

# MIESZKAŃCY ŁĄKI



## KARTY RUCHOWE

Baw się,  
uczmy się  
i poznamy  
mieszkańców  
łąki!  
♥



RUCH  
I ZABAWA



KOORDYNACJA  
I KONCENTRACJA



RADOŚĆ  
I ENERGIA



BLISKO  
PRZYRODY



# BIEDRONKA



## czyści swoje kropki!



Pomóż biedronce  
wyczyścić jej kropki!  
Wykonuj ruchy zgodnie  
z poleceniem.



### ZADANIE:

- ♥ Biedronka wyciąga łapki do góry – przeciągnij się wysoko.
- ♥ Biedronka czyści pierwszą kropkę – dotknij prawą ręką lewego ramienia.
- ♥ Biedronka czyści drugą kropkę – dotknij lewą ręką prawego ramienia.
- ♥ Biedronka czyści brzusek – pogłaszcz się po brzuchu.
- ♥ Biedronka czyści nóżki – dotknij dłonią raz prawej stopy, raz lewej stopy.
- ♥ Biedronka zadowolona – zrób duże „hura!” i podskocz do góry.

### WARIANT:

- ✿ Wykonuj zadanie w rytmie wesołej muzyki.
- ✿ Policz wszystkie kropki biedronki na swojej ręce lub ubraniu.



### ROZWIJA:



KOORDYNACJĘ  
RUCHOWĄ



ŚWIADOMOŚĆ  
CIAŁA



KONCENTRACJĘ



RADOŚĆ  
I ENERGIE

### DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:



Tylko dobrej  
energii!



**DOBRA RADA:** Pamiętaj o uśmiechu! Biedronka lubi wesołe dzieci!



# BIEDRONKA

leci na kwiatek!



Biedronka leci nad tąką i siada na pięknym kwiatku. Pokaż, jak do niego doleć!



## ZADANIE:

- ♥ Stań na jednej nodze i rozłóż ręce jak skrzydełka.
- ♥ Udawaj, że jesteś biedronką i poruszaj się lekko po sali.
- ♥ Kiedy usłyszysz hasło „kwiatek!”, polec na wyznaczone miejsce i delikatnie usiądź.
- ♥ Możesz zmieniać tempo lotu: raz wolno, raz szybko!



## WARIANTY:

- ✿ Lecisz nisko nad trawą – kucasz.
- ✿ Lecisz wysoko – stoisz na palcach.
- ✿ Lecisz w kółko – krążysz po sali.
- ✿ Lecisz do różnych kwiatów – wybieraj inne miejsca.



## DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:

Kolorowe kwiatki



## ROZWIJA:



RÓWNOWAGĘ



KOORDYNACJĘ  
RUCHOWĄ



KONCENTRACJĘ



RADOŚĆ  
Z RUCHU

## CIĘKAWOSTKA!

Biedronka potrafi wzbic się w powietrze i polecieć nawet kilka kilometrów!



**PAMIĘTAJ!**

Ruch to zdrowie! Biedronka lubi aktywne dzieci!



# BIEDRONKA

## szuka kropek!



Biedronka szuka swoich kropek na listkach! Pomóż jej znaleźć wszystkie kropki.



### ZADANIE:

- ♥ Dzieci poruszają się po sali jak biedronki.
- ♥ Nauczyciel ukrywa kropki (czarne kółka, piłeczki, guziki) w różnych miejscach.
- ♥ Na sygnał dzieci szukają wszystkich kropek.
- ♥ Gdy znajdą kropkę – podnoszą ją i przynoszą do „listka” (obręczy, koszyka).
- ♥ Na koniec liczymy, ile kropek udało się zebrać!



### WARIANTY:

- ✿ Szukaj kropek tylko czerwonych lub zielonych.
- ✿ Szukaj kropek na czas – kto znajdzie najwięcej?
- ✿ Szukaj kropek, czotgając się jak mała biedronka.
- ✿ Szukaj kropek w parach – jeden szuka, drugi pomaga liczyć.



### ROZWIJA:



SPRAWNOŚĆ  
FIZYCZNĄ



SPOSTRZEGAWCZOŚĆ  
i UWAGĘ



KONCENTRACJĘ



WSPÓŁPRACĘ  
i RADOŚĆ

### DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:

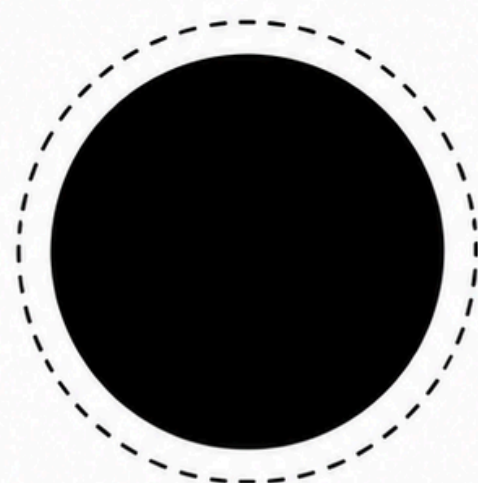
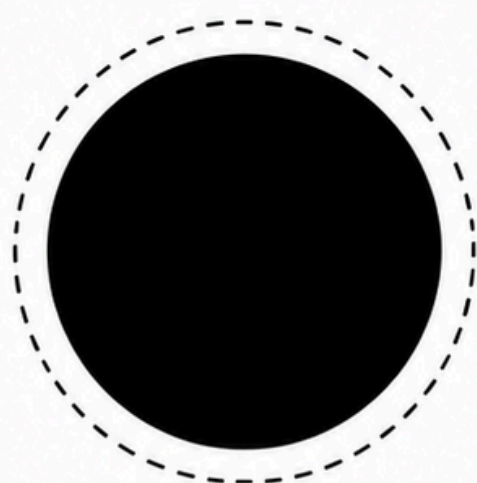
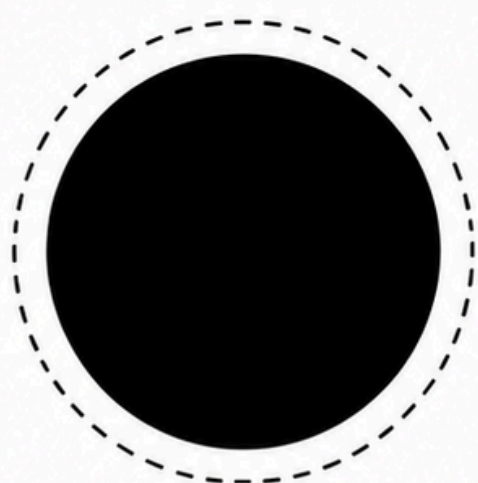
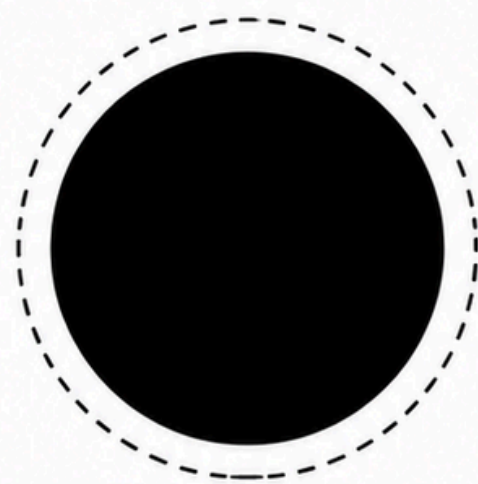
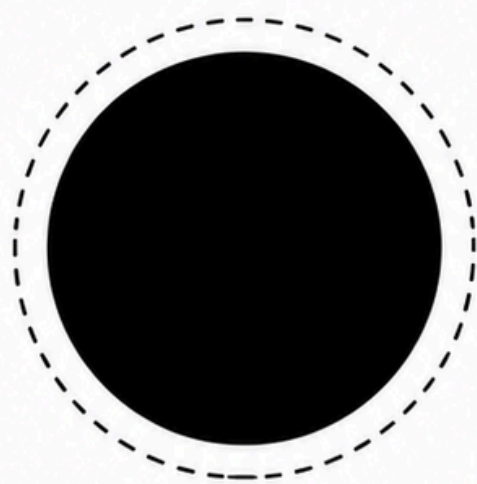
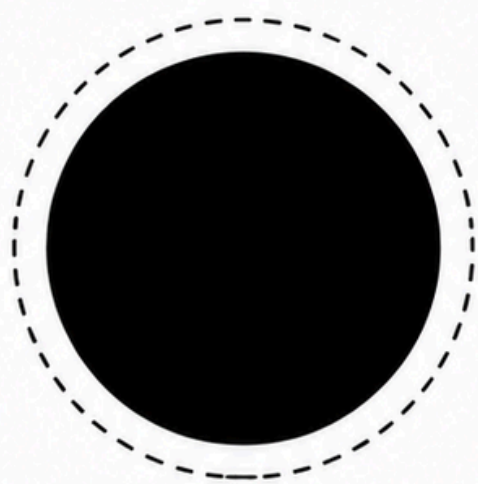
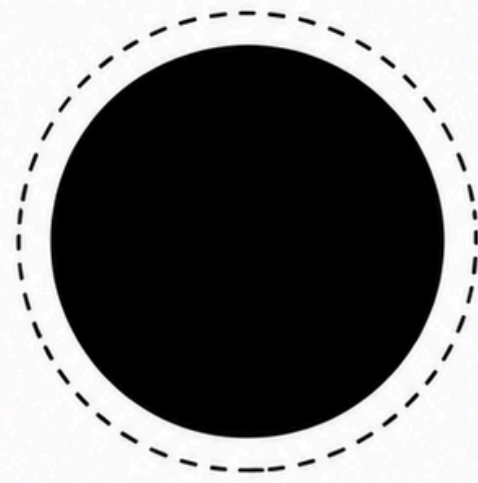
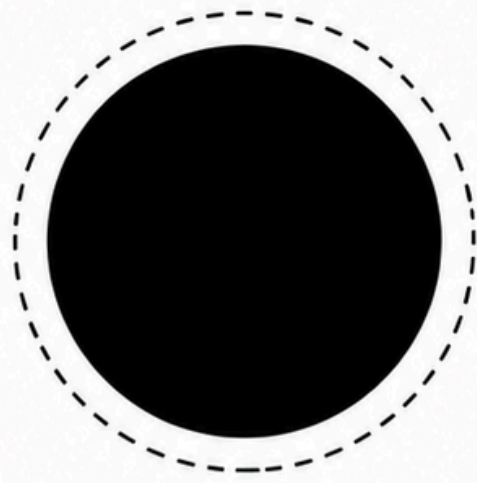
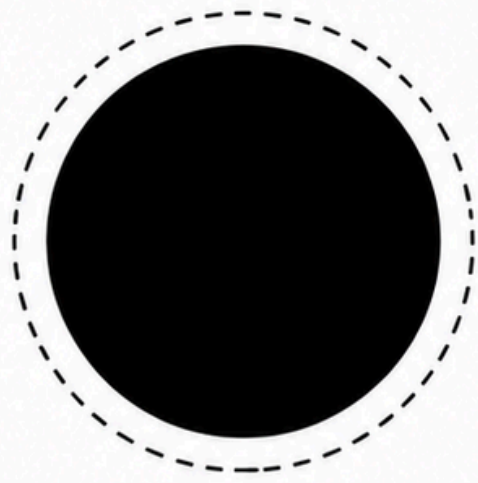
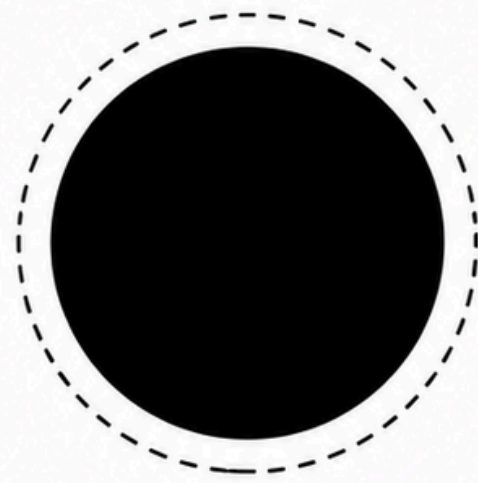
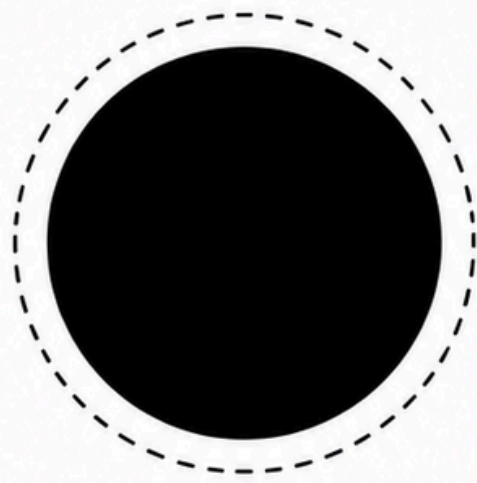
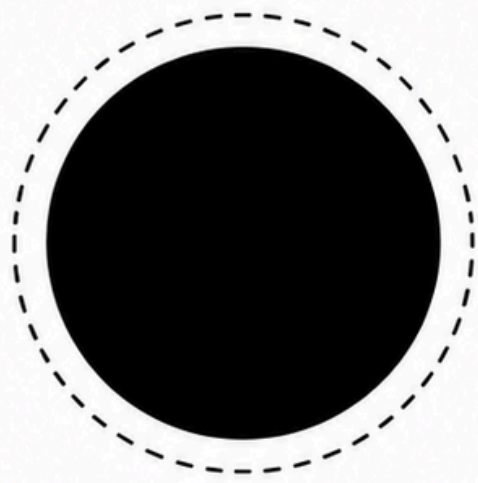
- czarne kropki (papierowe, guziki, piłeczki itp.)
- duży „listek” (obręcz, kocyk, koszyk)

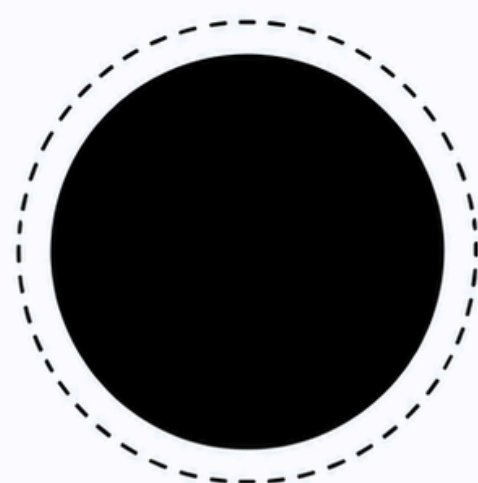
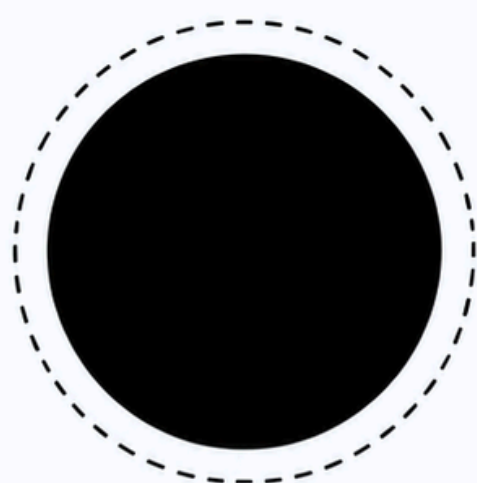
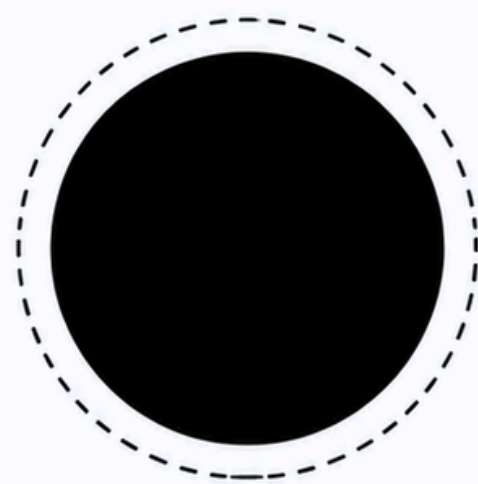
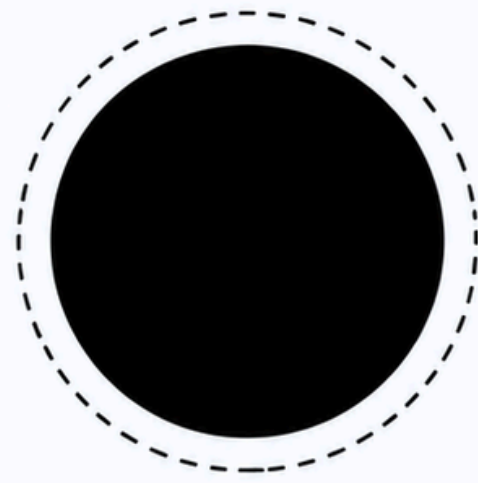
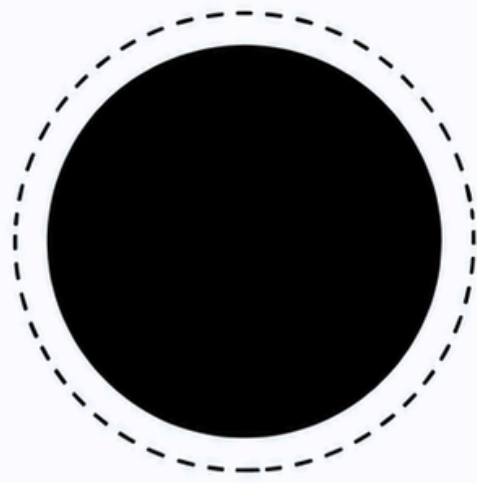
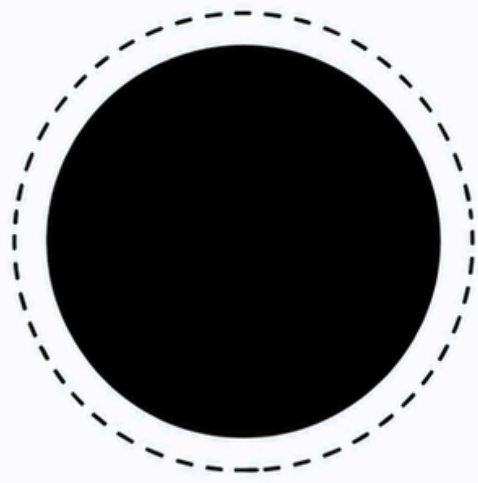
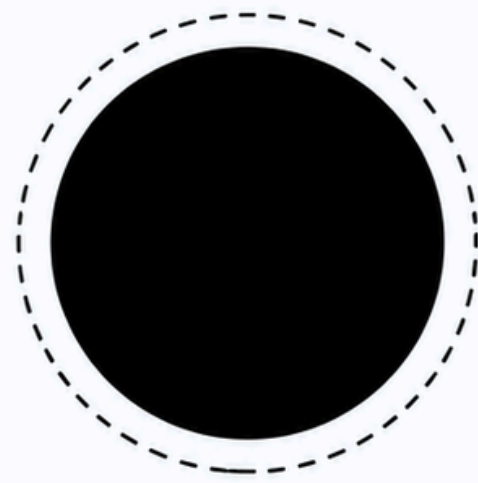
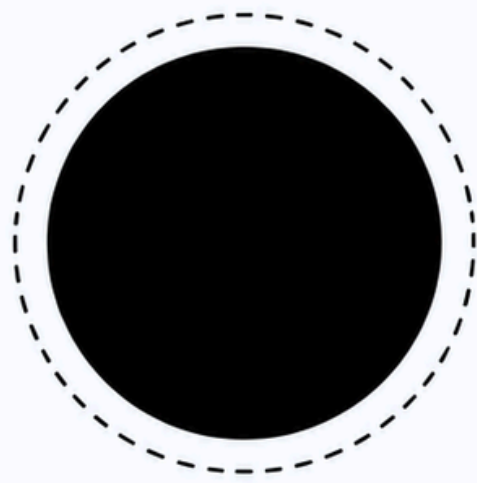


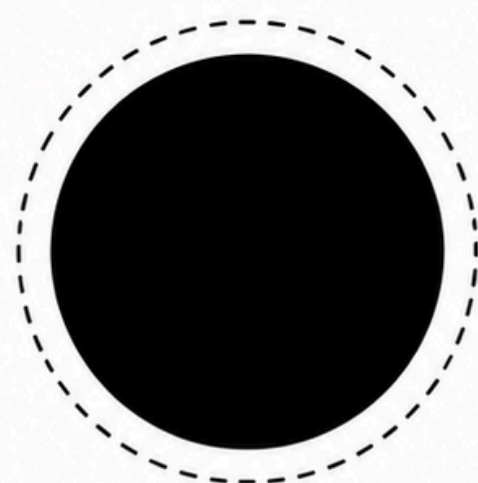
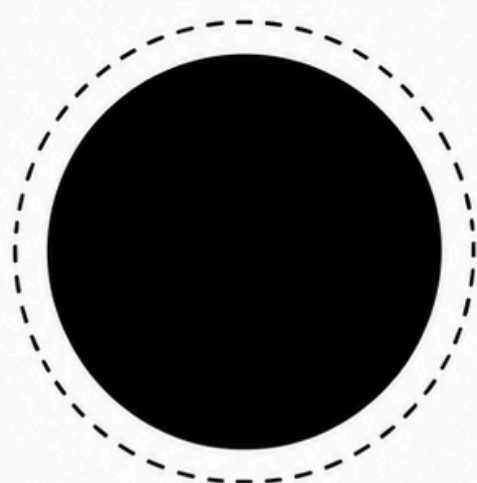
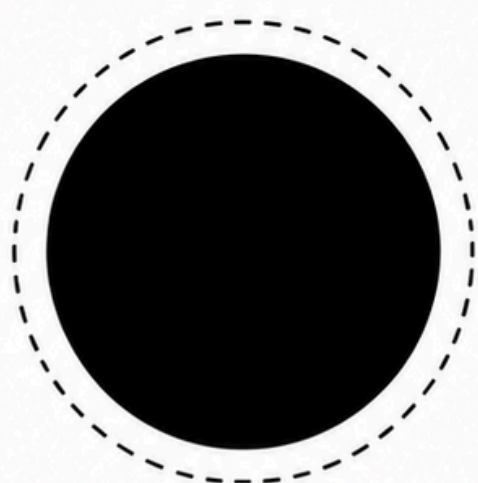
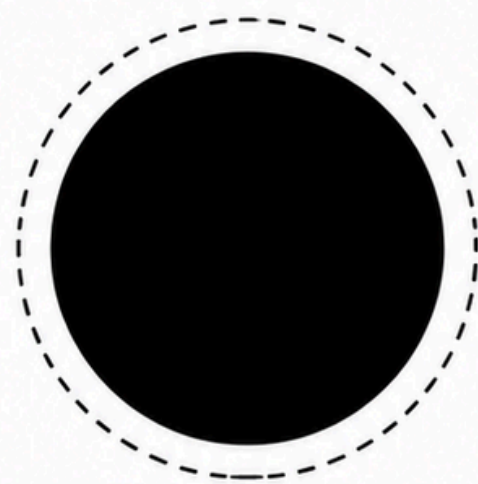
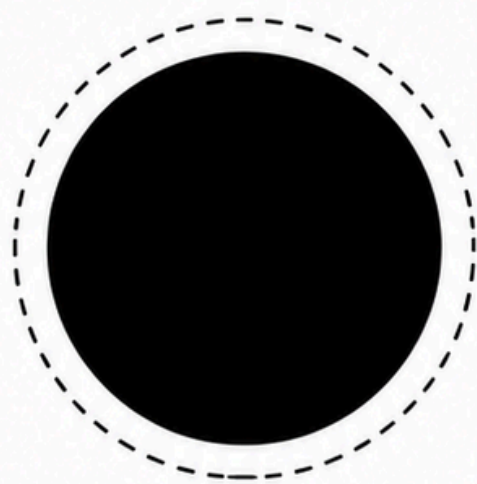
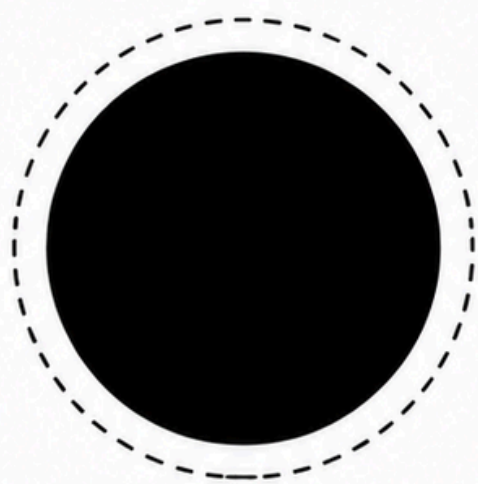
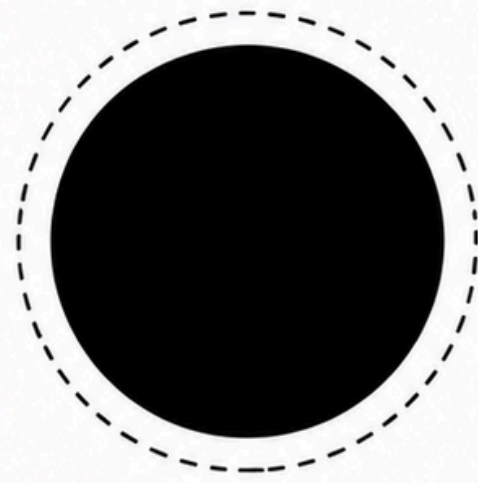
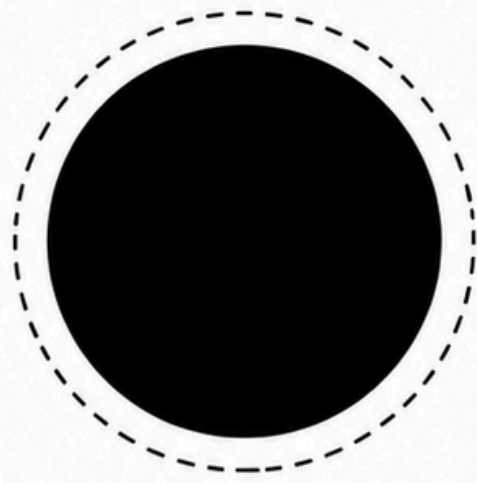
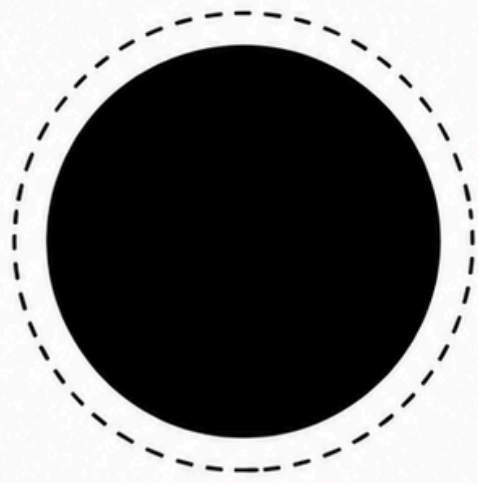
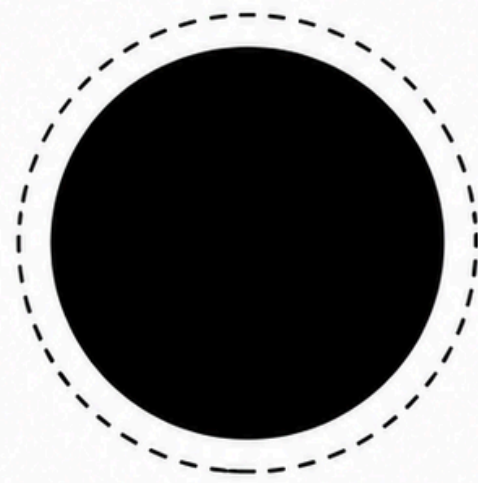
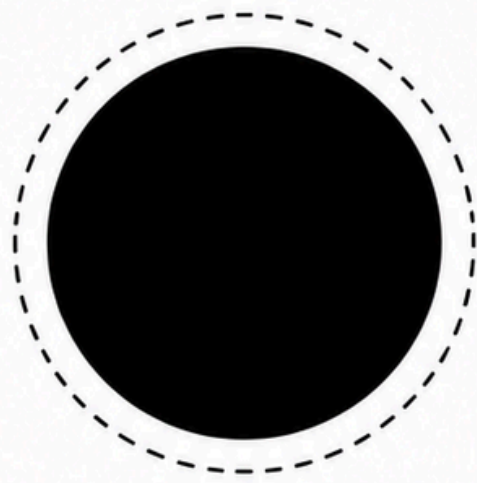
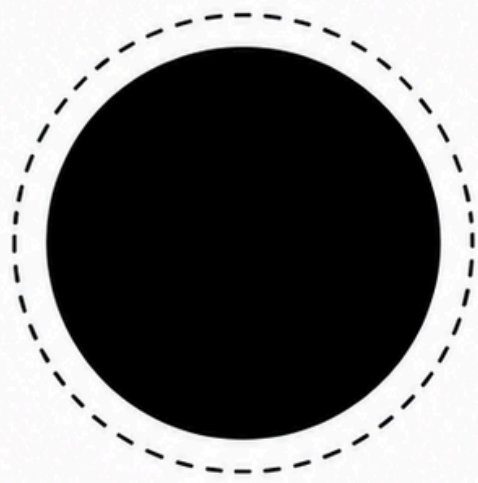
**PAMIĘTAJ!**

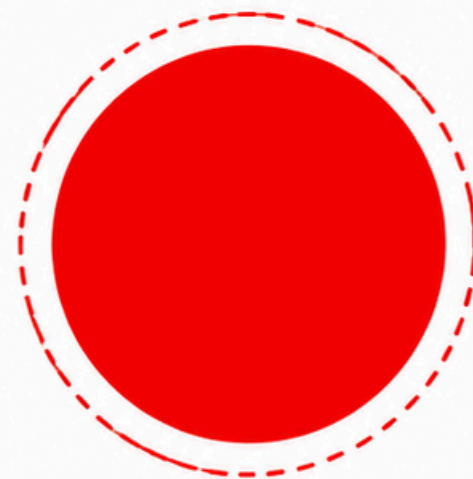
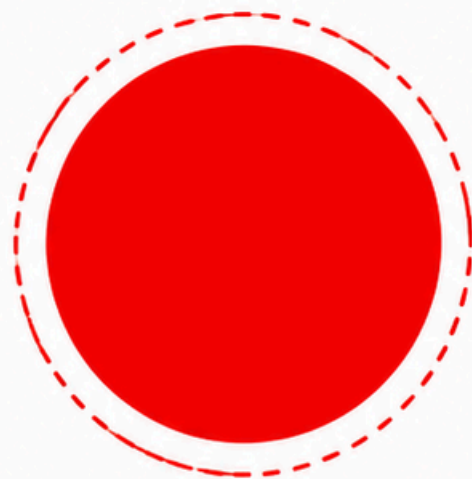
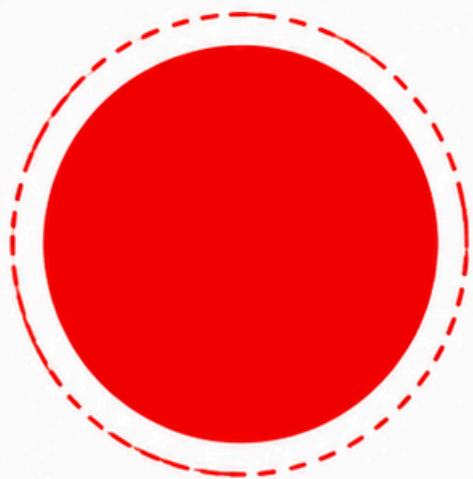
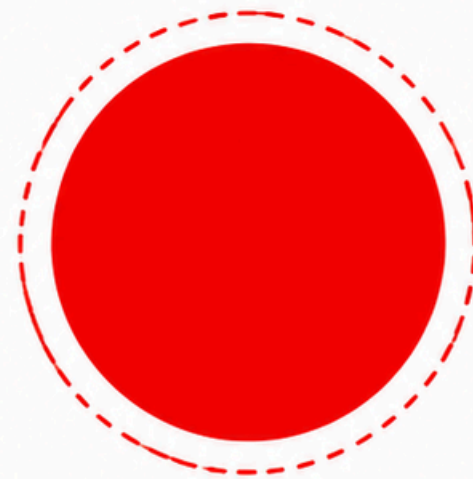
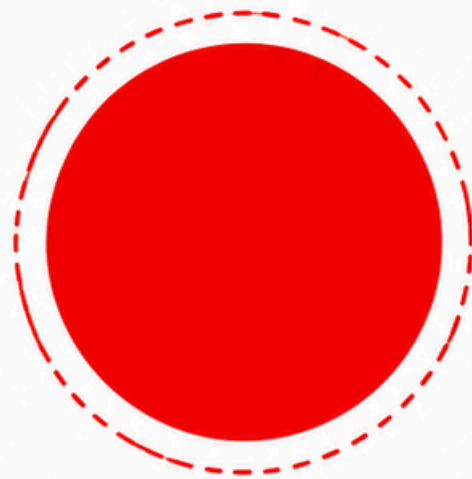
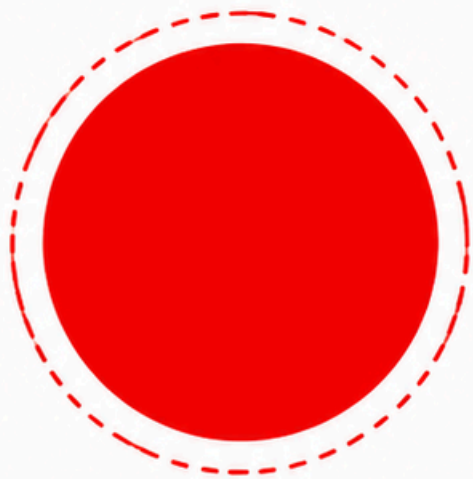
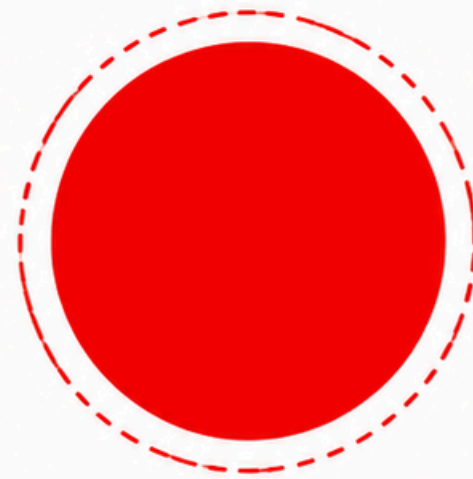
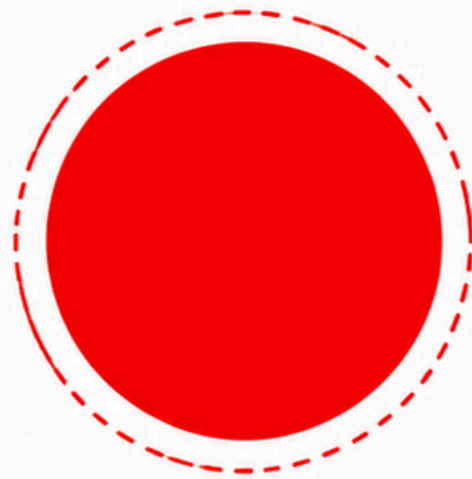
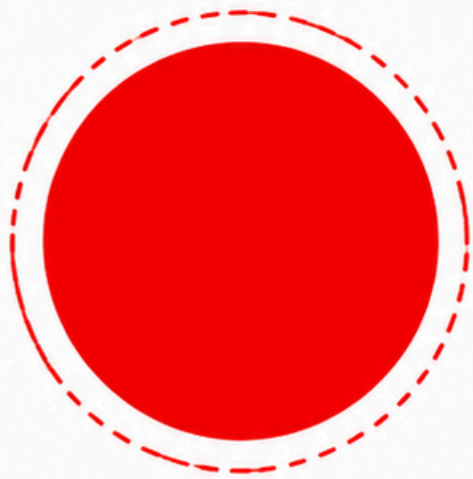
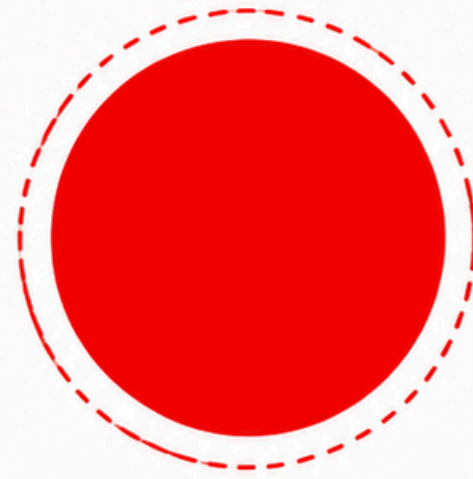
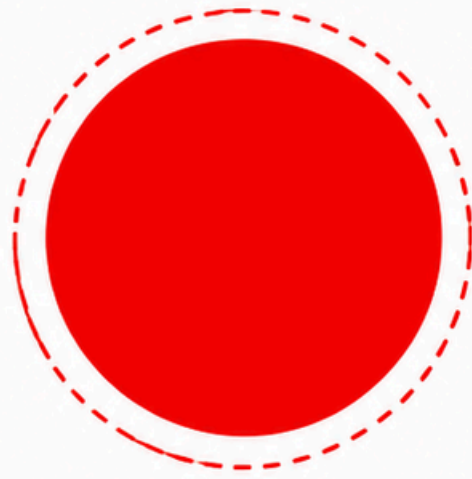
Każda biedronka jest wyjątkowa!  
Razem odkrywamy świat z uśmiechem!

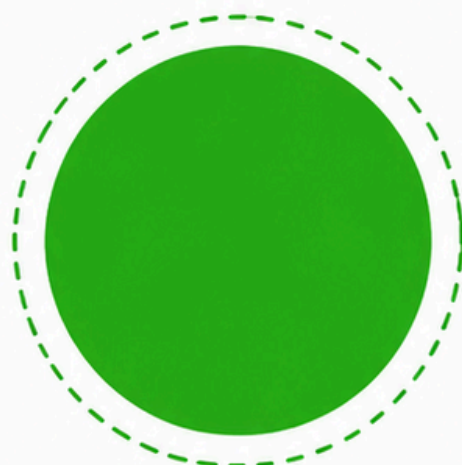
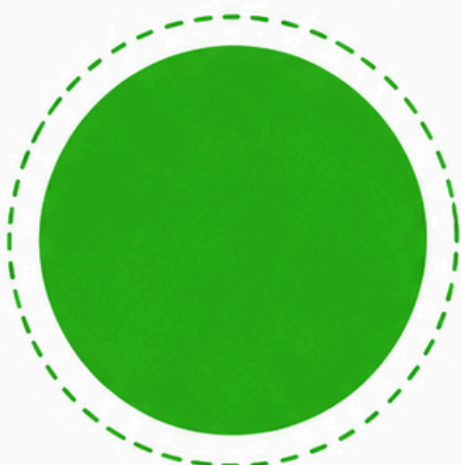
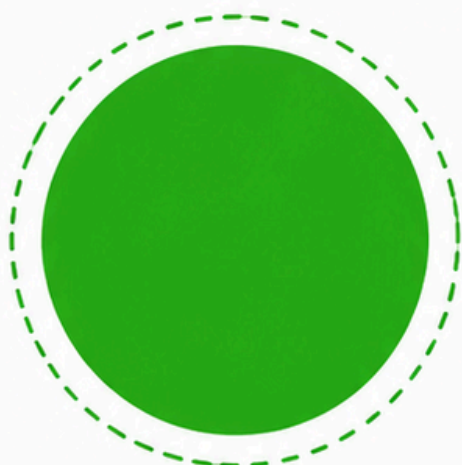
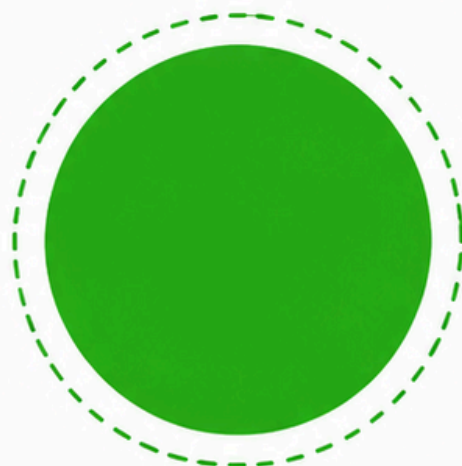
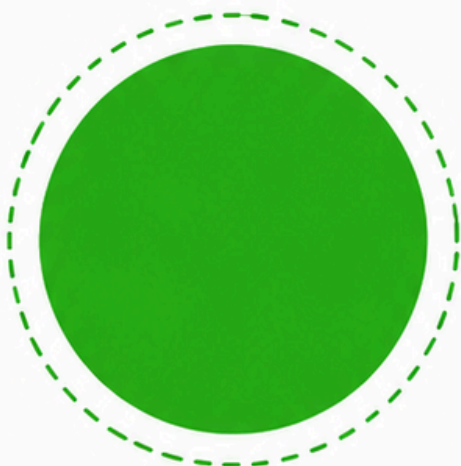
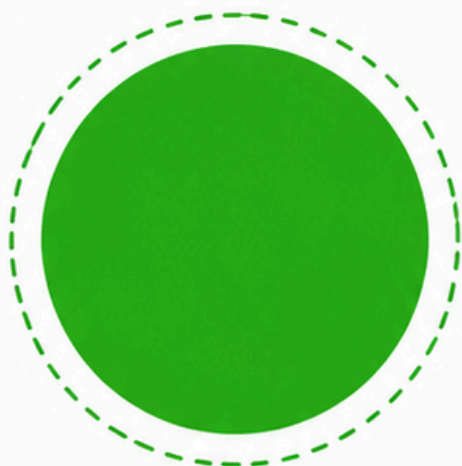
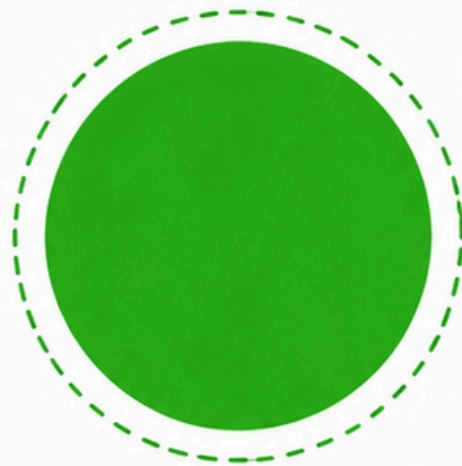
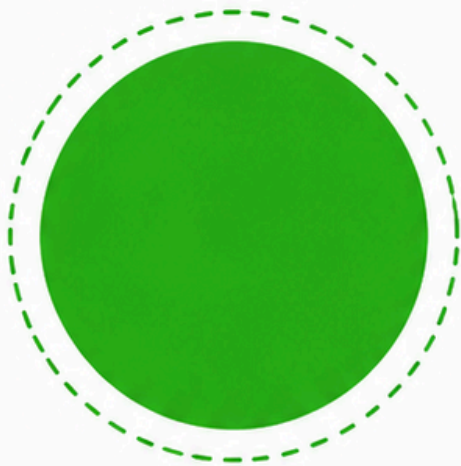
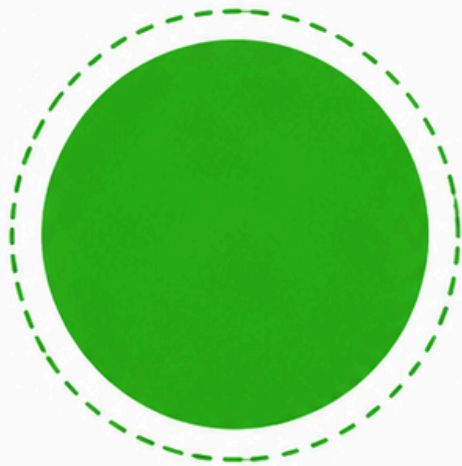
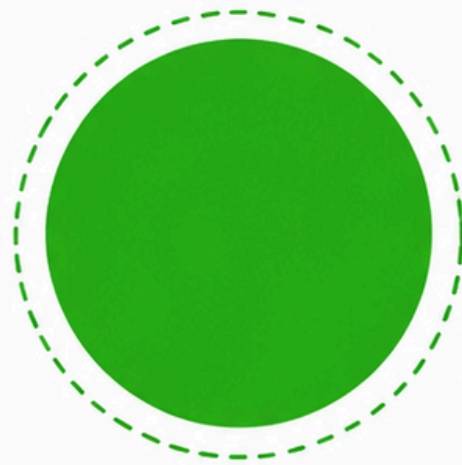
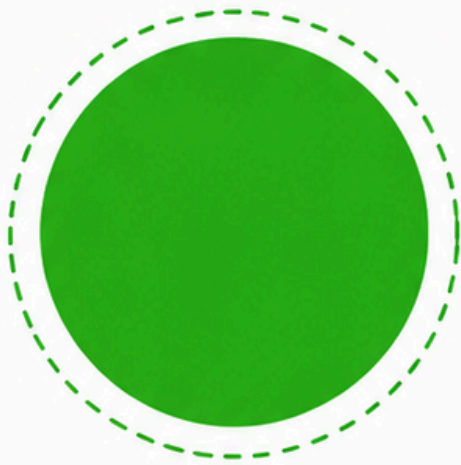
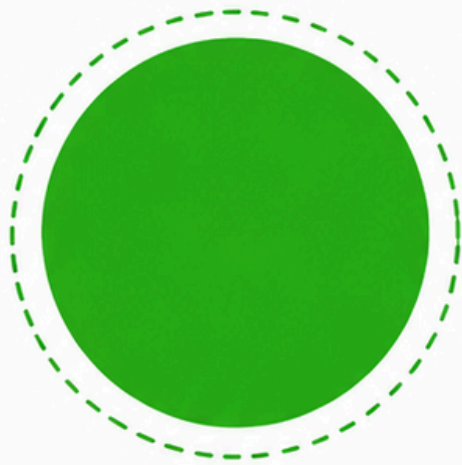













# KONIK POLNY

skacze wesoło!



Konik polny  
uwielbia skakać!  
Dołącz do niego  
i ruszaj w górę!

## ZADANIE:

- ♥ Dzieci naśladowują konika polnego.
- ♥ Skaczą obunóż do przodu – raz wysoko, raz nisko.
- ♥ Skaczą w różnych kierunkach: do przodu, do tyłu, w bok.
- ♥ Na sygnał zatrzymują się  – kucają nieruchomo.
- ♥ Na koniec skaczą jak najwyżej – hop, hop, hop!



## WARIANTY:

- ✿ Skacz tylko po „kamieniach” (kółka, poduszki, obręcze).
- ✿ Skacz jak konik polny – szybko i powoli.
- ✿ Skacz wysoko jak w lecie, nisko jak w trawie.
- ✿ Kto skoczy najdalej?



## ROZWIJA:



SPRAWNOŚĆ  
FIZYCZNĄ



SPOSTRZEGAWCZOŚĆ  
I UWAGĘ



KOORDYNACJĘ  
I RÓWNOWAGĘ



RADOŚĆ  
I ENERGIĘ

## DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:

- przestrzeń do skakania
- obręcz, kółka lub poduszki
- dużo dobrego humoru!



**PAMIĘTAJ!**

Ruch to radość, zdrowie i świetna zabawa!  
Skaczemy, śmiejemy się i jesteśmy aktywni!



# PSZCZOŁA

lata i pracuje!



Pszczoła  
uwielbia latać!  
Zbiera nektar  
i pomaga kwiatom!

## ZADANIE:

- ♥ Dzieci latają jak pszczoły – machają rękami (skrzydełkami).
- ♥ Lecą od kwiatu do kwiatu – przeskakują z miejsca na miejsce.
- ♥ Zbierają nektar – udają, że zbierają coś do koszyczka.
- ♥ Lecą wysoko, nisko, daleko, blisko.
- ♥ Po ciężkiej pracy odpoczywają w ulu – kucają i „śpią”.



## WARIANTY:

- ✿ Latajcie tylko w określonym kierunku (np. do przodu, do tyłu).
- ✿ Zbieraj nektar jedną ręką, potem drugą.
- ✿ Latajcie cicho jak pszczoła lub głośno jak brzęczenie!
- ✿ Kto zbierze najwięcej „nektaru”?



## ROZWIJA:



SPRAWNOŚĆ  
FIZYCZNĄ



SPOSTRZEGAWCZOŚĆ  
I UWAGĘ



KOORDYNACJĘ  
I RÓWNOWAGĘ



RADOŚĆ  
I ENERGIE

## DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:

- przestrzeni do latania
- kwiatów (mogą być z papieru)
- dużo dobrego humoru!



**PAMIĘTAJ!**

Ruch to radość, zdrowie i świetna zabawa!  
Latajemy, uśmiechamy się i jesteśmy aktywni!



# ŻABKA

## skacze po stawie!



Żabka jest  
bardzo zwinna!  
Skacze po liściach  
i pływa w stawie!  
Czy potrafisz tak jak ona?

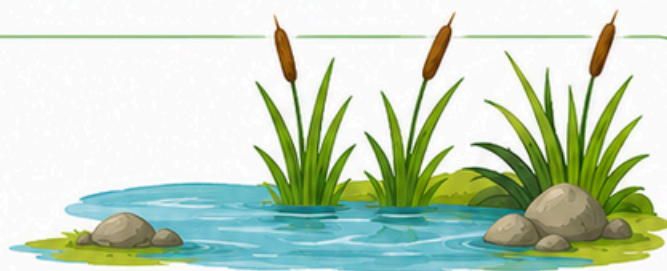
### ZADANIE:

- ♥ Dzieci naśladowują żabkę.
- ♥ Skaczą obunóż z miejsca na miejsce.
- ♥ Skaczą w różnych kierunkach: do przodu, do tyłu, w bok.
- ♥ Kucają nisko – to żabka odpoczywa na liściu.
- ♥ Na sygnał „plusk!” – udają, że wskakują do wody (przysiadają).



### WARIANTY:

- 🌸 Skacz wysoko jak żabka na liściach!
- 🌸 Skacz nisko jak żabka w trawie!
- 🌸 Skacz szybko – teraz powoli!
- 🌸 Połącz skoki z klaśnięciem nad głową!



### ROZWIJA:



SPRAWNOŚĆ  
FIZYCZNĄ



SPOSTRZEGAWCZOŚĆ  
I UWAGĘ



KOORDYNACJĘ  
I RÓWNOWAGĘ



RADOŚĆ  
I ENERGIĘ

### DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:

- przestrzeń do skakania
- obręcze, liście (mogą być z papieru)
- dużo dobrego humoru!



## PAMIĘTAJ!

Ruch to radość, zdrowie i świetna zabawa!  
Skaczymy, śmiejemy się i jesteśmy aktywni!



## MOTYL

tańczy i fruwa!



Motyl jest lekki  
i kolorowy!  
Rozwija skrzydła,  
lata i tańczy  
w promieniach słońca!

## ZADANIE:

- ♥ Dzieci są motylami.
- ♥ Rozkładają ramiona – skrzydła i machają nimi powoli lub szybko.
- ♥ Latają po sali w różnych kierunkach.
- ♥ Zatrzymują się na „kwiatkach” – siadają w siadzie skrzyżnym.
- ♥ Tańczą w kole przy muzyce – lekko, na palcach.



## WARIANTY:

- ✿ Lataj jak motyl wysoko (na palcach) lub nisko (kucając).
- ✿ Lataj powoli jak senny motyl lub szybko jak wesoły motyl.
- ✿ Usiądź na kwiatku i odpocznij – złap oddech.
- ✿ Kto ma najpiękniejsze skrzydła? – pokaż swój taniec!



## ROZWIJA:

SPRAWNOŚĆ  
FIZYCZNĄSPOSTRZEGAWCZOŚĆ  
I UWAGĘKOORDYNACJĘ  
I RÓWNOWAGĘRADOŚĆ  
I ENERGIE

## DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:

- przestrzeń do latania
- kolorowe chustki lub wstążki
- kwiaty (mogą być z papieru)
- uśmiech i dobrą muzykę!



PAMIĘTAJ!

Ruch to radość, zdrowie i świetna zabawa!  
Latajmy, tańczmy i bądźmy aktywni!



## BOCIAN

chodzi dumnie i wysoko!



Bocian jest wysoki  
i ma długie nogi.  
Chodzi po łąkach  
i polach.  
Czy potrafisz tak jak on?

## ZADANIE:

- ♥ Dzieci naśladują bociana.
- ♥ Maszerują wysoko unosząc kolana.
- ♥ Idą po prostej – raz wolno, raz szybko.
- ♥ Zatrzymują się na jednej nodze – jak bocian.
- ♥ Rozkładają ręce na boki i „fruwają” powoli jak bocian.



## WARIANTY:

- ✿ Maszeruj jak bocian z gniazdem (np. z poduszką) na ramieniu.
- ✿ Stąpaj cicho jak bocian – na palcach.
- ✿ Skacz na jednej nodze w różnych kierunkach.
- ✿ Kto potrafi chodzić jak bocian najdłużej?



## ROZWIJA:

SPRAWNOŚĆ  
FIZYCZNĄSPOSTRZEGAWCZOŚĆ  
i UWAGĘKOORDYNACJĘ  
i RÓWNOWAGĘRADOŚĆ  
i ENERGIE

## DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:

- przestrzeń do chodzenia i skakania
- poduszki lub kółka (mogą być z papieru)
- dużo dobrego humoru!



PAMIĘTAJ!

Ruch to radość, zdrowie i świetna zabawa!  
Bądźmy aktywni każdego dnia!



## KRET

kopat, kopie i kopie!



Kret mieszka pod ziemią.  
Kopie tunele i korytarze.  
Czy potrafisz kopać jak kret?

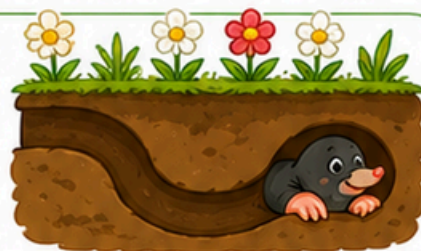
## ZADANIE:

- ♥ Dzieci naśladują kreta.
- ♥ Kucają nisko i „kopiają” rączkami przed sobą.
- ♥ Przemieszczają się nisko – do przodu, do tyłu, w bok.
- ♥ Zatrzymują się i „słuchają”, czy jest bezpiecznie.
- ♥ Na sygnał „słońce!” – wyłażą z norki i przeciągają się.



## WARIANTY:

- ✿ Kop norkę w różnych kierunkach – przód, tył, w lewo, w prawo.
- ✿ Zrób wąski tunel (rączki blisko siebie) albo szeroki (rączki szeroko).
- ✿ Kop szybko – kop powoli!
- ✿ Kto wykopie najdłuższy tunel?



## ROZWIJA:

SPRAWNOŚĆ  
FIZYCZNĄSPOSTRZEGAWCZOŚĆ  
i UWAGĘKOORDYNACJĘ  
i RÓWNOWAGĘRADOŚĆ  
i ENERGIE

## DO ZABAWY POTRZEBUJESZ:

- dużo miejsca do czołgania się
- poduszek, koców lub tuneli (mogą być z krzesel i koców)
- dużo dobrego humoru!



PAMIĘTAJ!

Ruch to radość, zdrowie i świetna zabawa!  
Bądźmy aktywni każdego dnia!

