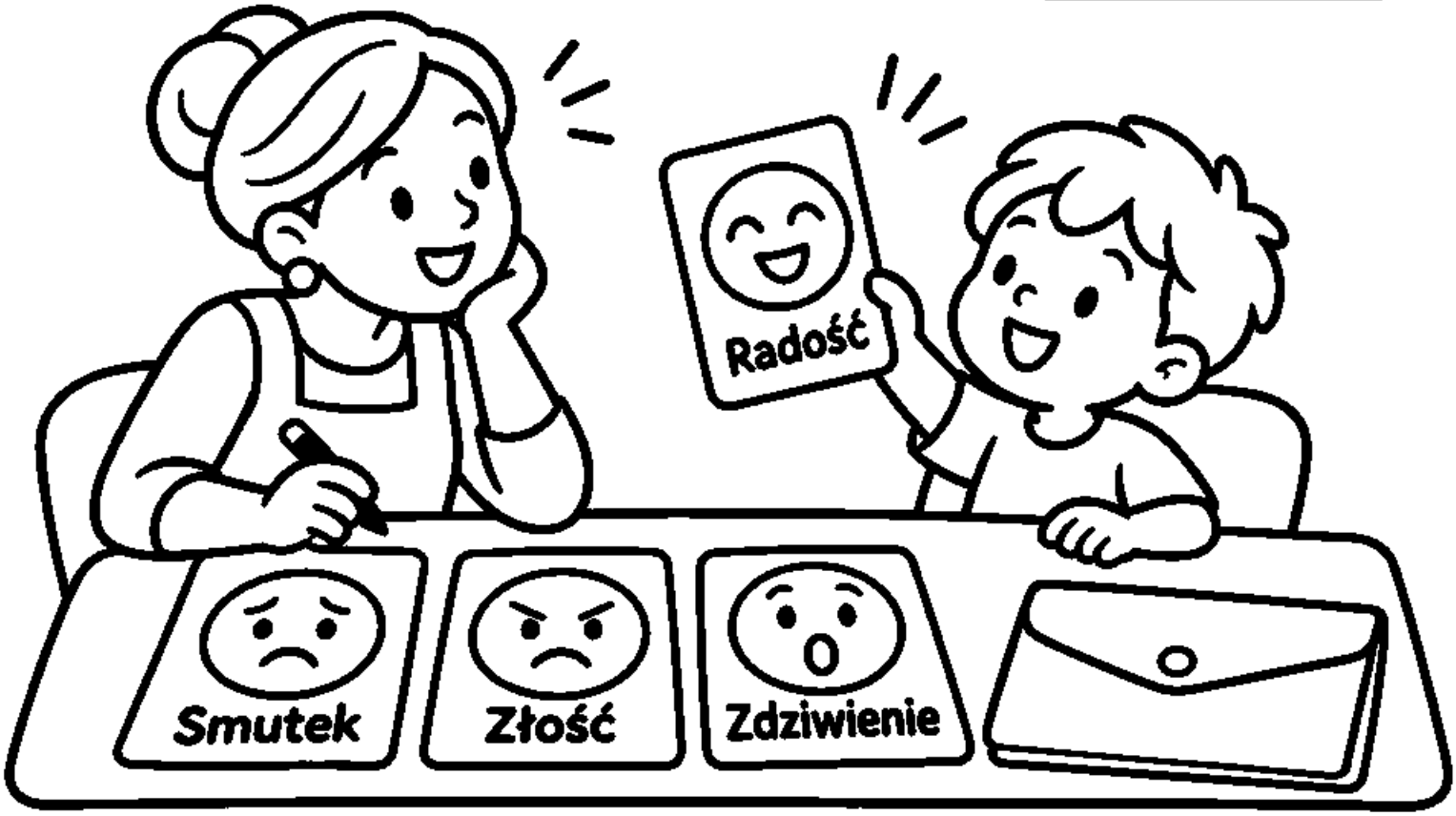
Przechowywanie: schowaj komplet w kopercie „Pogoda”.



10. Karty emocji

Materiały: cztery kartki A5, flamaster.

Przygotowanie: Narysuj proste twarze z podpisami: „Radość”, „Smutek”, „Złość”, „Zdziwienie”. Nie przyklejaj ruchomych oczek.



Sprawdź: karty służą do zabawy wyobraźnią; nie oceniamy na ich podstawie uczuć dziecka.

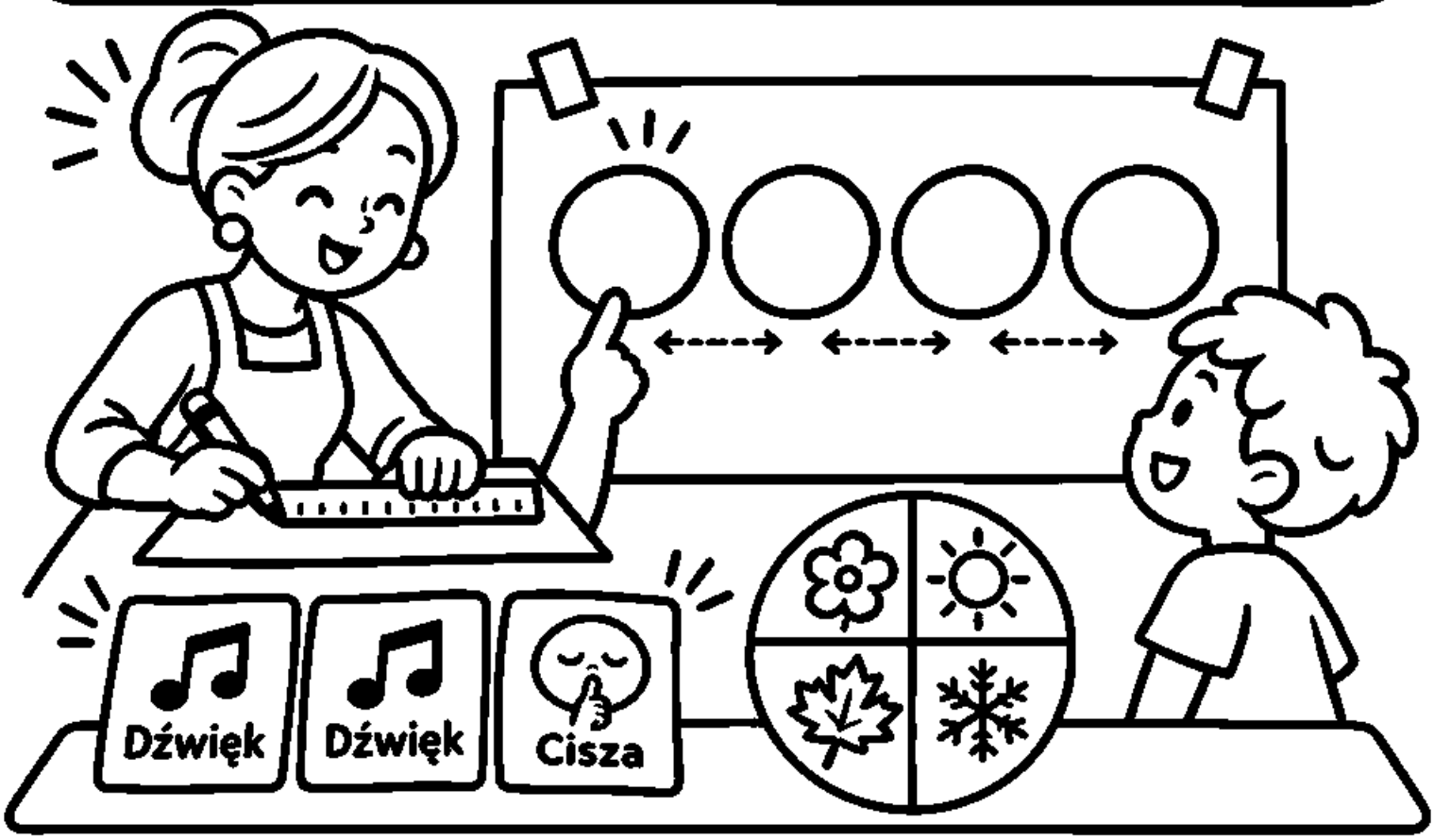
Zabawa: wybierz fikcyjną postać i kartę. Wymyśl dla niej gest. Można odmówić i obserwować.

Przechowywanie: komplet trzymaj w płaskiej teczce.

11. Plansza pulsu

Materiały: kartka A3, flamaster, linijka.

Przygotowanie: Narysuj cztery duże koła w jednym rzędzie, w równych odstępach. Pod spodem pozostaw miejsce na wskazywanie.



Sprawdź: plansza jest widoczna dla całej grupy. Prowadząca trzyma ją stabilnie; dzieci nie muszą podbiegać.

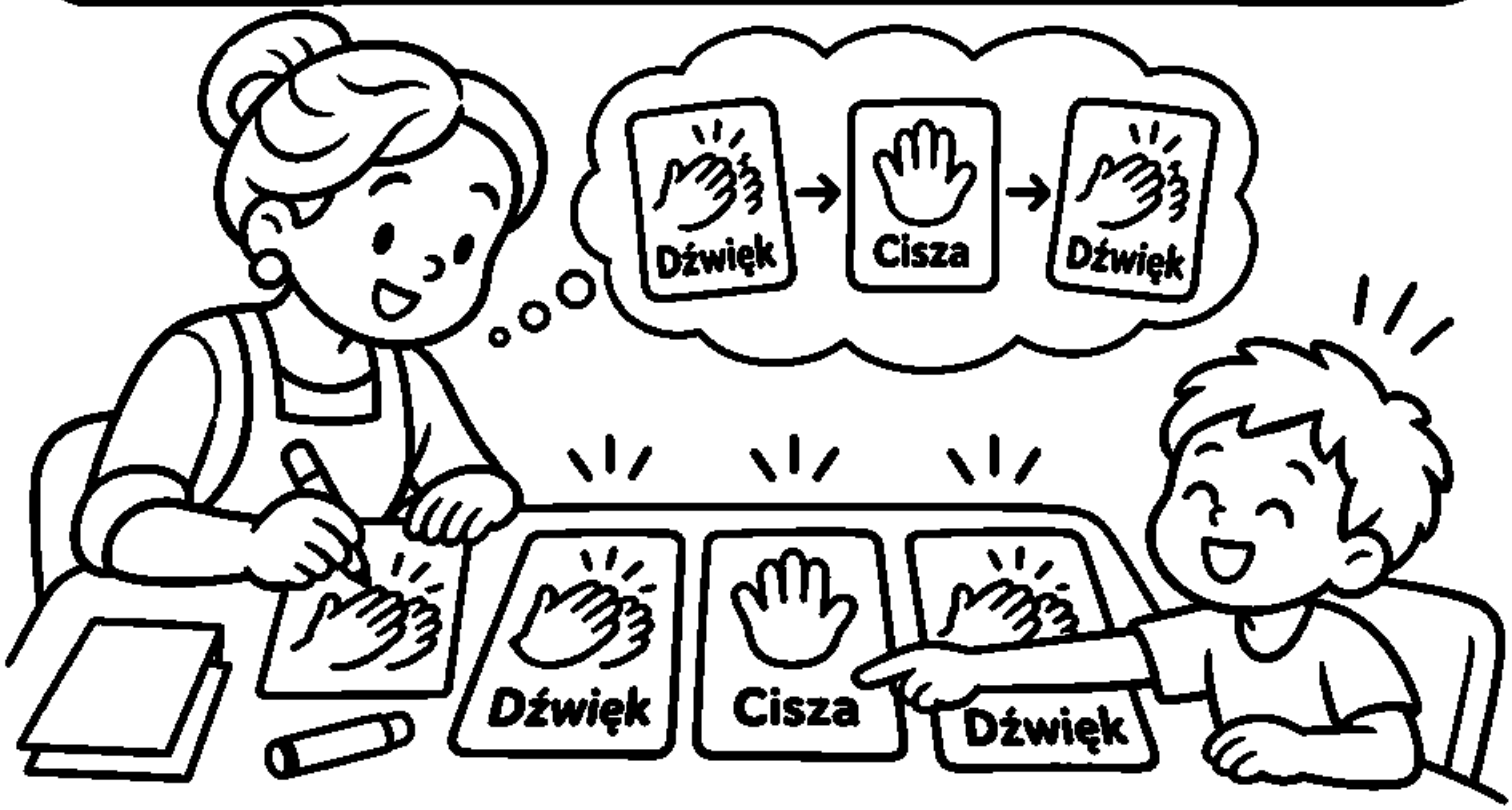
Zabawa: wskazuj kolejne koła w równym tempie. Grupa wykonuje jedno ciche klaśnięcie na koło.

Przechowywanie: połóż planszę płasko w dużej teczce.

12. Karty pauzy

Materiały: trzy kartki A5, flamaster.

Przygotowanie: Na dwóch narysuj klaszczące dłonie i napisz „Dźwięk”. Na trzeciej narysuj otwartą spokojną dłoń i podpisz „Cisza”.



Sprawdź: oba znaki różnią się rysunkiem i podpisem. Sama pusta kartka mogłaby wyglądać jak brak materiału.

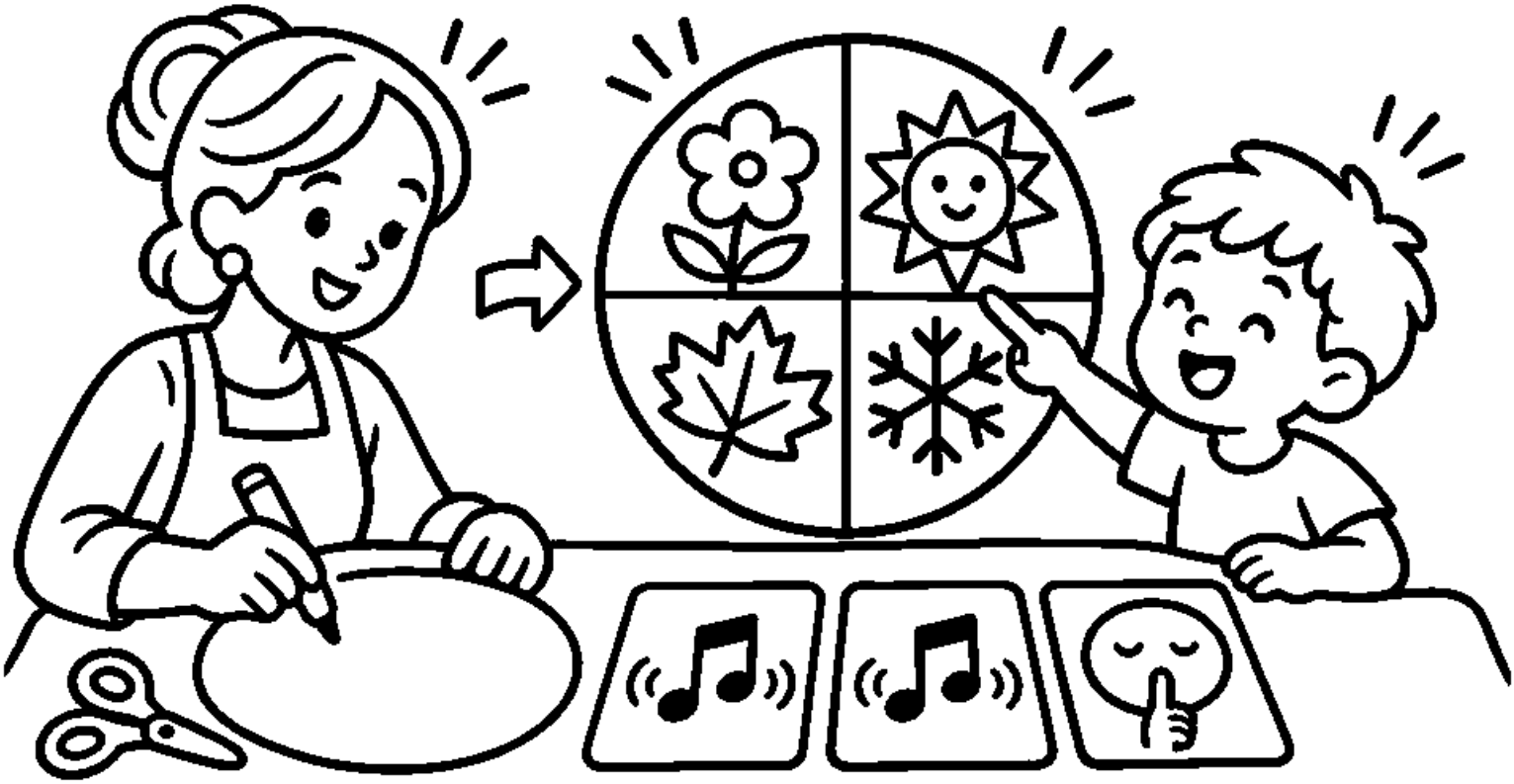
Zabawa: ułóż trzy karty, np. dźwięk, cisza, dźwięk. Wskazuj je równomiernie; pauza trwa tyle co jedno wskazanie.

Przechowywanie: trzymaj razem z planszą pulsu.

13. Koło pór roku

Materiały: karton A3, flamaster, okrągły talerz do obrysowania, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły wycina duże koło. Dzieli je na cztery części i rysuje kwiat, słońce, liść oraz śnieżynkę. Bez ruchomej wskazówki.



Sprawdź: brzegi są gładkie, symbole wyraźne. Nie dodawaj pinezek ani metalowych łączników.

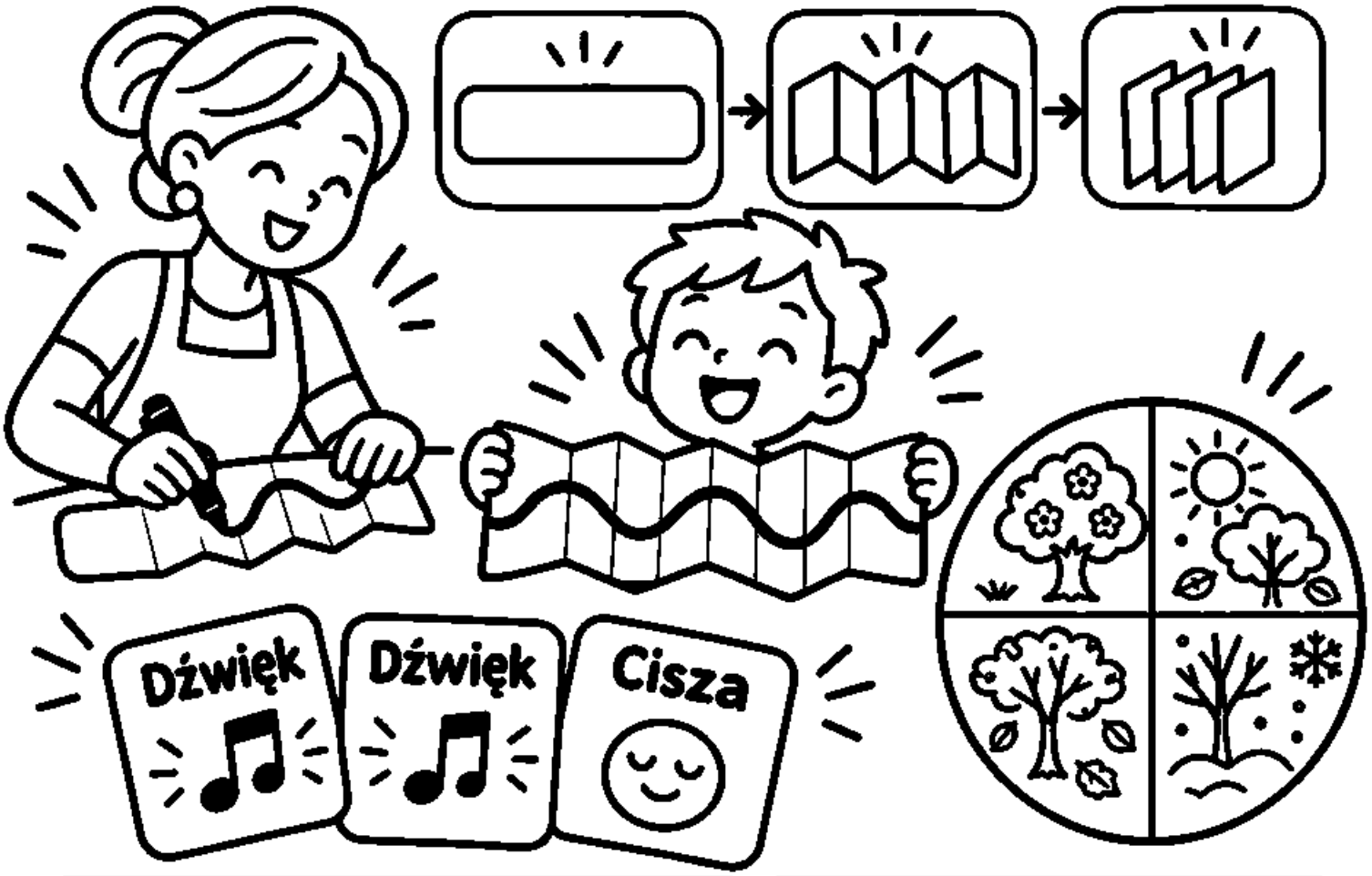
Zabawa: prowadząca wskazuje porę roku. Dzieci tworzą gest, a potem łączą dwa sąsiednie symbole.

Przechowywanie: wsuwaj koło pionowo do szerokiej teczki, bez zginania.

14. Harmonijka fal

Materiały: pasek grubszego papieru 10 × 40 cm, flamaster.

Przygotowanie: Dorosły zaokrągla narożniki i składa papier co około 5 cm w harmonijkę. Rysuje na nim jedną grubą falę.



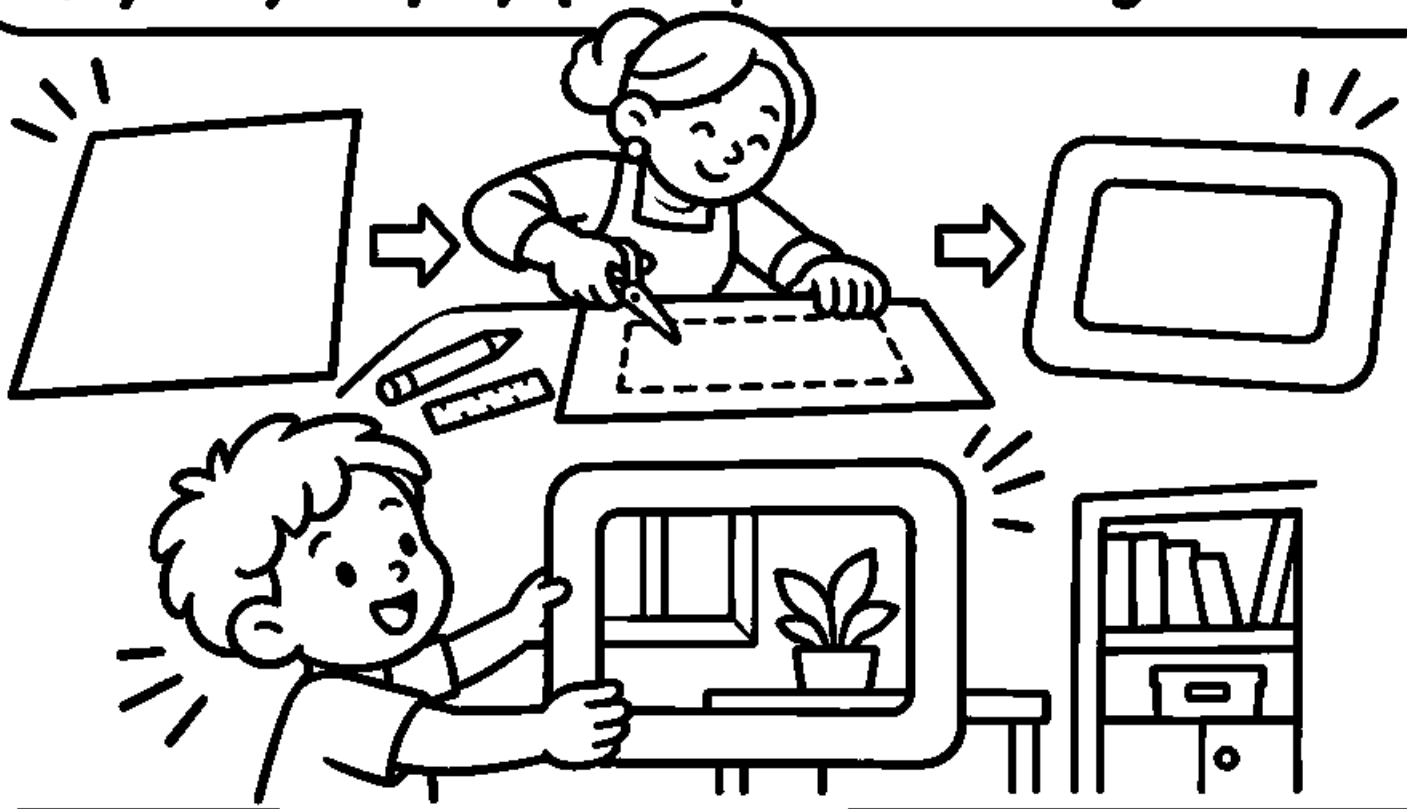
Sprawdź: papier nie ma naderwań. Nie rozciągamy harmonijki przy twarzy i nie mocujemy jej do dłoni.

Zabawa: otwieraj harmonijkę powoli i zamykaj. Pokaż długi gest przy rozwijaniu oraz krótki przy złożeniu.

Przechowywanie: złóż lekko i włóż do pudełka bez zgniatania.

15. Kartonowa ramka

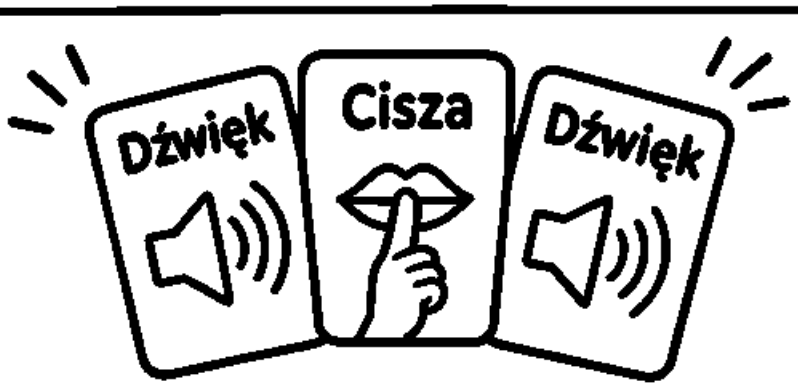
Materiały: karton A3, ołówek, linijka, nożyczki lub nożyk używany wyłącznie przez dorosłego.

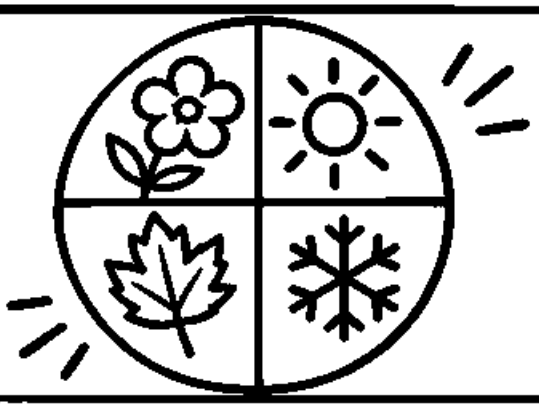


Przygotowanie: Dorosły wycina środek kartonu, pozostawiając ramę szerokości około 5 cm. Zaokrągla i wygładza wszystkie rogi.

Sprawdź: rama jest sztywna, bez ostrych nacięć. Trzymamy ją przed sobą, nie zakładamy na głowę.

Zabawa: przez ramkę wybierz fragment sali. Odłóż ją i przedstaw ruchem zauważony kształt.



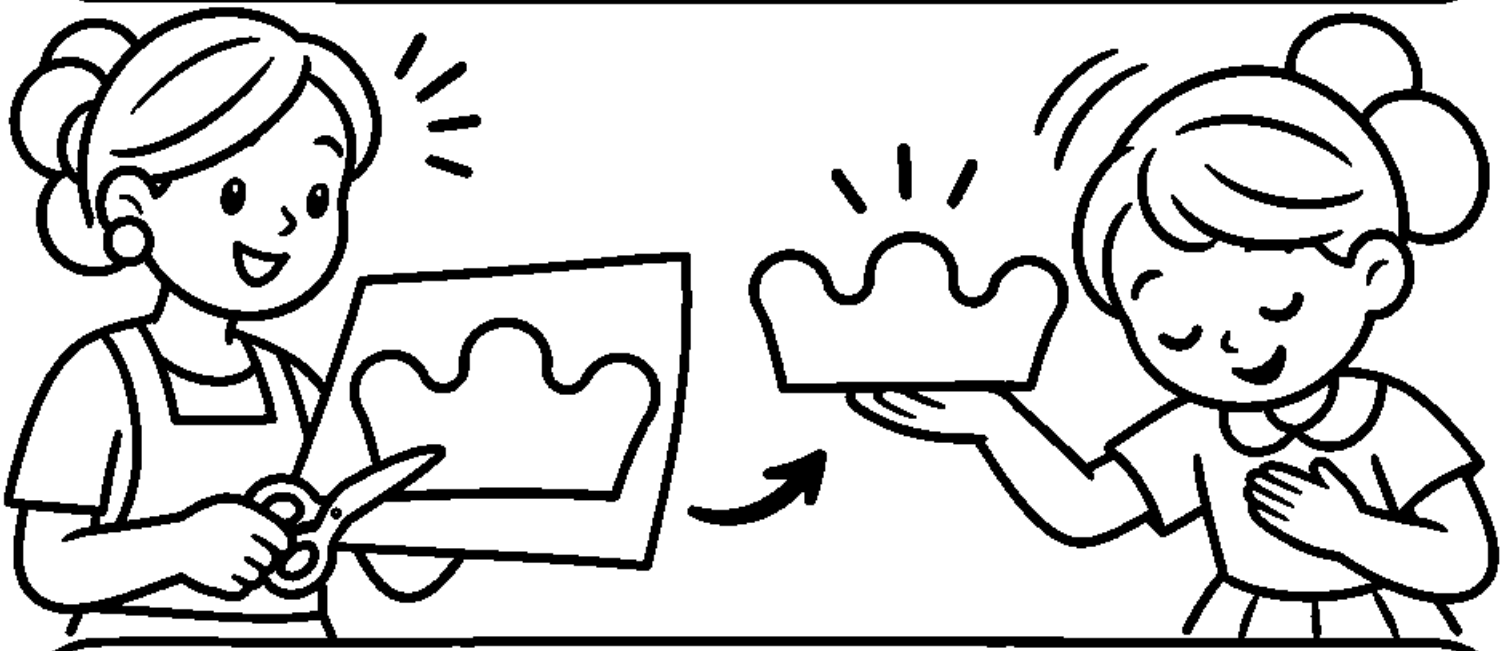


Przechowywanie: włóż między dwie pełne kartki w teczce.

16. Papierowa korona

Materiały: karton A4, flamaster, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły rysuje koronę szerokości około 20 cm z szerokimi, zaokrąglonymi szczytami. Wycina ją jako płaską sylwetkę; bez opaski.



Sprawdź: brak ostrych czubków. Koronę trzymamy w dłoniach, nie mocujemy na głowie.

Zabawa: połóż koronę na otwartej dłoni jak na poduszce. Pokaż spokojne powitanie i ukłon głową.

Przechowywanie: schowaj płasko w kopercie „Teatr ruchu".

17. Kwiat do tańca

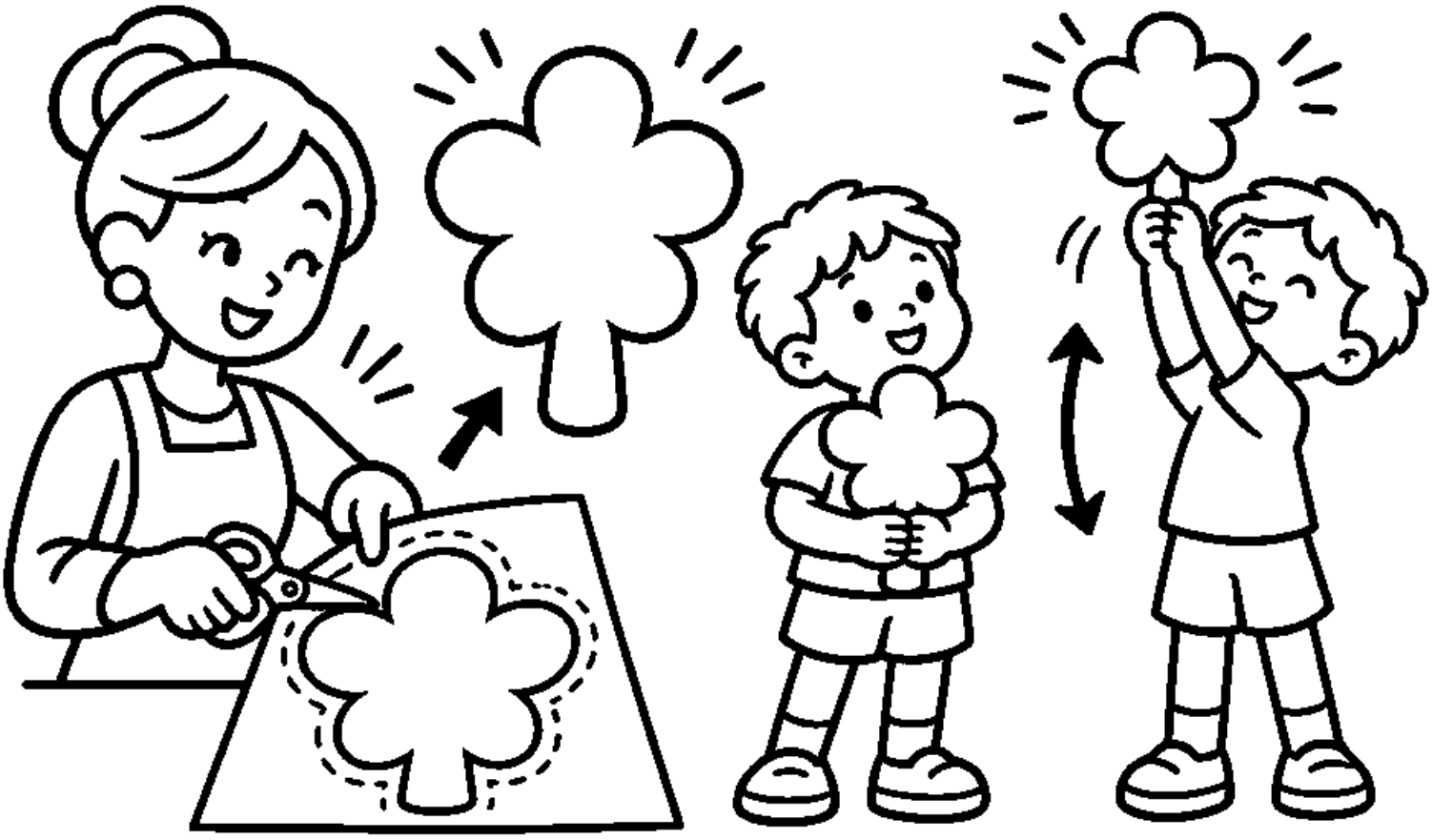
Materiały: karton A4, flamaster, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły rysuje duży kwiat z pięcioma szerokimi płatkami i krótką, szeroką łodygą stanowiącą uchwyt. Wycina jedną pełną sylwetkę.

Sprawdź: płatki nie odrywają się; bez patyczka i małych doklejanych środków.

Zabawa: trzymaj kwiat przed sobą. Powoli go unieś i opuść. Zatrzymaj po pokazaniu karty pauzy.

Przechowywanie: przechowuj płasko. Wymień kwiat z naderwaną łodygą.

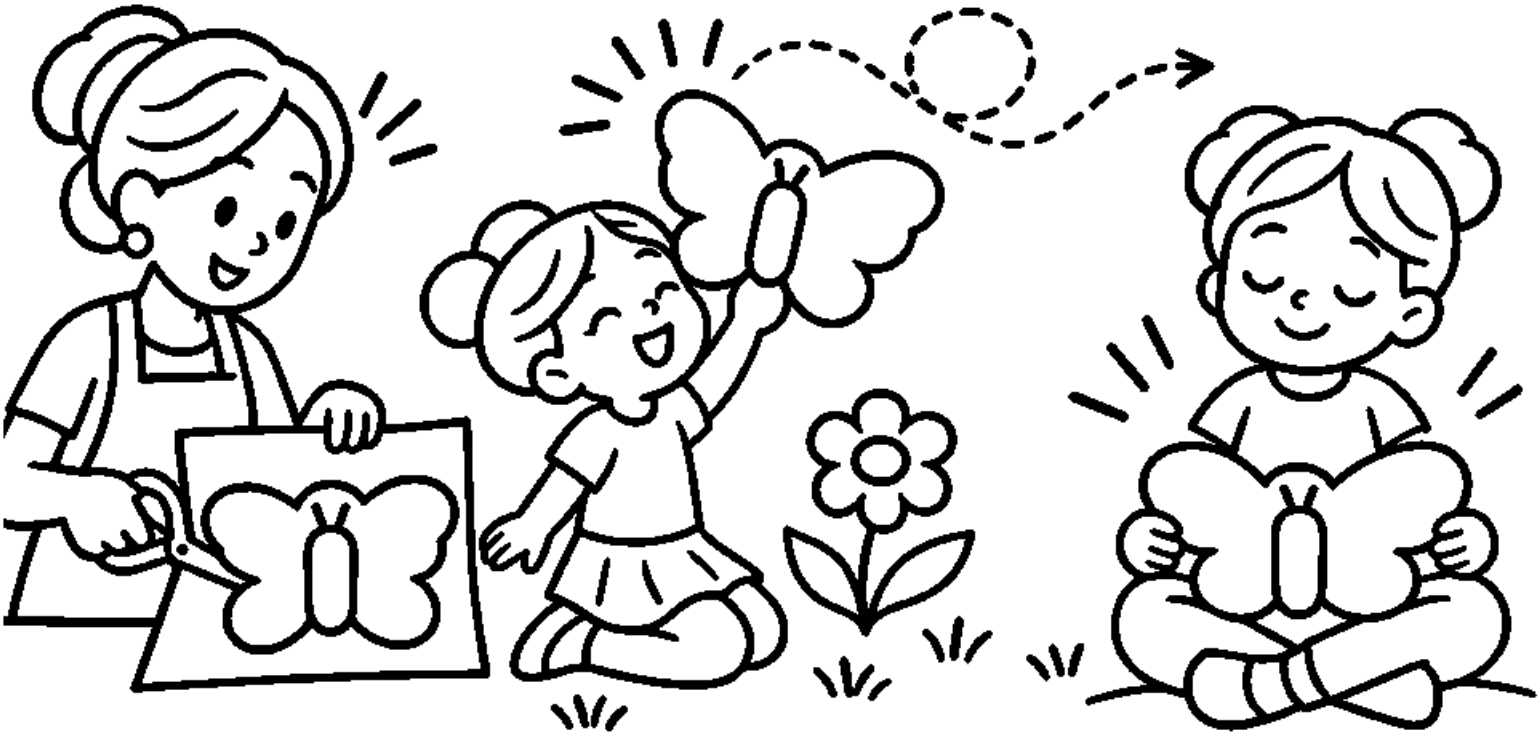


18. Sylwetka motyla

Materiały: karton A4, flamaster, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły wycina motyla o szerokich skrzydłach, około 20 cm szerokości. Czułki rysuje na korpusie zamiast wycinać cienkie paski.

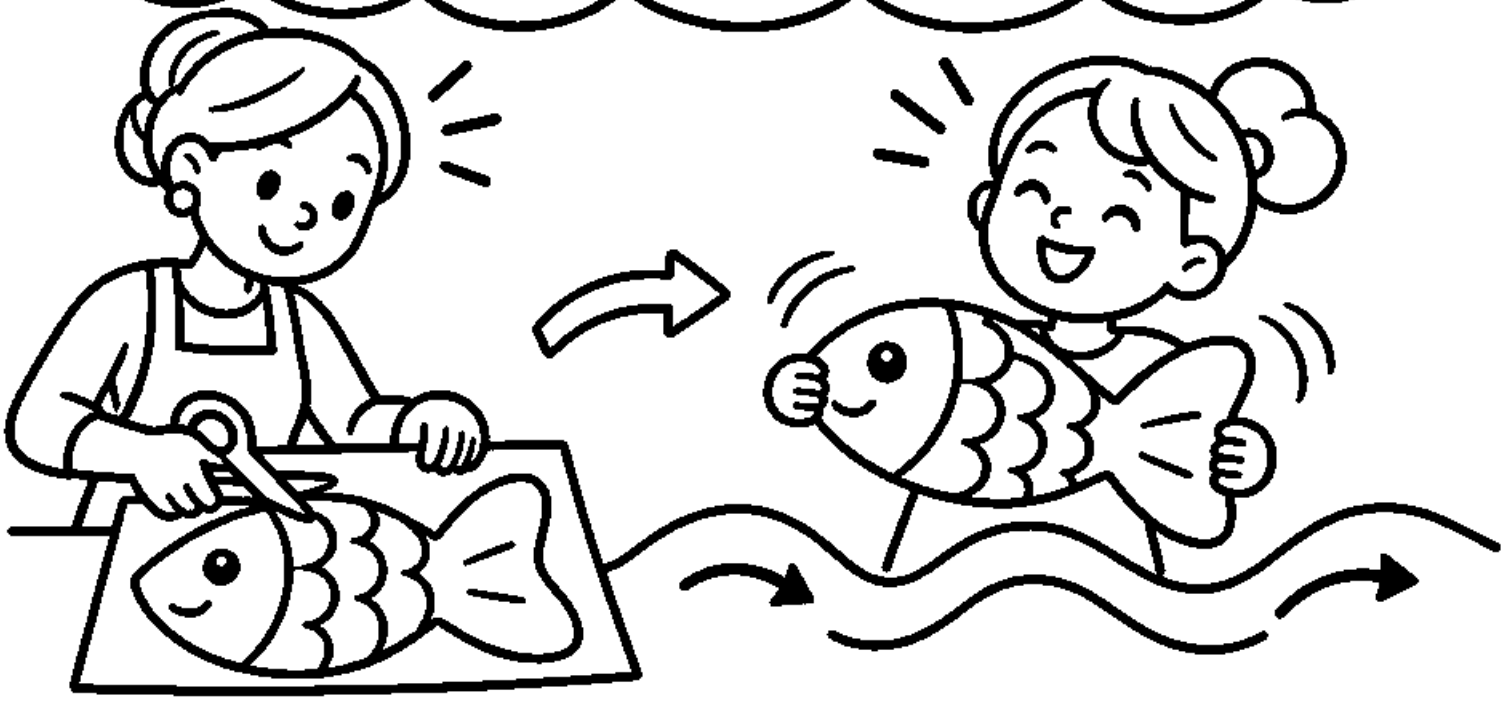
Sprawdź: środek jest dość szeroki, by wygodnie go chwycić. Brak drucików.



Zabawa: prowadź motyla dłonią nad wyobrażonym kwiatem. Usiądź i połóż go na kolanach.

Przechowywanie: trzymaj między kartkami w sztywnej teczce.

19. Papierowa ryba



Materiały: karton A4, flamaster, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły rysuje dużą rybę z szerokim ogonem. Wycina ją i rysuje łuski grubymi łukami. Oko pozostaje narysowane.

Sprawdź: ogon nie jest wąski ani naderwany. Nie dodawaj haczyków ani żyłki.

Zabawa: prowadź rybę przed tułowiem po fali. Zmień kierunek dłońmi; nie skręcaj kolan przy stopach unieruchomionych.

Przechowywanie: włóż do płaskiej koperty „Woda”.

20. Słońce z kartonu

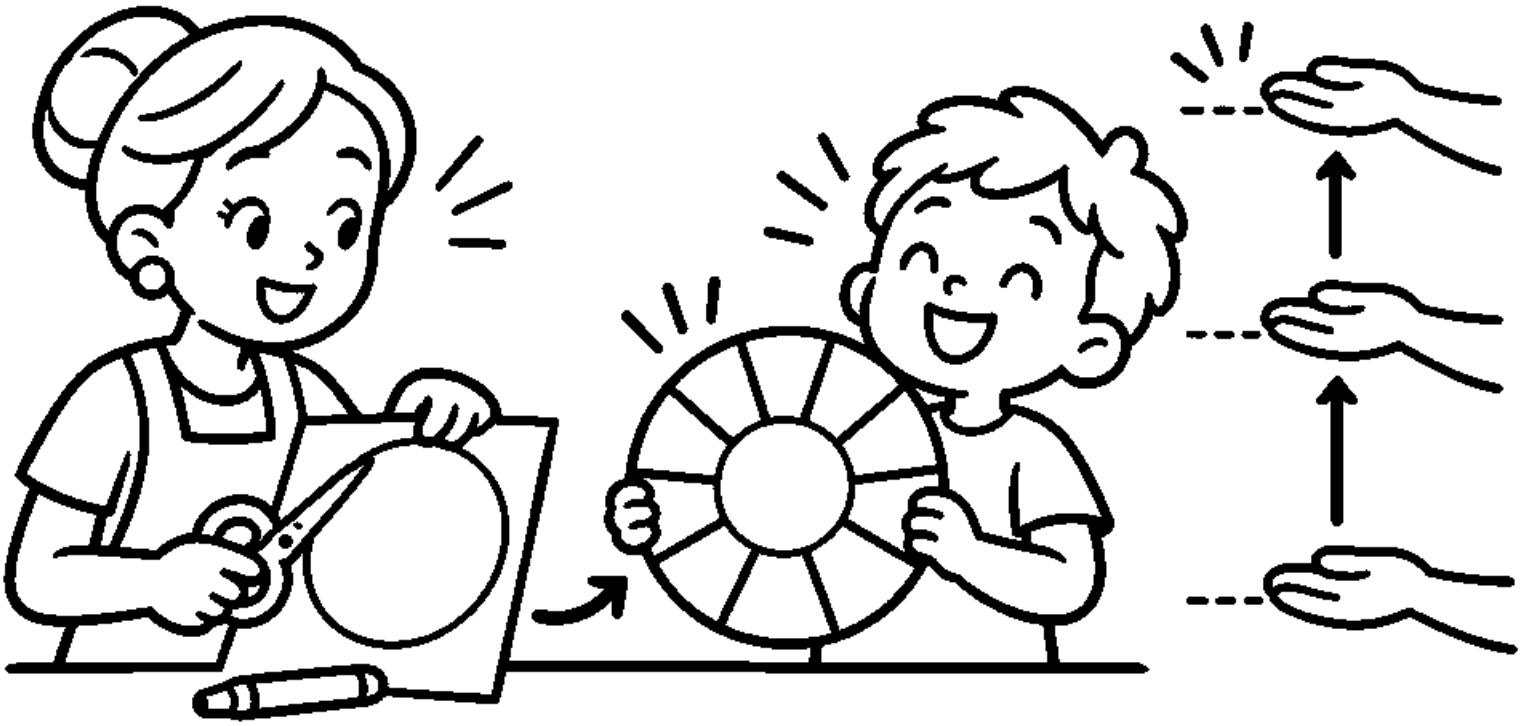
Materiały: karton A4, flamaster, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Wytnij duże koło. Dorosły rysuje promienie wewnątrz obwodu; nie tworzy cienkich wystających końców.

Sprawdź: pełne koło ma gładki brzeg. Nie używaj klamerek jako promieni.

Zabawa: pokaż słońce nisko, średnio i wysoko. Nie odchylaj tułowia ani nie stawaj na palcach, by sięgnąć wyżej.

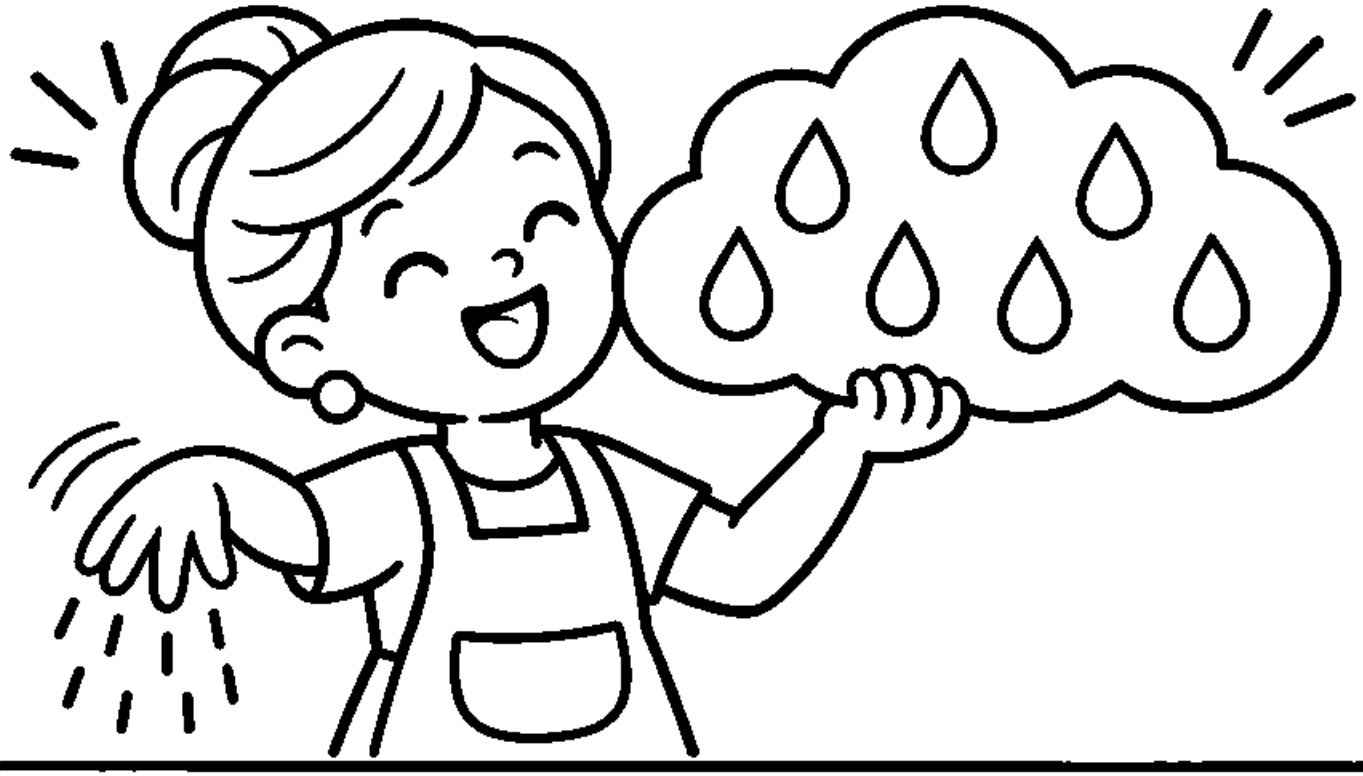
Przechowywanie: suche koło przechowuj w teczce pogodowej.



21. Chmura z kroplami

Materiały: karton A4, flamaster, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły wycina szeroką chmurę z łagodnymi wybrzuszeniami. Rysuje krople na chmurze; niczego nie zawiesza na nitkach.



Sprawdź: sylwetka jest pełna. Nie ma wiszących elementów ani waty.

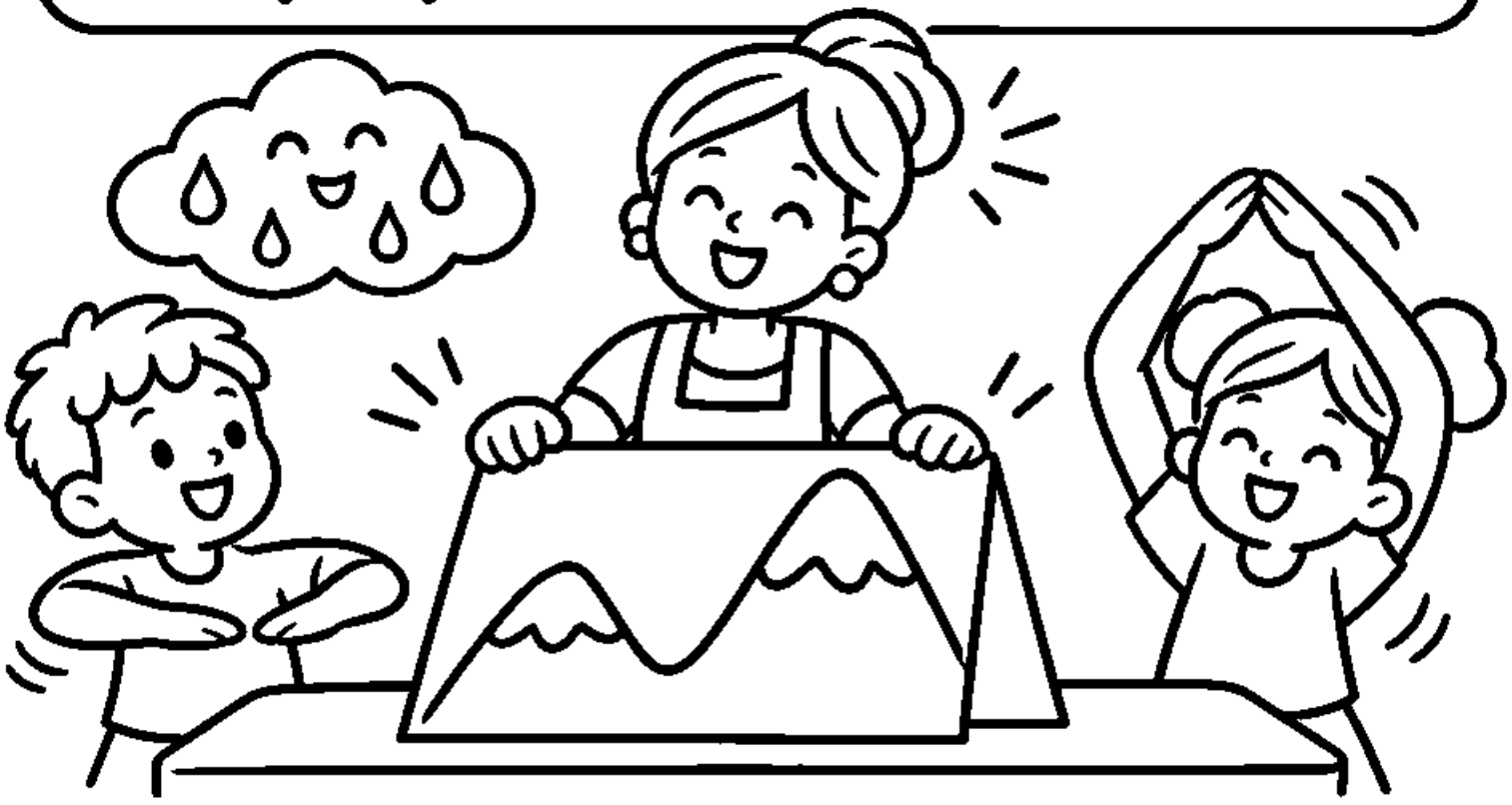
Zabawa: trzymaj chmurę jedną dłonią. Drugą pokaż drobny deszcz palcami. Zamień zadania rąk.

Przechowywanie: odkładaj chmurę płasko, nie ściskając jej z innymi przedmiotami.

22. Góry z papieru

Materiały: kartka A3 z grubszego papieru, flamaster.

Przygotowanie: Dorosły składa kartkę na pół wzdłuż krótszego boku, tworząc szeroki stojak. Rysuje góry po obu zewnętrznych stronach.



Sprawdź: stojak stoi na stole prowadzącej. Nie umieszczaj go na trasie chodzenia.

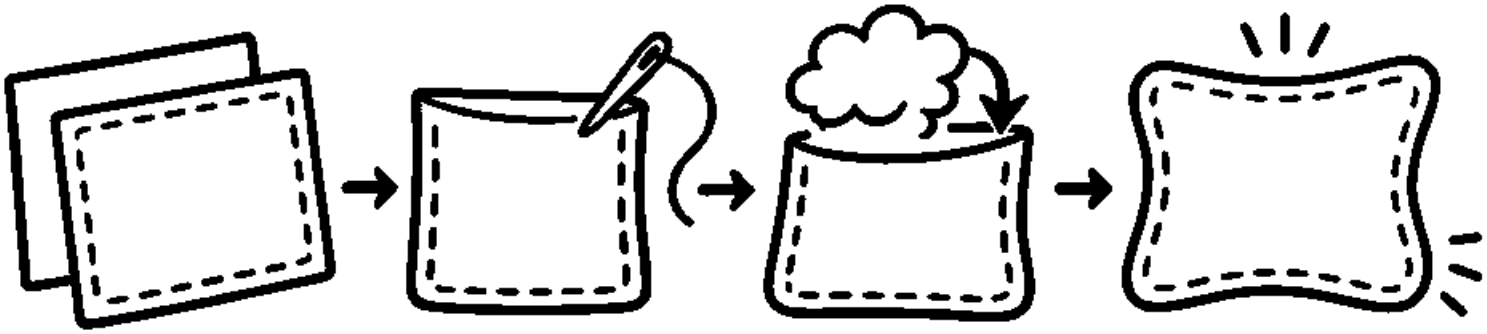
Zabawa: spójrz na góry. Ramionami odtwórz niski i wysoki szczyt. Połącz je łagodnym gestem doliny.

Przechowywanie: rozłóż kartkę i włóż do teczki; odtwórz zgięcie przed kolejną zabawą.

23. Miękki woreczek

Materiały: dwa prostokąty bawełny 15 × 20 cm, miękka włóknina poliestrowa do wypełnienia, nici, narzędzia krawieckie dla dorostego.

Przygotowanie: Dorosły zszywa trzy boki, wywraca tkaninę, wkłada niewielką ilość włókniny i dwukrotnie zaszywa otwór. Bez ziaren i małych granulek.



Sprawdź: szwy wytrzymują łagodne pociągnięcie, wypełnienie nie wychodzi. Użycie wyłącznie pod nadzorem; uszkodzony woreczek natychmiast wycofaj.



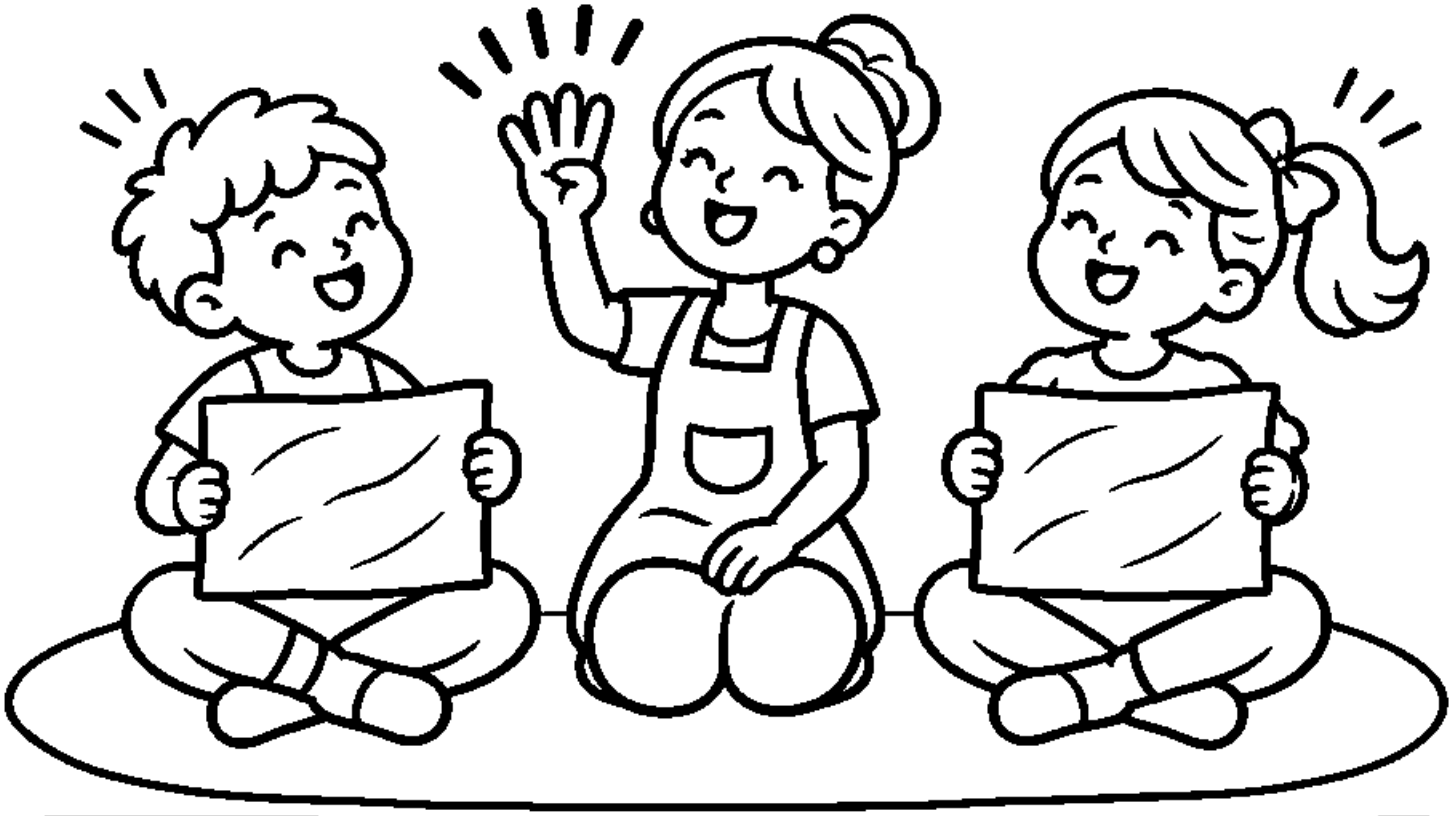
Zabawa: siedząc, przekładaj woreczek z dłoni do dłoni. Nie rzucaj nim.

Przechowywanie: trzymaj czysty i suchy. Czyść zgodnie z wymaganiami tkaniny i wypełnienia.

24. Szeleszcząca kartka

Materiały: jeden czysty arkusz papieru pakowego A3, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły zaokrągla narożniki. Usuwa taśmę, zszywki oraz naderwane fragmenty. Daje każdemu własny arkusz.



Sprawdź: arkusz jest suchy i cały. Nie zakładamy go na głowę ani nie zwijamy wokół ciała.

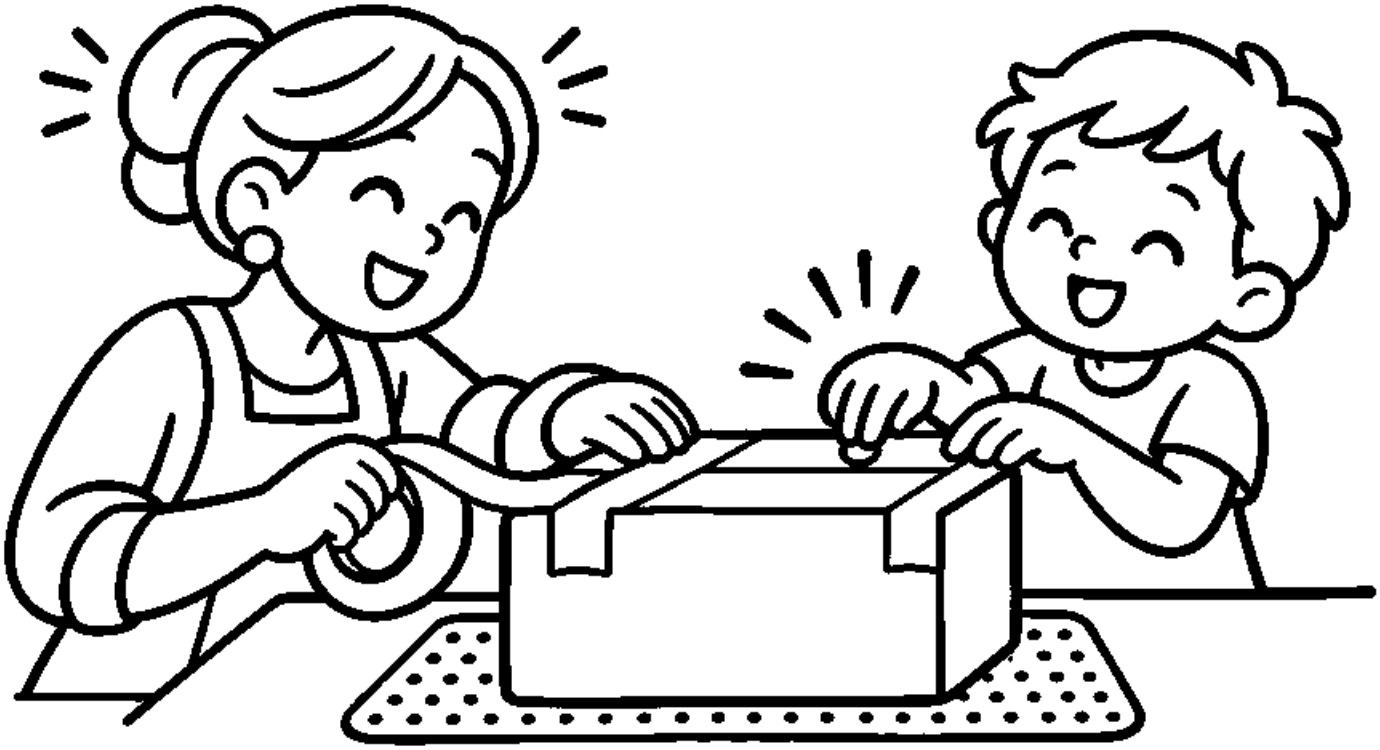
Zabawa: delikatnie poruszaj kartką przez cztery wskazania dłoni prowadzącej. Na sygnał połóż ją na kolanach.

Przechowywanie: przechowuj płasko. Papieru wilgotnego, zabrudzonego lub rozpadającego się nie używaj ponownie.

25. Tekturowy bębenek stołowy

Materiały: małe kartonowe pudełko bez zszywek, mocna papierowa taśma, podkładka antypoślizgowa.

Przygotowanie: Dorosły zamyka puste pudełko i zakleja wszystkie klapy. Ustawia je na podkładce, na stole. Niczego nie wkłada do środka.



Sprawdź: pudełko jest suche i stabilne; taśma nie odstaje. Brak pałeczek.

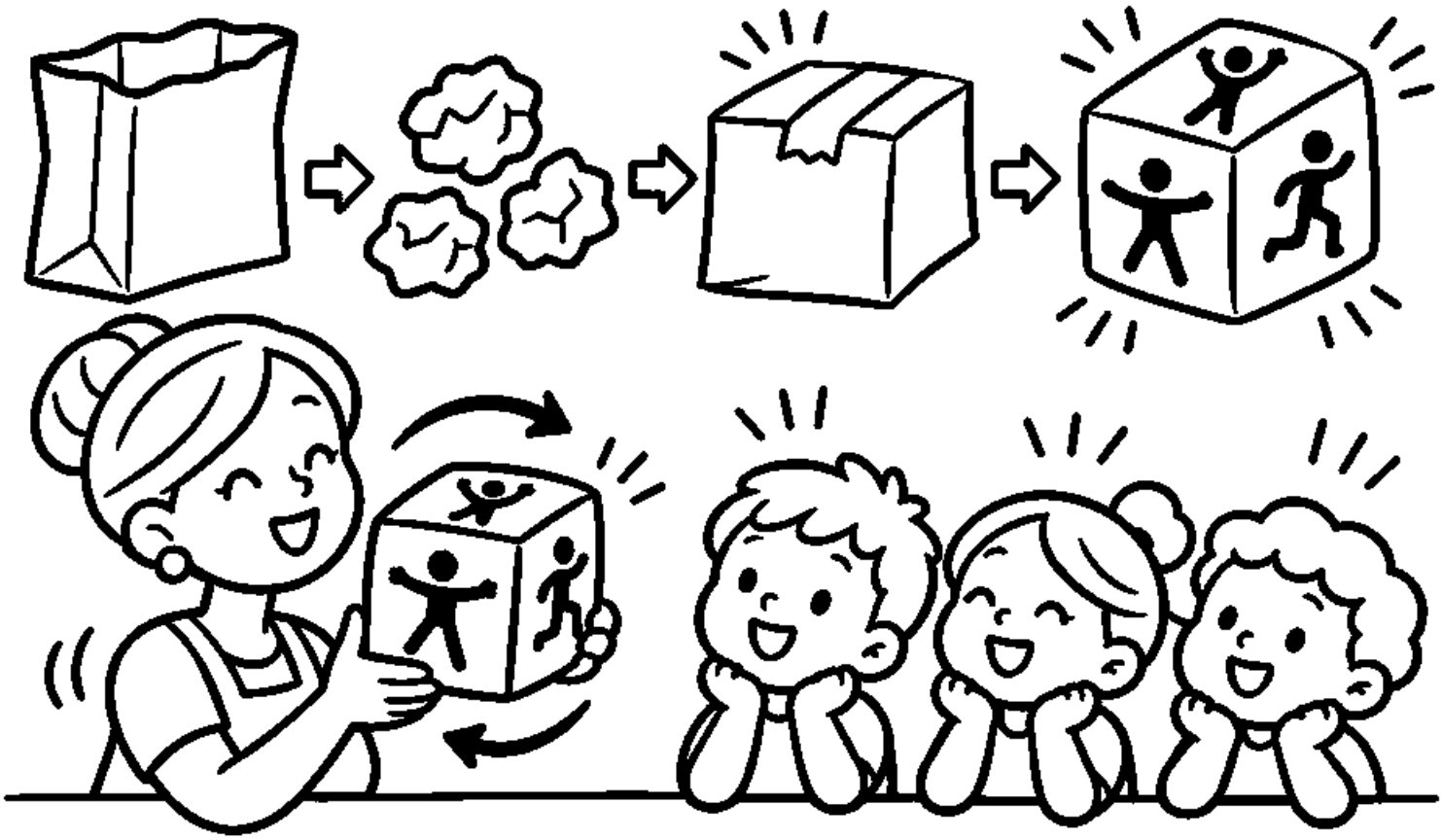
Zabawa: stukaj opuszkami: dwa dźwięki i pauza. Porównaj delikatne stukanie z pocieraniem dłonią.

Przechowywanie: odłóż suche pudełko na półkę. Pogniecione lub rozklejone wymień.

26. Kostka ruchu

Materiały: papierowa torba bez uchwytów, kilka zmiętych arkuszy papieru, taśma papierowa, flamaster.

Przygotowanie: Dorosły wypełnia torbę papierem i nadaje jej pudełkowaty kształt. Zamyka otwór taśmą. Na sześciu powierzchniach rysuje duże gesty.



Sprawdź: opakowanie jest zamknięte, bez uchwytów i luźnych części. Dorosły trzyma kostkę; nie rzucamy jej po sali.

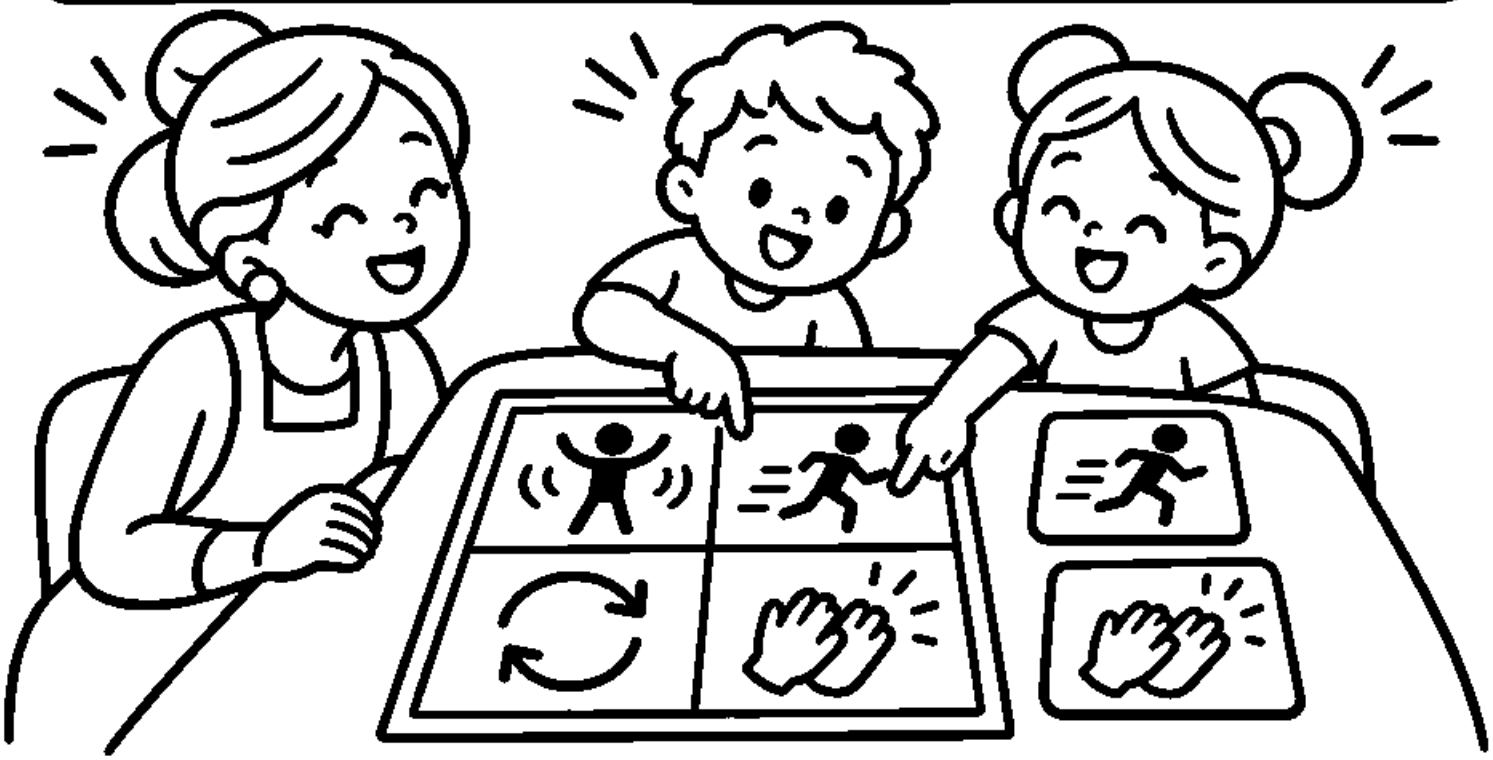
Zabawa: prowadząca obraca kostkę w dłoniach i pokazuje jedną stronę. Dzieci odczytują gest.

Przechowywanie: odłóż na górną półkę. Uszkodzoną torbę rozbierz i wymień.

27. Tablica wyboru

Materiały: karton A3, flamaster, cztery karty ruchu A6.

Przygotowanie: Podziel karton na cztery pola. Narysuj w nich kontury odpowiadające kartom. Karty układaj płasko na stole; bez magnesów i rzepów.



Sprawdź: każde pole ma inny symbol. Tablicy nie stawiamy na przejściu.

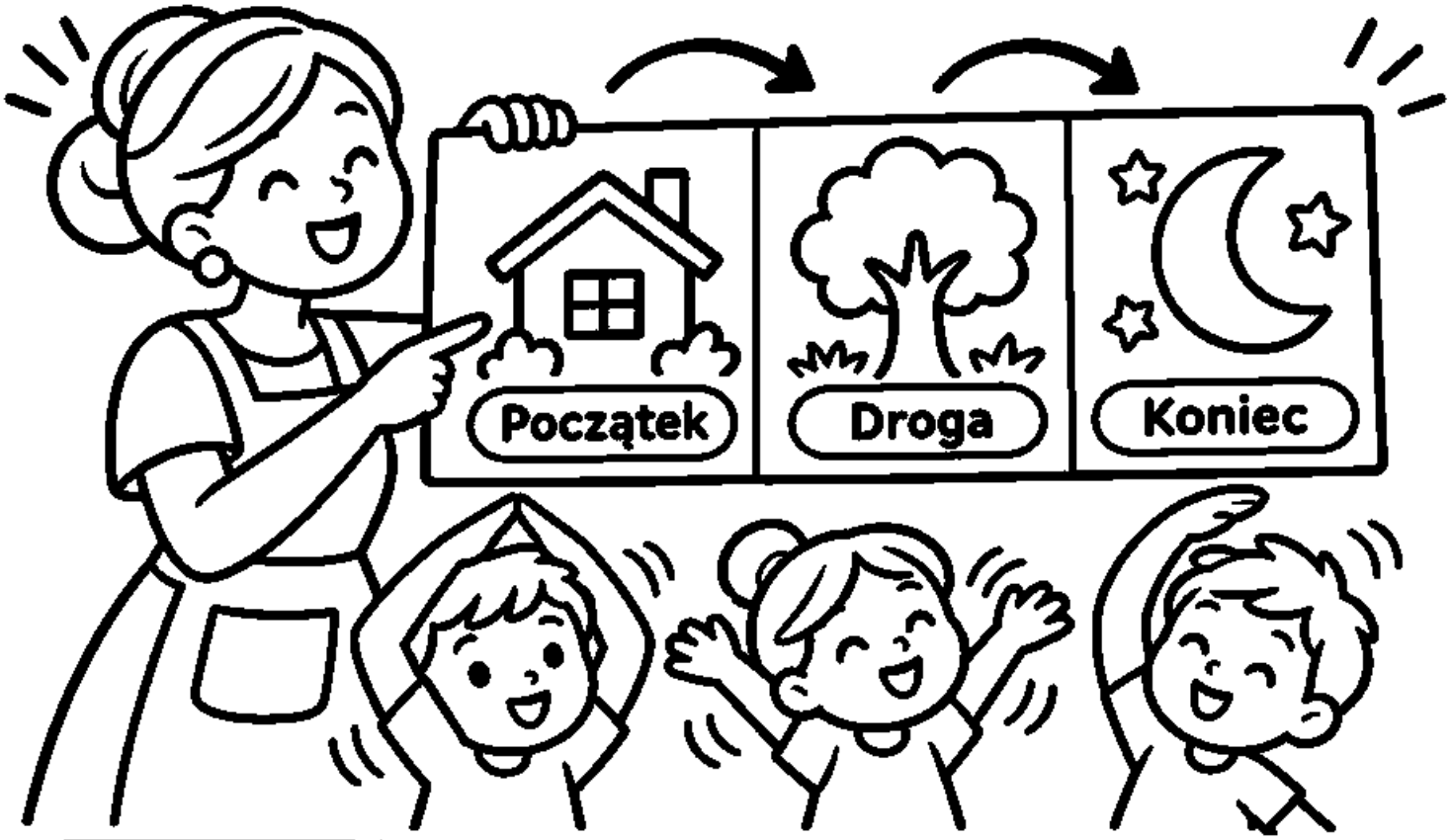
Zabawa: dziecko wskazuje dwa pola. Prowadząca układa wybrane karty obok tablicy. Grupa wykonuje wybraną kolejność.

Przechowywanie: tablicę i komplet kart przechowuj razem w teczce.

28. Pasek opowieści

Materiały: karton A3, flamaster, linijka.

Przygotowanie: Podziel karton na trzy szerokie pola. Narysuj kolejno dom, drzewo i księżyc. Dodaj podpisy „Początek”, „Droga”, „Koniec”.



Sprawdź: ilustracje są duże i proste; pasek nie ma odrywanych części.

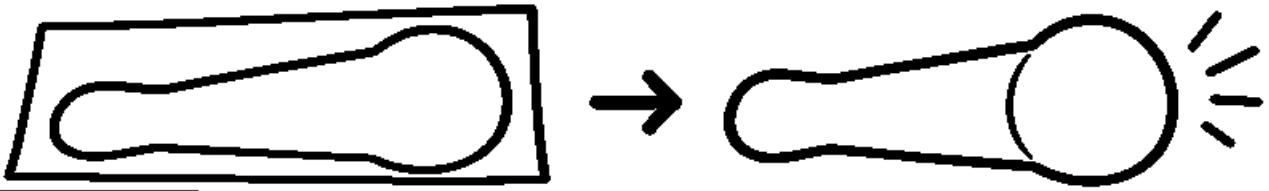
Zabawa: wybierz ruch dla każdego obrazka. Prowadząca wskazuje pola od lewej do prawej, a dzieci opowiadają ruchem.

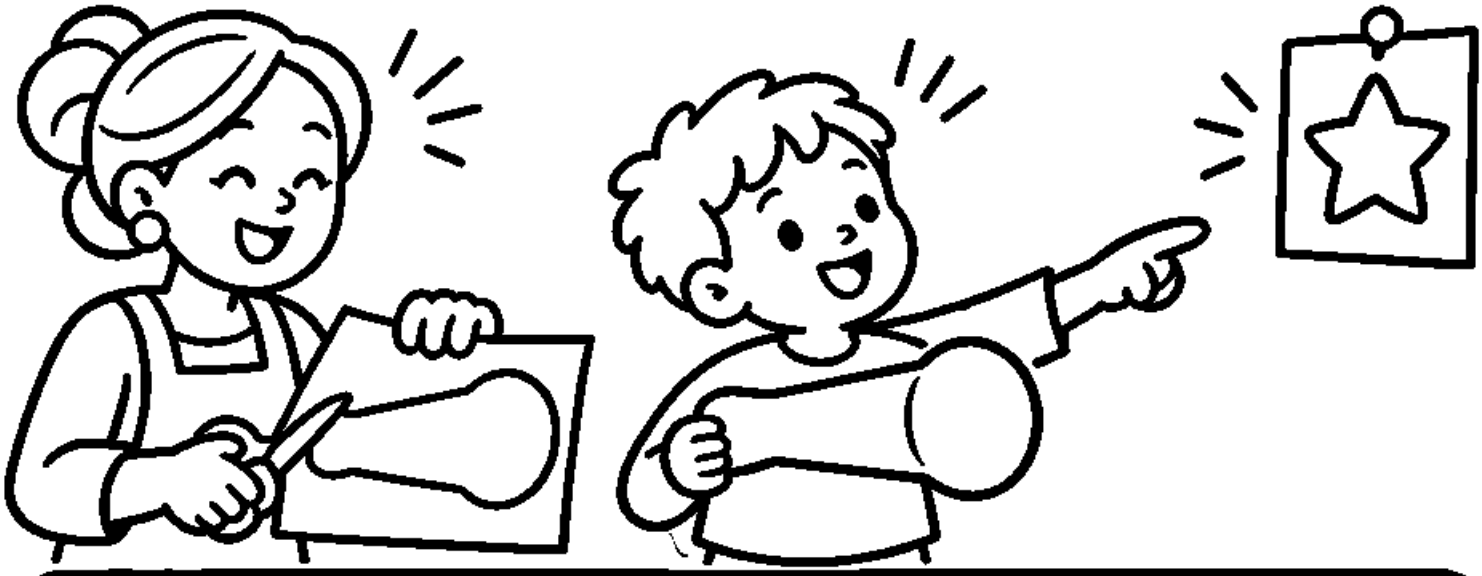
Przechowywanie: włóż pasek płasko do teczki „Opowieści”.

29. Papierowa luneta bez rurki

Materiały: karton A4, flamaster, nożyczki dla dorosłego.

Przygotowanie: Dorosły wycina dużą pełną sylwetkę lunety z szerokim uchwytem. Rysuje koło na końcu sylwetki. Nie robi otworu. Nie zwija kartonu.





Sprawdź: sylwetka ma zaokrąglone brzegi. Trzymamy ją przed klatką piersiową, z dala od oczu.

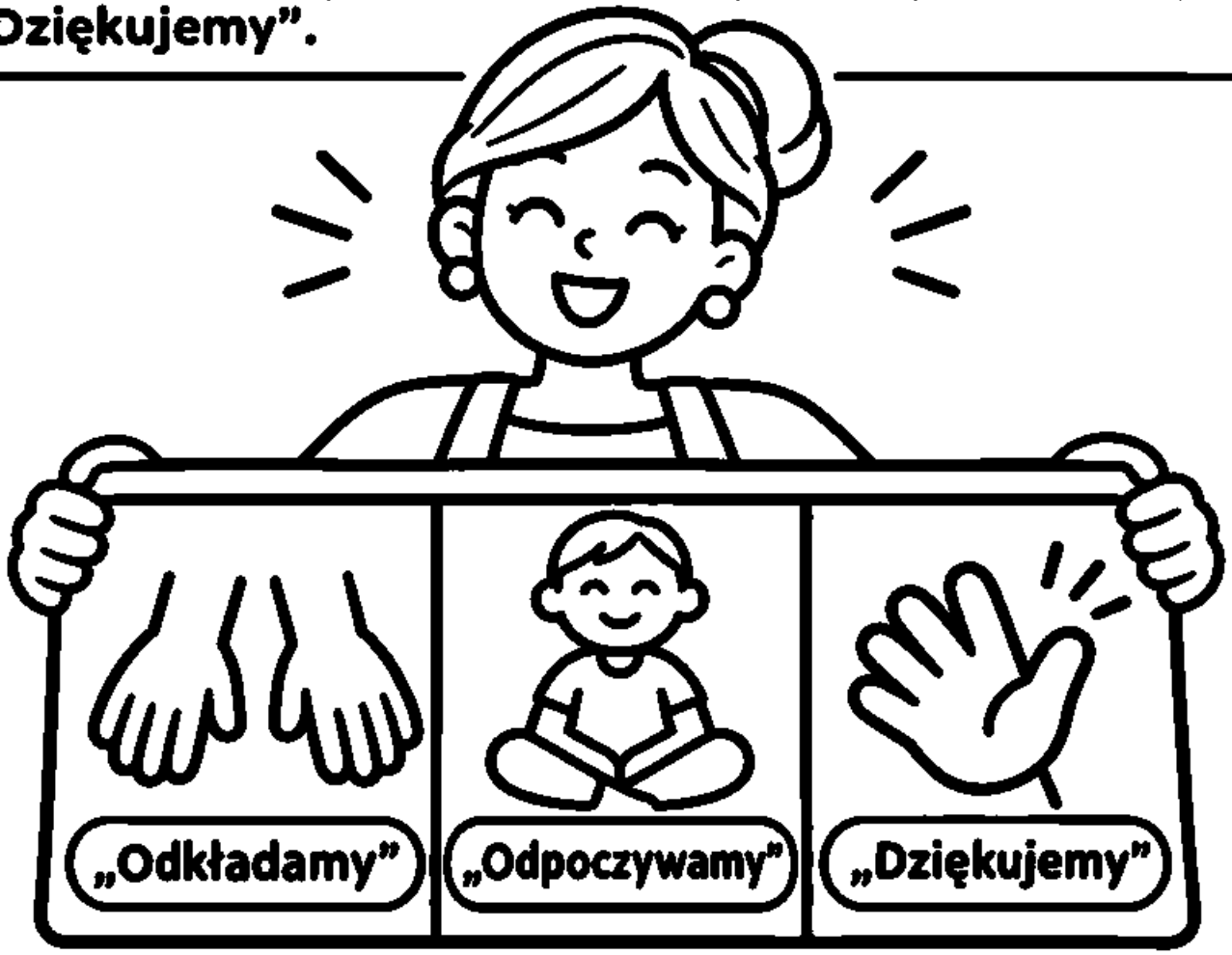
Zabawa: wskaż lunetą wybrany punkt sali. Odłóż ją i pokaż ruchem zauważony tam kształt.

Przechowywanie: schowaj płasko do koperty z rekwizytami teatralnymi.

30. Plansza zakończenia

Materiały: karton A3, flamaster, linijka.

Przygotowanie: Podziel karton na trzy pola. Narysuj opuszczone dłonie, siedzącą postać oraz otwartą dłoń powitania. Podpisz: „Odkładamy”, „Odpoczywamy”, „Dziękujemy”.



Sprawdź: znak odpoczynku nie nakazuje zamykania oczu. Pomoce odkładamy do pojemnika podawanego przez dorosłego.

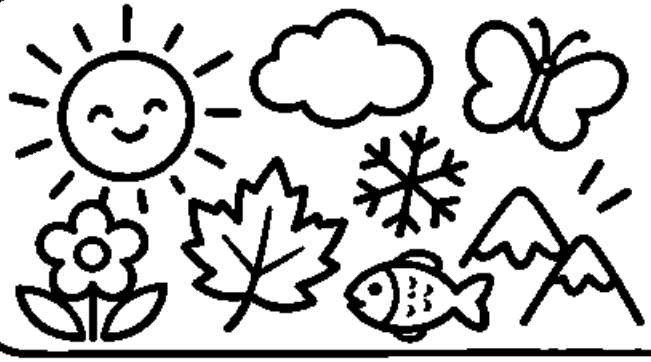
Zabawa: wskazuj pola kolejno. Dzieci odkładają rekwizyt, wybierają wygodną pozycję i pokazują gest podziękowania.

Przechowywanie: trzymaj planszę na wierzchu teczki, aby była gotowa na koniec zajęć.

Szybki wybór



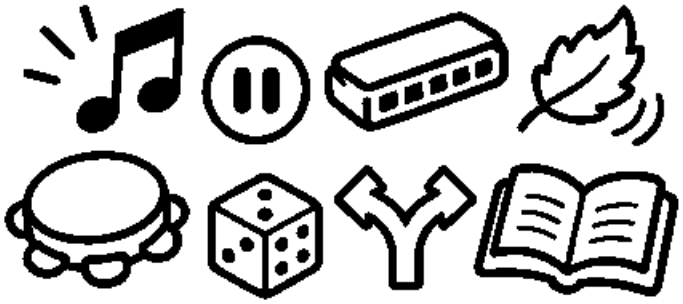
Tkanina i miękkie pomoce:
01 chustka, **23** woreczek.



Pogoda i przyroda:
02 liście, **03** śnieg,
09 pogoda, **13** pory roku,
17 kwiat, **18** motyl, **19** ryba,
20 słońce, **21** chmura, **22** góry.



Instrukcje i przestrzeń:
04 ruch, **05** strzałki,
06 ślady, **07** dłonie, **08** wyspy.



Rytm i sekwencje:
11 puls, **12** pauza,
14 harmonijka, **24** szelest,
25 bębenek, **26** kostka,
27 wybór, **28** opowieść,
30 zakończenie.



Teatr i ekspresja:
10 emocje, **15** ramka,
16 korona, **29** luneta.



Karta kontroli przed użyciem

Nazwa pomocy: _____

Data: _____

Osoba sprawdzająca: _____

- ☐ Materiał jest czysty i suchy.
- ☐ Brzegi i szwy są całe.
- ☐ Nie ma luźnych małych części.
- ☐ Mocowanie do podłogi jest stabilne, jeśli jest potrzebne.
- ☐ Jest miejsce na ruch i bezpieczne odłożenie.



Decyzja: ☐ używam ☐ naprawiam poza zajęciami ☐ wycofuję

Przykład: „Ślady butów — brzegi odklejają się — wycofuję do ponownego przymocowania."

Projekty i zabawy w tym przewodniku są autorskimi propozycjami. Nie stanowią certyfikacji zabawek ani sprzętu.

Wsparcie | Ostoja — wsparcie@ostoja.online