

## Zabawy z rolkami po ręcznikach papierowych

**FORMA PRACY:** z całą grupą, indywidualnie

**GRUPA WIEKOWA:** dzieci starsze

**MIEJSCE REALIZACJI:** duża sala przedszkolna

**POMOCE:** rolki po ręcznikach papierowych (po 1 dla każdego dziecka), koszyk

**PRZYGOTOWANIE:** Dzieci przebierają się w stroje gimnastyczne, zdejmują obuwie. Następnie maszerują w kole. Nauczyciel daje każdemu dziecku do prawej ręki rolkę.

### PRZEBIEG

**DOTKNIJ ROLKĄ PODŁOGI** – Dzieci stają w lekkim rozkroku. Chwytają rolkę za jej końce i wykonują skłon w przód, próbując dotknąć rolką do podłogi (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

**KOŁA MŁYŃSKIE** – Dzieci stoją, trzymając rolkę za końce. Wyprostowane ręce wyciągają przed siebie. Zataczają koła, przyciągając i odsuwając ręce od tułowia (ćwiczenie powtarzają 10 razy).

**UTRZYMAJ ROLKĘ** – Dzieci siedzą w siadzie prostym, umieszczają rolkę między stopami, ręce opierają za plecami na podłodze. Na sygnał unoszą proste nogi do góry. Starają się, żeby rolka nie wypadła spomiędzy stóp (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

**PRZEKŁADANIEC** – Dzieci siedzą w siadzie prostym, trzymają rolkę w prawej dłoni. Unoszą wyprostowaną prawą nogę i przekładają rolkę pod kolaniem do lewej ręki. Następnie unoszą wyprostowaną lewą nogę i przekładają rolkę pod kolaniem do prawej ręki (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

**TOCZYMY ROLKĘ** – Dzieci siedzą na piętach. Dłonie opierają przed sobą na rolce. Na sygnał turlają rolkę przed sobą i rozciągają się, pilnując, aby pośladki nie odrywały się od pięt (czynność powtarzają 4 razy).

**PATRZYMY PRZEZ LUNETĘ** – Dzieci kładą się na brzuchu. W rękach trzymają rolkę. Na sygnał odrywają ręce od podłogi i lekko unosząc tułów, patrzą przez rolkę jak przez lunetę (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

**TURLANIE ROLKI STOPĄ** – Dzieci stoją prosto. Kładą prawą stopę na rolce i próbują przesuwać ją w przód i w tył po podłodze. To samo ćwiczenie wykonują po zmianie nogi (ćwiczenie powtarzają 5 razy każdą stopą).

**ZATOCZ KOŁO** – Dzieci maszerują w kole. Przekładają rolkę z prawej ręki do lewej, zataczając dookoła siebie koła.

**PRZESKOKI PRZEZ ROLKI** – Dzieci stoją w kole jedno za drugim. Kładą rolkę na podłodze przed sobą. Na sygnał przeskakują nad rolkami z nogi na nogę. Przesuwają się jednocześnie do przodu po obwodzie koła.

**TURLANIE ROLKI DŁOŃMI** – Dzieci siedzą na podłodze w siadzie prostym (rolka leży na nogach), kładą ręce na rolkę i turlają ją od ud do palców stóp – wykonują przy tym skłon w przód. Z powrotem turlają rolkę od stóp do ud (ćwiczenie powtarzają 4 razy).

**PRZEKAŻ ROLKĘ** – Dzieci stoją jedno za drugim w szerokim rozkroku. Pierwsze dziecko z rzędu przekazuje rolkę nad głową następnej osobie z rzędu. Gdy rolka dotrze do ostatniej osoby, ta przechodzi między nogami dzieci na początek rzędu i znowu przekazuje rolkę nad głową. Zabawa trwa do momentu, aż osoba, która ją rozpoczynała, wróci na swoje miejsce.

**DOWOLNE ZABAWY ROLKAMI** – Nauczyciel zachęca dzieci do wymyślenia i swobodnej zabawy rolką, czas swobodnej zabawy można wyznaczyć na przykład długością trwania dowolnego utworu muzycznego. Dzieci zbierają wszystkie rolki. Maszerują w kole. Mijając nauczyciela, odkładają rolki do koszyka.