50 Zabaw Rytmicznych i Ruchowych

Praktyczny materiał dla edukatorów i nauczycieli przedszkola

50 prostych zabaw wspierających rytm, ruch, uwagę i współpracę



Prawa autorskie i ważne informacje

Prawa autorskie

© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.
Materiał przeznaczony do użytku edukacyjnego w domu, przedszkolu i podczas zajęć grupowych.
Można drukować na potrzeby własnej pracy z dziećmi.
Nie wolno odsprzedawać ani udostępniać plików osobom trzecim.

O produkcie

- 50 prostych zabaw rytmicznych i ruchowych
- Krótkie, czytelne instrukcje
- Łatwe dopasowanie do wieku i liczebności grupy
- Gotowe do natychmiastowego użycia

Dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.



Spis treści

00 Okładka

01 Prawa autorskie i ważne informacje

02 Spis treści

03 Wprowadzenie

04–12 Moduł 01: Ruch, Puls i Uwaga

13–21 Moduł 02: Koordynacja i Reakcja

22–30 Moduł 03: Rytm, Przestrzeń i Sekwencje

31–39 Moduł 04: Ekspresja, Improwizacja i Współpraca

40–49 Moduł 05: Gotowe Układy, Adaptacje i Zastosowanie



Wprowadzenie

Ten materiał powstał, aby ułatwić prowadzenie krótkich, angażujących zabaw rytmicznych i ruchowych.
Każda zabawa ma prosty cel, krótki opis i możliwość szybkiej modyfikacji, dzięki czemu można łatwo dopasować ją do wieku dzieci oraz liczebności grupy.

Jak korzystać z materiału

1. Wybierz jedną lub kilka zabaw odpowiednich do celu zajęć.
2. Przygotuj przestrzeń i potrzebne materiały.
3. Najpierw pokaż ruch lub rytm, a potem zaproś dzieci do działania.
4. Powtarzaj zabawę 2–3 razy, zmieniając tempo lub sposób wykonania.
5. Na końcu krótko podsumuj, co dzieci ćwiczyły i co sprawiło im radość.

Co rozwijamy?

- rytm i puls
- koncentrację
- koordynację
- ekspresję ruchową
- współpracę



Wskazówka:
wybierz 1–3 zabawy na jedne zajęcia.

Moduł

01

Ruch, Puls i Uwaga

Zabawy 1–8

Ćwiczenia wspierające puls, koncentrację i reagowanie na sygnał.



Zabawa 1

Marsz do pulsu

Cel:

Utrzymywanie stałego pulsu i koncentracja.

Materiały:

Bębenek, tamburyn albo klaskanie nauczyciela.

Przebieg:

1. Dzieci maszerują po sali do równego pulsu.
2. Gdy nauczyciel zagra mocniej, dzieci zmieniają kierunek.
3. Gdy dźwięk się zatrzyma, dzieci zamierają jak posągi.

Wariant:

Zmieniaj tempo z wolnego na szybkie.

Wskazówka dla nauczyciela:

Zacznij od krótkich odcinków po 20–30 sekund.



Zabawa 2

Stop i start

Cel:

Reagowanie na sygnał dźwiękowy i kontrola ruchu.

Materiały:

Tamburyn, klaskanie lub muzyka.

Przebieg:

1. Dzieci poruszają się swobodnie po wyznaczonej przestrzeni.
2. Gdy słychać rytm, idą, podskakują albo maszerują.
3. Gdy zapada cisza, zatrzymują się bez ruchu.

Wariant:

Poruszanie się jak wybrane zwierzę.

Wskazówka dla nauczyciela:
Ustal wcześniej bezpieczne granice poruszania się.



Zabawa 3

Klaskane echo

Cel:

Słuchanie i powtarzanie krótkich wzorów rytmicznych.

Materiały:

Brak.

Przebieg:

1. Nauczyciel klaszcze prosty rytm.
2. Dzieci odpowiadają dokładnie takim samym rytmem.
3. Stopniowo wydłużaj układy o 1–2 dźwięki.

Wariant:

Echo wykonuj także tupaniem lub pstrykaniem.

Wskazówka dla nauczyciela:

Zadbaj o wyraźne tempo i krótkie pauzy.



Zabawa 4

Spacer z akcentem

Cel:

Wyczuwanie mocnego akcentu i zmiana ruchu.

Materiały:

Muzyka z wyraźnym pulsem.

Przebieg:

1. Dzieci spacerują po kole lub po sali.
2. Na mocny akcent robią większy krok albo klaśnięcie.
3. Powtarzają ten sam schemat przez całą piosenkę.

Wariant:

Akcent może oznaczać przysiad, obrót lub podskok.

Wskazówka dla nauczyciela:

Wybierz krótki utwór z czytelnym rytmem.



Zabawa 5

Rytmiczne powitania

Cel:

Integracja grupy i rytmiczne reagowanie.

Materiały:

Brak.

Przebieg:

1. Dzieci stoją w kole.
2. Każde mówi swoje imię w rytmie i dodaje prosty ruch.
3. Cała grupa powtarza imię oraz ruch razem.

Wariant:

Wykonuj powitania także w parach.



Wskazówka dla nauczyciela:

Zachęcaj do prostych, łatwych do powtórzenia ruchów.

Zabawy 9-10

Zabawa 9: Rytmiczny pociąg



Cel:
rozwijanie poczucia pulsu, koordynacji grupowej i reagowania na tempo.

Wiek:
3–6 lat.

Materiały:
brak; opcjonalnie tamburyn, bębenek lub muzyka z wyraźnym pulsem.

Jak przeprowadzić:

1. Dzieci ustawiają się jedno za drugim, tworząc „pociąg".
2. Prowadzący nadaje rytm klaskaniem lub grą na instrumencie.
3. Pociąg porusza się zgodnie z pulsem.
4. Gdy rytm przyspiesza, dzieci poruszają się szybciej; gdy zwalnia — wolniej.
5. Gdy dźwięk ustaje, pociąg zatrzymuje się.

Wariant:
Co kilka rund pierwsze dziecko przechodzi na koniec, aby każdy mógł zostać „lokomotywą".

Rozwija:
rytm, koordynację, orientację przestrzenną, współpracę.

Wskazówka:
Zachowaj bezpieczne odstępy między dziećmi.

Zabawa 10: Krok, klaśnięcie, obrót

Cel:
rozwijanie pamięci ruchowej i wykonywania prostych sekwencji.

Wiek:
4–6 lat.

Materiały:
brak.

Jak przeprowadzić:
Nauczyciel pokazuje prostą sekwencję: krok — krok — klaśnięcie — obrót. Dzieci powtarzają ją wspólnie.

Progresja:
Dodawaj kolejne elementy dopiero wtedy, gdy grupa opanuje poprzednią sekwencję.

Wariant:
Dzieci mogą proponować własny ostatni ruch.



Sekwencja to seria ruchów wykonywanych w określonej kolejności.

Jak prowadzić zabawy rytmiczne z grupą

Nie musisz mieć wykształcenia muzycznego, aby prowadzić wartościowe zabawy rytmiczne. Najważniejsze są jasne zasady, prosty przykład i obserwacja dzieci.

1 Najpierw pokaż, potem poproś o wykonanie



Spójrzcie najpierw na mnie.

2 Zaczynaj od prostego rytmu



Zaczynaj od krótkich wzorów. Unikaj długich sekwencji na początku.

3 Używaj tych samych sygnałów



Na przykład: jedno klaśnięcie = stop; dwa klaśnięcia = ruch. Zachowuj konsekwencję, aby ograniczyć zamieszanie.

4 Obserwuj grupę, nie tempo planu



Jeśli wiele dzieci jest zdezorientowanych, od razu uprość zabawę. Lepiej powtórzyć ćwiczenie, niż przechodzić dalej zbyt wcześnie.

5 Kończ wtedy, gdy dzieci nadal chcą się bawić



Stawiaj na krótkie, udane aktywności. Zabawa może trwać tylko 3–7 minut.

Zasada 3 kroków

1 → 2 → 3

Pokaż → Powtórz razem → Pozwól dzieciom działać samodzielnie.



Podsumowanie modułu 01

Ruch, puls i uwaga

Pierwsze dziesięć zabaw pomaga dzieciom reagować na rytm, zatrzymywać ruch, podążać za sygnałem i działać razem z grupą.

Szybka ściąga

1	Maszeruj w rytmie	puls + koordynacja
2	Stop i klaszcz	uwaga + reakcja
3	Echo rytmiczne	pamięć słuchowa
4	Kolorowe koła	orientacja przestrzenna
5	Muzyczne posągi	kontrola ruchu
6	Szybko — wolno	tempo
7	Głośno — cicho	dynamika
8	Podążaj za sygnałem	koncentracja
9	Rytmiczny pociąg	współpraca
10	Krok, klaśnięcie, obrót	sekwencje ruchowe



Kiedy użyć?

Na rozpoczęcie zajęć:	Maszeruj w rytmie
Na skupienie grupy:	Stop i klaszcz
Na pobudzenie:	Rytmiczny pociąg
Na wyciszenie:	Głośno — cicho

Wskazówka:

Nie trzeba wykonywać wszystkich zabaw podczas jednych zajęć. Wybierz 2–3, które najlepiej odpowiadają energii i potrzebom grupy.

Moduł 02

Koordynacja i Reakcja

Zabawy 11–20

W tym module dzieci ćwiczą szybką reakcję na sygnały, koordynację różnych części ciała oraz świadome wykonywanie ruchów.

Rozwijane umiejętności

- koordynacja ręka–noga
- refleks i reagowanie
- pamięć ruchowa
- koncentracja
- planowanie prostych sekwencji

Zabawy 11-12

Zabawa 11: Dotknij i klaśnij

Cel:
rozwijanie koordynacji bilateralnej i szybkiego reagowania na polecenia.

Wiek:
3–6 lat.

Materiały:
brak.



Jak przeprowadzić:

1. Prowadzący wydaje proste komendy w rytmie: „Głowa – klaśnij – kolana – klaśnij." Dzieci wykonują ruchy w tej samej kolejności.

Progresja:
Dodaj ramiona, stopy, brzuch lub obrót.

Wariant:
Komendy można wypowiadać w różnym tempie.

Rozwija:
koordynację, znajomość schematu ciała, uwagę.

Zabawa 12: Lustro



Cel:
rozwijanie obserwacji, kontroli ruchu i koncentracji.

Wiek:
3–6 lat.

Materiały:
brak.

Jak przeprowadzić:

1. Dzieci stoją parami naprzeciwko siebie. Jedno wykonuje powolne ruchy, drugie naśladuje je jak odbicie w lustrze.
2. Po 30–60 sekundach: zmiana ról.

Wariant:
Ruchy wykonywać w rytmie spokojnej muzyki.

Wskazówka:
Zaczynaj od wolnych, dużych gestów.

Zabawy 13–14

Zabawa 13: Prawa czy lewa?



Cel:
rozwijanie orientacji stron ciała i koordynacji.

Wiek:
4–6 lat.

Materiały:
opcjonalnie dwie kolorowe opaski, po jednej na każdą rękę.

Jak przeprowadzić:

1. Prowadzący podaje rytmiczne polecenia: „Prawa ręka — klaśnij. Lewa noga — tupnij.”

Uproszczenie:
Zamiast nazw „prawa/lewa” można użyć kolorów.

Progresja:
Połącz dwa polecenia: „Prawa ręka w górę, lewa noga do przodu.”

Rozwija:
orientację lateralną, słuchanie, kontrolę ruchu.

Zabawa 14: Rytmiczne kolana

Cel:
rozwijanie koordynacji ręka–ciało i poczucia rytmu.

Materiały:
brak.

Jak przeprowadzić:

1. Dzieci wykonują sekwencję: uda — klaśnięcie — uda — klaśnięcie.
2. Dodaj tupnięcie.
3. Spróbuj powtórzyć sekwencję szybciej.



Wariant:
Dzieci siedzą lub stoją, zależnie od potrzeb grupy.

Zabawa 15

Ruchowe światła

Cel:

rozwijanie szybkiej reakcji, kontroli hamowania, uwagi wzrokowej i słuchowej.



Materiały:

trzy koła lub kartki: zielone, żółte i czerwone.

Zasady:

- **Zielony:** idziemy lub biegniemy spokojnie.
- **Żółty:** poruszamy się bardzo wolno.
- **Czerwony:** zatrzymujemy się całkowicie.

Jak przeprowadzić:

1. Pokaż dzieciom trzy kolory.
2. Przećwicz każdą reakcję osobno.
3. Zmieniaj kolory coraz częściej.
4. Obserwuj, czy dzieci potrafią zatrzymać ruch na czerwonym.

Wariant rytmiczny:

tamburyn = ruch;
jedno klaśnięcie = wolno;
dwa klaśnięcia = stop.

Progresja:

Dodaj kolor niebieski = obrót.



Rozwija:

uwagę, refleks, samokontrolę, rozpoznawanie sygnałów.

Nota pedagogiczna:

Nie eliminuj dzieci, które się pomylą. Zabawa ma ćwiczyć reakcję, a nie wyłaniać zwycięzcę.

Zabawy 16–17

Zabawa 16: Powtórz moje ruchy

Cel:
rozwijanie pamięci ruchowej
i dokładności odwzorowania.

Materiały:
brak.

Jak przeprowadzić:
Nauczyciel wykonuje dwa ruchy,
np. klaśnięcie + podskok.
Dzieci powtarzają.

Progresja:
Zwiększaj sekwencję do 3–4 elementów.

Wariant:
Jedno z dzieci może zostać prowadzącym.

Ważne:
Nie zwiększaj trudności, jeśli większość grupy
nie radzi sobie z aktualną sekwencją.



Zabawa 17: Rytmiczny slalom

Cel:
rozwijanie koordynacji całego ciała
i orientacji przestrzennej.

Materiały:
pachołki, poduszki, kolorowe znaczniki
lub inne bezpieczne elementy do stworzenia trasy.

Jak przeprowadzić:
Dzieci pokonują prosty slalom w rytmie
wybijanym przez prowadzącego.

Wariant:
Przy wolnym rytmie przechodzą na palcach,
przy szybszym — maszerują.

Bezpieczeństwo:
Zachowaj odstępy i używaj stabilnych,
miękkich elementów.



Zabawa 18 – Zamiana miejsc

Cel:

rozwijanie reakcji, orientacji przestrzennej, uwagi i współdziałania.



Materiały:

kolorowe koła, kartki lub znaczniki na podłodze.

Przebieg:

1. Każde dziecko staje przy swoim znaczniku.
2. Prowadzący wybija prosty rytm.
3. Dzieci poruszają się wokół znaczników.
4. Na ustalony sygnał każde dziecko szybko znajduje nowe miejsce.

Warianty:

1. **Wariant 1:**
   Zmiana tylko na określony kolor.
2. **Wariant 2:**
   Dzieci zamieniają się miejscami parami.
3. **Wariant 3:**
   Przed zajęciem miejsca wykonują klaśnięcie lub obrót.

Ważna zasada:

Nie usuwamy znaczników i nie eliminujemy dzieci.

Wskazówka dla nauczyciela:

Celem jest reakcja i orientacja, a nie rywalizacja.

Dla młodszych dzieci:

Zachowaj bliskie pozycje i używaj wolniejszych komend.

Zabawy 19-20

Zabawa 19: Rytmiczna fala ciała



Cel:
rozwijanie świadomości ciała, pamięci i koordynacji.

Materiały:
brak.

Jak przeprowadzić:
Przypisz częściom ciała ruchy:

- dłonie = klaśnięcie
- stopy = tupnięcie
- ramiona = dwa dotknięcia
- głowa = delikatne skinienie.

Sekwencja przykładowa:
dłonie — stopy — dłonie — ramiona.

Zadanie dzieci:
Dzieci odtwarzają sekwencję.

Wariant:
Dzieci kolejno dodają jeden ruch, tworząc „łańcuch".

Zabawa 20: Skacz, gdy usłyszysz

Cel:
rozwijanie selektywnej uwagi i reagowania na określony bodziec.

Materiały:
opcjonalnie dwa instrumenty, np. bębenek i grzechotka.

Jak przeprowadzić:

1. gdy dzieci usłyszą bębenek — robią podskok;
2. gdy usłyszą grzechotkę — klaszczą;
3. gdy panuje cisza — stoją nieruchomo.

= podskok



= klaśnięcie



= cisza



Progresja:
Dodaj trzeci sygnał = obrót.

Alternatywa bez instrumentów:
Użyj słów lub dwóch rodzajów klaskania.

Wskazówka:
Najpierw ćwicz każdy sygnał osobno.

Adaptacje według wieku i poziomu

łatwe ★
średnie ★★
bardziej wymagające ★★★

Ta sama zabawa może wyglądać inaczej w grupie trzylatków i sześciolatków. Najważniejsze jest dopasowanie liczby kroków, tempa i poziomu samodzielności.



1 Dla dzieci 3–4 lata

- używaj 1–2 prostych komend;
- pokazuj ruch przed rozpoczęciem;
- utrzymuj wolniejsze tempo;
- powtarzaj ten sam schemat kilka razy;
- ogranicz czas jednej zabawy do kilku minut.

Przykład:
w „Dotknij i klaśnij” użyj tylko: głowa — klaśnij.

2 Dla dzieci 4–5 lat

- łącz 2–3 ruchy;
- zmieniaj tempo;
- pozwalaj dzieciom prowadzić krótkie fragmenty;
- wprowadzaj proste decyzje.

Przykład:
głowa — kolana — klaśnięcie — obrót.

3 Dla dzieci 5–6 lat

- wprowadzaj sekwencje 3–5 elementów;
- łącz sygnały dźwiękowe i wizualne;
- dodawaj zmianę lidera;
- zachęcaj do tworzenia własnych układów.

4 Gdy grupa potrzebuje uproszczenia

- zmniejsz liczbę zasad;
- zwolnij tempo;
- pokaż zamiast tłumaczyć;
- pozwól dzieciom ćwiczyć bez muzyki.

5 Gdy grupa potrzebuje większego wyzwania

- przyspiesz zmianę sygnałów;
- dodaj drugi warunek;
- zwiększ długość sekwencji;
- pozwól dzieciom samodzielnie tworzyć komendy.

> Trudniej nie zawsze znaczy lepiej. Dobra aktywność to taka, w której dzieci są zaangażowane i rozumieją, co mają zrobić.

Podsumowanie modułu 02

Koordynacja i Reakcja

W zabawach 11–20 dzieci ćwiczyły reagowanie na sygnały, pamięć ruchową, koordynację i kontrolę własnego ciała.

Szybka ściąga

1	**Dotknij i klaśnij**	schemat ciała + reakcja
2	**Lustro**	obserwacja + kontrola ruchu
3	**Prawa czy lewa?**	orientacja stron
4	**Rytmiczne kolana**	rytm + koordynacja
5	**Ruchowe światła**	uwaga + hamowanie reakcji
6	**Powtórz moje ruchy**	pamięć ruchowa
7	**Rytmiczny slalom**	przestrzeń + koordynacja
8	**Zamiana miejsc**	orientacja + reakcja
9	**Rytmiczna fala ciała**	sekwencje + świadomość ciała
10	**Skacz, gdy usłyszysz**	uwaga selektywna



Szybki wybór dla nauczyciela

Gdy grupa jest rozproszona:	Ruchowe światła
Gdy dzieci potrzebują ruchu:	Rytmiczny slalom
Gdy chcesz ćwiczyć pamięć:	Powtórz moje ruchy
Gdy chcesz pracować w parach:	Lustro
Gdy masz mało miejsca:	Rytmiczne kolana

Małe kroki
Wielkie możliwości!

Powtarzanie tych samych zabaw w kolejnych tygodniach pomaga dzieciom zauważyć własne postępy i daje im poczucie bezpieczeństwa.

Moduł 03

Rytm, Przestrzeń i Sekwencje

Zabawy 21–30

Teraz łączymy rytm z poruszaniem się w przestrzeni. Dzieci będą słuchać, planować ruch i wykonywać krótkie układy w określonej kolejności.

Rozwijane umiejętności

- poczucie rytmu;
- orientacja przestrzenna;
- pamięć sekwencyjna;
- kontrola tempa;
- planowanie ruchu.

Zabawy 21-22

Zabawa 21: Ścieżka rytmu

Cel:
łączenie rytmu z ruchem po wyznaczonej trasie.

Wiek:
4–6 lat.

Materiały:
kolorowe kartki, koła lub znaczniki podłogowe.

Przygotowanie:
ułożyć 5–8 znaczników tworzących prostą ścieżkę.

Jak przeprowadzić:

1. Dziecko porusza się po ścieżce.
2. Każdy znacznik oznacza jeden krok lub jedno tupnięcie.
3. Prowadzący wybija równy puls.
4. Dziecko próbuje stawiać kroki zgodnie z rytmem.

Wariant:
różne kolory mogą oznaczać różne ruchy: czerwony = klaśnij, niebieski = tupnij, żółty = podskocz.

Rozwija:
rytm, orientację, koordynację.



Zabawa 22: Rytmiczne rogi sali

Cel:
rozwijanie orientacji przestrzennej i reagowania na zmianę sygnału.

Materiały:
4 symbole lub 4 kartki w rogach sali.

Jak przeprowadzić:
Dzieci poruszają się po środku sali. Na określony rytm prowadzący wskazuje symbol lub kolor, a dzieci przemieszczają się do właściwego rogu.

Wariant:
każdy róg może mieć inną akcję: klaśnięcie, przysiad, obrót, tupnięcie.

Wskazówka:
unikać biegania w grupach małych i średnich.



Zabawy 23-24

Zabawa 23: Kroki do muzyki

Cel:
ćwiczenie dostosowania długości i szybkości kroku do tempa.

Materiały:
nagrania lub rytm tworzony przez nauczyciela.

Jak przeprowadzić:
- wolny rytm = duże, spokojne kroki;
- średni rytm = zwykły marsz;
- szybki rytm = małe, szybkie kroki.

Wariant:
dzieci mogą poruszać się na palcach lub bokiem.

Pytanie do refleksji:
Czy wasze kroki zmieniły się razem z muzyką?



Zabawa 24: Rytmiczne wyspy

Cel:
rozwijanie planowania ruchu i szybkiej orientacji.

Materiały:
obręcze, poduszki lub kolorowe pola.

Jak przeprowadzić:
Wyspy są rozłożone w sali. Dzieci poruszają się między nimi zgodnie z rytmem. Gdy dźwięk ustaje, każde dziecko zajmuje najbliższą wyspę.

Wariant:
na każdej wyspie wykonać inny gest.

Reguła:
Żadne dziecko nie jest eliminowane; więcej niż jedno dziecko może dzielić tę samą wyspę.



Zabawa 25
Rytmiczny labirynt

Krok po kroku do celu!

Cel:
rozwijanie planowania ruchu, koordynacji, koncentracji i orientacji przestrzennej.

Materiały:
taśma papierowa, sznurek, kolorowe znaczniki lub duże kartki.

Przygotowanie:
na podłodze przygotuj prosty labirynt z linii prostych i zakrętów.

Przebieg:

1. Dziecko wchodzi na początek labiryntu.
2. Prowadzący wybija równy puls.
3. Każdy dźwięk oznacza jeden krok.
4. Dziecko próbuje dojść do końca bez wychodzenia poza trasę.

Poziom 2:
wprowadź miejsca specjalne:
= klaśnij,
= obrót,
= podskok.

Poziom 3:
zmieniaj tempo podczas przechodzenia trasy.



Wskazówka:
Dla młodszych dzieci przygotuj szeroką i krótką trasę. Dla starszych możesz dodać więcej zakrętów.

Bezpieczeństwo:
nie używaj śliskich elementów; zachowaj odpowiednią przestrzeń między dziećmi.

Rytm prowadzi do celu!

Zabawy 26-27

Zabawa 26: Rytm idzie w koło

Cel:
rozwijanie uwagi grupowej, pamięci rytmicznej i współpracy.

Materiały:
brak.

Ustawienie:
dzieci siedzą lub stoją w kole.

Jak przeprowadzić:
Pierwsza osoba wykonuje prosty rytm, np. dwa klaśnięcia. Następna osoba powtarza go i przekazuje dalej.



Wariant łatwy:
wszyscy wykonują ten sam rytm.

Wariant trudniejszy:
każde dziecko dodaje jeden ruch.

Wskazówka:
w dużej grupie podziel dzieci na mniejsze koła.

Zabawa 27: Cztery ruchy

Cel:
ćwiczenie pamięci sekwencyjnej.

Jak przeprowadzić:
nauczyciel przypisuje numery do ruchów:
1 = klaśnięcie, 2 = tupnięcie, 3 = obrót, 4 = podskok.

Sekwencja przykładowa:
1–2–1–3

Dzieci odtwarzają:
klaśnięcie — tupnięcie — klaśnięcie — obrót.

Wariant:
dzieci mogą tworzyć własne czteroelementowe kody.



Połączenie liczby z ruchem dodatkowo wspiera pamięć i rozumienie sekwencji.

Zabawa 28
Taniec po kształtach

Cel:
łączenie ruchu, rytmu, rozpoznawania kształtów i orientacji przestrzennej.

Materiały:
duże papierowe lub piankowe kształty: koło, kwadrat, trójkąt, gwiazda.

Przygotowanie:
rozłóż kształty na podłodze.

Jak przeprowadzić:

1. Dzieci tańczą lub maszerują między kształtami.
2. Prowadzący zatrzymuje muzykę i wypowiada nazwę kształtu.
3. Dzieci odnajdują odpowiedni kształt.
4. Po dotarciu wykonują przypisany ruch.

Przykładowe przypisania:

- koło = obrót
- kwadrat = 2 klaśnięcia
- trójkąt = przysiad
- gwiazda = podskok

Wariant:
zamiast nazw używaj kart z ilustracją kształtu.

Progresja:
połącz kształt i kolor, np. „czerwone koło”.

Rozwija:
uwagę, klasyfikowanie, orientację, pamięć ruchową.



Zabawy 29-30

Zabawa 29: Muzyczny most

Cel:
rozwijanie równowagi, rytmu i kontroli ruchu.

Materiały:
taśma tworząca prostą linię na podłodze lub wąska mata.

Jak przeprowadzić:
Dzieci przechodzą po „moście", stawiając jeden krok na każdy dźwięk.

Wariant:
- wolno = ręce szeroko;
- szybciej = małe kroki;
- cisza = zatrzymanie na moście.

Bezpieczeństwo:
nie używaj podwyższonych powierzchni; most powinien być tylko oznaczeniem na podłodze.



Zabawa 30: Zapamiętaj drogę

Cel:
rozwijanie pamięci przestrzennej i sekwencyjnej.

Materiały:
3–5 kolorowych punktów na podłodze.

Jak przeprowadzić:
Nauczyciel pokazuje trasę, np. żółty → czerwony → niebieski. Dziecko powtarza trasę w tej samej kolejności.

Poziom 2:
przy każdym kolorze wykonaj określony ruch.

Poziom 3:
dziecko tworzy trasę dla grupy.

Rozwija:
pamięć, planowanie, orientację i samodzielność.



Organizacja przestrzeni i bezpieczeństwo

Dobra organizacja przestrzeni pomaga dzieciom skupić się na zabawie i bezpiecznie wykonywać ruchy.

1 Przed rozpoczęciem



- usuń zbędne krzesła i przedmioty z obszaru ruchu;
- sprawdź, czy podłoga nie jest śliska;
- przygotuj materiały przed zaproszeniem dzieci;
- zaznacz granice przestrzeni.

2 Odstępy między dziećmi



- zasada wizualna: „ramiona szeroko";
- dzieci powinny móc rozłożyć ręce bez dotykania innych.

3 Ruch bez rywalizacji



- unikaj eliminowania dzieci;
- wybieraj zadania grupowe i wyzwania osobiste;
- doceniaj udział i próbę.

4 Sygnał STOP



- wybierz jeden stały sygnał;
- przećwicz go przed zabawą;
- przykład: „Gdy usłyszycie dwa klaśnięcia, zatrzymujemy się i patrzymy na prowadzącego."

5 Dostosuj intensywność



- przeplataj aktywności energiczne i spokojniejsze;
- pozwól na krótką przerwę dzieciom, które tego potrzebują.



Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż wykonanie wszystkich elementów zabawy.

Przykład bezpiecznej przestrzeni



Podsumowanie modułu 03

Rytm, Przestrzeń i Sekwencje

W zabawach 21–30 dzieci łączyły rytm z poruszaniem się w przestrzeni, zapamiętywaniem kolejności i planowaniem ruchu.

Szybka ściąga

1	**Ścieżka rytmu**	puls + ruch po trasie
2	**Rytmiczne rogi sali**	orientacja przestrzenna
3	**Kroki do muzyki**	tempo + dostosowanie ruchu
4	**Rytmiczne wyspy**	reakcja + planowanie
5	**Rytmiczny labirynt**	koncentracja + koordynacja
6	**Rytm idzie w koło**	współpraca + pamięć rytmiczna
7	**Cztery ruchy**	sekwencje ruchowe
8	**Taniec po kształtach**	ruch + rozpoznawanie symboli
9	**Muzyczny most**	równowaga + rytm
10	**Zapamiętaj drogę**	pamięć przestrzenna



Wybierz według celu

Na orientację przestrzenną:	Rytmiczne rogi sali
Na pamięć:	Zapamiętaj drogę
Na poczucie rytmu:	Ścieżka rytmu
Na spokojniejszą aktywność:	Muzyczny most
Na bardziej dynamiczną grupę:	Rytmiczne wyspy

- ✓ trasa
- ✓ rytm
- ✓ kształty
- ✓ pamięć

Małe kroki
Wielkie możliwości!

Nie wszystkie dzieci muszą wykonywać ruch w identyczny sposób.
Najważniejsze jest rozumienie zasad, reakcja na rytm
i bezpieczne uczestnictwo.

Moduł 04

Ekspresja, Improwizacja i Współpraca

Zabawy 31–40

W tym module dzieci będą nie tylko odtwarzać ruchy, ale także tworzyć własne. Rytm stanie się narzędziem do wyrażania emocji, pomysłów i współpracy.

Rozwijane umiejętności

- ekspresja ruchowa;
- kreatywność;
- improwizacja;
- współpraca;
- pewność siebie;
- komunikacja niewerbalna.



Zabawy 31-32

Zabawa 31: Taniec emocji

Cel:
rozwijanie ekspresji ruchowej i rozpoznawania emocji.

Wiek:
4 – 6 lat.

Materiały:
muzyka o różnym charakterze; opcjonalnie karty emocji.

Jak przeprowadzić:
prowadzący podaje emocję, np. radość, spokój, zdziwienie, złość. Dzieci pokazują ją ruchem całego ciała.

Wariant:
po chwili jedno dziecko wybiera emocję dla grupy.

Wskazówka:
nie oceniać, czy ruch jest „dobry" lub „zły".

Rozwija:
ekspresję, świadomość emocji, kreatywność.



Zabawa 32: Ruch jak zwierzę

Cel:
pobudzanie wyobraźni i różnicowanie sposobu poruszania się.

Materiały:
opcjonalnie ilustracje zwierząt.

Jak przeprowadzić:
dzieci poruszają się jak wybrane zwierzę, np. kot, żaba, słoń, ptak.

Wariant rytmiczny:
zmieniać tempo ruchu zgodnie z rytmem.

Progresja:
dzieci odgadują zwierzę na podstawie ruchu kolegi.









Zabawy 33-34

Zabawa 33: Kolorowy taniec z chustką

Cel:
rozwijanie płynności ruchu i ekspresji.

Materiały:
lekkie chustki, wstążki lub paski materiału.

Jak przeprowadzić:
dzieci poruszają chustką zgodnie z muzyką: wysoko, nisko, szybko, wolno, szeroko, blisko ciała.

Wariant:
nauczyciel podaje komendy przestrzenne.

Wskazówka:
zapewnić odpowiednie odstępy.

Rozwija:
koordynację wzrokowo-ruchową, płynność, kreatywność.



Zabawa 34: Muzyczna rozmowa

Cel:
ćwiczenie komunikacji niewerbalnej i współpracy.

Ustawienie:
dzieci pracują w parach.

Jak przeprowadzić:
jedno dziecko wykonuje krótki ruch, a drugie „odpowiada" innym ruchem.

Przykład:
klaśnięcie → obrót;
krok do przodu → krok w bok.

Wariant:
ruchowa „rozmowa" może trwać 4–6 wymian.

Nie trzeba mówić, aby się porozumiewać. Ruch też może być odpowiedzią.



Zabawa 35
Ruchowa opowieść

Historia ożywa ruchem!

Cel:
rozwijanie wyobraźni, ekspresji, słuchania ze zrozumieniem i ruchu celowego.

Materiały:
brak; opcjonalnie delikatna muzyka w tle.

Przebieg:
prowadzący opowiada krótką historię, a dzieci pokazują ją ruchem.

Przykładowa historia:

„Idziemy przez las bardzo cicho. Nagle widzimy wysoki pagórek. Wspinamy się powoli. Na szczycie wieje silny wiatr. Rozkładamy ręce szeroko. Potem schodzimy i przeskakujemy przez mały strumień.”



Sugestie ruchów:
spacer; wspinanie; skradający się ruch; podskok; obrót; rozciąganie rąk; zatrzymanie.

Wariant:
dzieci mogą sugerować, co wydarzy się dalej.

Progresja:
grupa może stworzyć wspólną opowieść.

Rozwija:
wyobraźnię, słuchanie, planowanie ruchu, ekspresję.

Zabawy 36-37

Zabawa 36: Prowadź mnie

Cel:
rozwijanie zaufania, obserwacji i współpracy.

Ustawienie:
dzieci w parach.

Jak przeprowadzić:
jedno dziecko jest liderem i wykonuje powolne ruchy; drugie podąża za nim.

Po chwili:
zmiana ról.

Wariant:
prowadzenie tylko rękami lub całym ciałem.

Ważne:
bez zamykania oczu; aktywność ma pozostać bezpieczna i komfortowa.



Zabawa 37: Rytmiczny dialog

Cel:
rozwijanie słuchania, pamięci rytmicznej i naprzemienności.

Materiały:
dłonie lub proste instrumenty.

Jak przeprowadzić:
nauczyciel wykonuje rytm „pytanie", a dzieci odpowiadają innym prostym rytmem.

Przykład:
nauczyciel: klaśnij — klaśnij;
dzieci: tupnij — klaśnij.

Wariant:
dzieci pracują parami.

Progresja:
jedno dziecko tworzy „pytanie", drugie „odpowiedź".



Zabawa 38
Taniec cieni

Patrz, naśladuj, poruszaj się razem!

Cel:
rozwijanie obserwacji, koncentracji i swobodnej ekspresji ruchowej.

Materiały:
brak; opcjonalnie spokojna muzyka.

Jak przeprowadzić:
dzieci pracują w parach. Jedno jest „osobą", drugie „cieniem". Cień stara się poruszać dokładnie tak samo, w niewielkim opóźnieniu lub równocześnie.

1. **Etap 1:** proste ruchy rąk.
2. **Etap 2:** dodać kroki i obrót.
3. **Etap 3:** płynne poruszanie się po niewielkiej przestrzeni.

Zmiana ról:
po około 30–60 sekundach.

Wariant dla całej grupy:
nauczyciel prowadzi, a wszystkie dzieci są „cieniami".

Wskazówka:
używać spokojnych ruchów, aby zabawa nie zamieniła się w pogoń.

Rozwija:
skupienie, kontrolę ciała, naśladowanie, relację z partnerem.





Zabawy 39-40

Zabawa 39: Nasza choreografia

Cel:
rozwijanie kreatywności, pamięci sekwencyjnej i współpracy.

Jak przeprowadzić:
grupa wspólnie wybiera 4 proste ruchy.

Przykładowy układ:

1. klaśnięcie
2. krok w bok
3. obrót
4. podskok

Następnie:
dzieci wykonują układ razem do rytmu lub muzyki.

Wariant:
każde dziecko proponuje jeden ruch.

Progresja:
powtórzyć cały układ 2–3 razy bez podpowiedzi.



Zabawa 40: Ruchowy dyrygent

Cel:
rozwijanie pewności siebie, obserwacji i przywództwa.

Jak przeprowadzić:
jedno dziecko staje się „dyrygentem" i pokazuje ruchy, które grupa naśladuje.

Zmiana lidera:
co 30–60 sekund.

Zasada:
każdy ruch powinien być bezpieczny i możliwy do wykonania przez grupę.

Wariant:
dyrygent może również zmieniać tempo.

Każde dziecko może prowadzić na swój sposób — **nie ma jednego poprawnego układu.**



Wspieranie ekspresji i współpracy

W zabawach ekspresyjnych nie chodzi o wykonanie jednego poprawnego ruchu. Dzieci uczą się podejmować decyzje, obserwować innych i wyrażać własne pomysły.

1 Nie poprawiaj każdego ruchu



- zostaw miejsce na różne rozwiązania;
- koryguj tylko wtedy, gdy chodzi o bezpieczeństwo lub ważną zasadę.

2 Zadawaj pytania otwarte



- Jak jeszcze możemy się poruszać?
- Czy potrafisz pokazać ten rytm inaczej?
- Jaki ruch pasuje do tej muzyki?

3 Daj czas na pomysł



- nie każde dziecko odpowiada od razu;
- daj kilka sekund przed powtórzeniem instrukcji.

4 Doceniaj różnorodność



- Widzę wiele różnych pomysłów.
- Każdy pokazuje to trochę inaczej.

5 Współpraca zamiast rywalizacji



- pracuj w parach i małych grupach;
- stawiaj na wspólne cele;
- nie wybieraj „najlepszego tańca” ani „najlepszego ruchu”.



Pytanie pomocnicze dla prowadzącego:

Czy ta aktywność daje dzieciom przestrzeń do własnego pomysłu?



Podsumowanie modułu 04

Ekspresja, Improwizacja i Współpraca

W zabawach 31–40 dzieci wykorzystywały rytm i ruch do wyrażania emocji, tworzenia własnych pomysłów oraz działania z partnerem i grupą.

Szybka ściąga

1	**Taniec emocji**	emocje + ekspresja
2	**Ruch jak zwierzę**	wyobraźnia
3	**Kolorowy taniec z chustką**	płynność ruchu
4	**Muzyczna rozmowa**	komunikacja niewerbalna
5	**Ruchowa opowieść**	wyobraźnia + słuchanie
6	**Prowadź mnie**	współpraca
7	**Rytmiczny dialog**	naprzemienność + rytm
8	**Taniec cieni**	obserwacja + naśladowanie
9	**Nasza choreografia**	tworzenie sekwencji
10	**Ruchowy dyrygent**	samodzielność + prowadzenie grupy



Szybki wybór

Na spokojną pracę w parach:	Taniec cieni
Na kreatywność:	Taniec emocji
Na współpracę całej grupy:	Nasza choreografia
Na pewność siebie:	Ruchowy dyrygent
Na wyobraźnię:	Ruchowa opowieść

W ekspresji ruchowej nie liczy się perfekcja.
Najważniejsze jest **uczestnictwo**, **odkrywanie możliwości** własnego ciała i **radość wspólnego działania**.

Moduł 05
Gotowe Układy, Adaptacje i Zastosowanie
Zabawy 41–50

W tym module łączymy poznane zabawy w gotowe rozwiązania, które możesz szybko dopasować do czasu, wieku dzieci i charakteru zajęć.

Znane zabawy – nowe możliwości!

Co znajdziesz w tym module?

- zabawy do szybkiego wykorzystania;
- ćwiczenia łączące rytm, ruch i współpracę;
- propozycje gotowych układów zajęć;
- sposoby modyfikacji materiału;
- pomoc w wyborze aktywności bez długiego przygotowania.



Rozwijane umiejętności

- samodzielność;
- elastyczne reagowanie;
- współpraca;
- pamięć ruchowa;
- twórcze łączenie ruchów.

1 Zaczynamy razem!



Ustalamy zasady i wybieramy zabawę.

2 Ruszamy do działania!



Łączymy ruch, rytm i wyobraźnię.

3 Działamy w parach!



Współpracujemy i wspieramy się.

4 Na zakończenie – radość z ruchu!



Cieszymy się wspólnym działaniem!

Zabawy 41-42

Zabawa 41: Rytmiczny łańcuch ruchów

Cel:
rozwijanie pamięci sekwencyjnej, koncentracji i współpracy.

Wiek:
4–6 lat.

Materiały:
brak.

Jak przeprowadzić:
1. Pierwsze dziecko wykonuje jeden prosty ruch.
2. Drugie powtarza ten ruch i dodaje własny.
3. Kolejne dziecko powtarza całość i dodaje następny ruch.

Przykład:
klaśnięcie → klaśnięcie + obrót → klaśnięcie + obrót + tupnięcie.

Wariant łatwy:
cała grupa wykonuje sekwencję po każdym nowym ruchu.

Wariant trudniejszy:
dzieci próbują odtworzyć całą serię bez pomocy.

Wskazówka:
ograniczyć łańcuch do liczby ruchów, którą grupa jest w stanie zapamiętać.



Zabawa 42: Ruch na znak

Cel:
rozwijanie koncentracji, refleksu i pamięci zasad.

Materiały:
3–4 karty z symbolami.

Przykładowe symbole:
- = podskok
- = przysiad
- = klaśnięcie
- = obrót

Jak przeprowadzić:
prowadzący pokazuje kartę, a dzieci wykonują przypisany ruch.

Progresja:
pokazywać dwie karty po kolei, tworząc sekwencję.

Wariant:
dzieci mogą same ustalić znaczenie symboli.



Zabawy 43-44

Zabawa 43: Zmiana kierunku

Cel:
rozwijanie orientacji przestrzennej, reakcji i kontroli ruchu.

Materiały:
brak.

Jak przeprowadzić:
dzieci maszerują po sali. Prowadzący podaje komendy:

przód | tył | prawo | lewo

Wariant rytmiczny:
zmiana kierunku następuje po określonym sygnale dźwiękowym.

Poziom łatwy:
używać tylko „przód” i „tył”.

Poziom trudniejszy:
wprowadzić zmianę tempa.



Zabawa 44: Ruchowe domino

Cel:
rozwijanie pamięci i obserwacji.

Jak przeprowadzić:
jedno dziecko wykonuje ruch. Kolejne zaczyna od tego samego ruchu i dodaje nowy.

Przykład:
dziecko 1: klaśnięcie
dziecko 2: klaśnięcie + obrót
dziecko 3: obrót + podskok

Różnica względem łańcucha:
każde dziecko kontynuuje od ostatniego ruchu, nie powtarza całej serii.

Wariant:
wykonywać w rytmie spokojnego pulsu.

Rozwija:
pamięć, skupienie, kreatywność.



Zabawa 45
Muzyczne stacje

Cel:
łączenie różnych umiejętności w jednej aktywności.

Materiały:
4 oznaczone miejsca lub „stacje”.

Przygotowanie:
przygotuj cztery punkty w przestrzeni.

Przykładowe stacje:

1 Stacja 1 – Klaskanie

4 klaśnięcia w rytmie.



2 Stacja 2 – Skoki

4 podskoki.



3 Stacja 3 – Obrót

1 spokojny obrót.



4 Stacja 4 – Marsz

8 kroków w rytmie.



Jak przeprowadzić:

1. Podziel dzieci na małe grupy.
2. Każda grupa zaczyna przy innej stacji.
3. Po sygnale dzieci przechodzą do kolejnej stacji.
4. Powtarzaj, aż każda grupa odwiedzi wszystkie miejsca.

Wariant:
użyj obrazków zamiast tekstu, aby ułatwić samodzielność.

Wskazówka:
nie twórz długich kolejek; utrzymuj prosty przepływ.

Poziom 2:
dzieci mogą wymyślić własną stację.

Bezpieczeństwo:
bez biegania między stacjami.

Co rozwija?

koordynację, pamięć, samodzielność, współpracę i organizację ruchu.

Zabawy 46-47

Zabawa 46: Rytmiczna rakietą

Cel:
rozwijanie kontroli tempa, napięcia i rozluźnienia ciała.

Materiały:
brak.

Jak przeprowadzić:
dzieci zaczynają w przysiadzie jak „rakieta przed startem".

Prowadzący:
powoli przyspiesza klaskanie.

Dzieci:
stopniowo prostują ciało.

Na sygnał „START!":
wykonują jeden podskok i unoszą ręce wysoko.

Wariant wyciszający:
po „locie" rakieta bardzo powoli „ląduje".

Rozwija:
kontrolę ciała, tempo, oczekiwanie na sygnał.



Zabawa 47: Rytmiczne pary

Małe kroki – wielka współpraca!

Cel:
rozwijanie współpracy i synchronizacji.

Ustawienie:
dzieci w parach.

Jak przeprowadzić:
1. klaśnij w swoje dłonie;
2. klaśnij w dłonie partnera;
3. tupnij;
4. obrót.

Tempo:
zacznij powoli.

Wariant:
dzieci mogą zastąpić jeden ruch własnym.

Wskazówka:
ćwiczyć kolejne kroki osobno przed połączeniem całości.









Zabawa 48
Rytmiczna orkiestra ciała

Ciało staje się instrumentem!

Cel:
rozwijanie poczucia rytmu, współpracy i świadomości możliwości własnego ciała.

Materiały:
brak.

Muzyka jest w nas!

Przykładowe instrumenty:

1. dłonie = klaskanie
2. uda = uderzanie dłońmi
3. stopy = tupanie
4. palce = pstrykanie lub lekkie pocieranie.

Jak przeprowadzić:

1. Prowadzący pokazuje każdy dźwięk osobno.
2. Dzieci powtarzają.
3. Podziel grupę na 2–3 sekcje.
4. Każda sekcja wykonuje swój dźwięk.
5. Prowadzący wskazuje, która grupa gra.

Przykład podziału na sekcje:

- grupa 1 — klaśnięcia
- grupa 2 — tupnięcia
- grupa 3 — uda

Wariant:
małe dziecko może przejąć rolę dyrygenta.

Wskazówka:
używaj na początku bardzo krótkich wzorów.



Razem tworzymy muzykę!

Orkiestra nie musi być głośna. Celem jest wspólne utrzymanie prostego rytmu.

Zabawy 49-50

Zabawa 49: Moja sekwencja

Cel:
rozwijanie samodzielności, kreatywności i pamięci ruchowej.

Materiały:
opcjonalnie karty z symbolami ruchów.

Jak przeprowadzić:
każde dziecko wybiera 3 ruchy i ustawia je w dowolnej kolejności.

Przykład:
tupnięcie → klaśnięcie → obrót.

Następnie:
dziecko pokazuje układ grupie.

Wariant dla młodszych:
wybór spośród 3 gotowych kart.

Wariant dla starszych:
4–5 ruchów.

Rozwija:
planowanie, pamięć, pewność siebie.



Zabawa 50: Wielki finał rytmiczny

Cel:
połączenie ruchu, rytmu, współpracy i ekspresji w jednej końcowej aktywności.

Jak przeprowadzić:

1. grupa wybiera 4 ulubione ruchy z wcześniejszych zabaw;
2. prowadzący ustala kolejność;
3. dzieci ćwiczą krótki układ;
4. cała grupa wykonuje go wspólnie do pulsu lub muzyki.

Przykładowa sekwencja:
marsz → klaśnięcie → obrót → podskok.

Wariant:
podzielić grupę na dwie sekcje z różnymi ruchami.

Finał:
zakończyć wspólną pozą.



Gotowe plany zajęć: 15, 30 i 45 minut

Trzy gotowe propozycje zajęć, które możesz od razu wykorzystać w swojej pracy. Wybierz odpowiedni czas i baw się razem z dziećmi!



Plan 15 minut — Szybka aktywizacja

2 min: Maszeruj w rytmie

4 min: Stop i klaszcz

5 min: Muzyczne posągi

4 min: Głośno — cicho

Cel: pobudzenie + uwaga + szybkie wyciszenie.



Plan 30 minut — Rytm i koordynacja

5 min: Rytmiczny pociąg

5 min: Echo rytmiczne

7 min: Ruchowe światła

7 min: Ścieżka rytmu

6 min: Taniec cieni

Cel: rytm + reakcja + orientacja + współpraca.



Plan 45 minut — Pełne zajęcia ruchowe

5 min: Maszeruj w rytmie

7 min: Dotknij i klaśnij

8 min: Rytmiczny slalom

8 min: Taniec emocji

8 min: Muzyczne stacje

6 min: Nasza choreografia

3 min: spokojne zakończenie „Głośno — cicho"

Cel: pełna ścieżka od aktywizacji do współpracy i wyciszenia.

Nie musisz realizować planu co do minuty.
Jeśli dzieci są zaangażowane, możesz wydłużyć jedną aktywność i skrócić inną.



Adaptacje tematyczne i sezonowe

Nie musisz tworzyć nowych zabaw na każdą okazję.
Wystarczy zmienić temat, nazwy ruchów lub materiały.

Jesień



liść = obrót

kropla deszczu = klaśnięcie

wiatr = ruch ramionami

Zastosuj do:
Ruch na znak, Taniec po kształtach, Ruchowa opowieść.

Zima



śnieżynka = lekki obrót

bałwan = zatrzymanie w pozie

ślizgawka = powolne kroki boczne.

Wiosna



kwiat = powolne „rośnięcie" od przysiadu

motyl = delikatne ruchy ramion

deszcz = rytmiczne uderzanie palcami.

Lato



fala = ruch całego ciała

słońce = ręce wysoko

piasek = małe kroki.

Święta i wydarzenia





zamieniaj kształty i symbole na elementy tematyczne

zachowuj te same zasady, aby nie komplikować zabawy.

Ruchowe światła → Zimowe sygnały

biały = zamrożenie

niebieski = powolny marsz

srebrny = obrót jak płatek śniegu

Zmieniaj temat, nie strukturę.
Dzięki temu dzieci **szybciej rozumieją zasady**, a przygotowanie zajmuje **mniej czasu.**

Gotowi do ruchu!

50 zabaw, z których możesz korzystać wtedy, gdy ich potrzebujesz.

Masz teraz do dyspozycji 50 prostych zabaw rytmicznych i ruchowych, które możesz wykorzystywać pojedynczo, łączyć w dłuższe zajęcia lub dopasowywać do własnej grupy.

Nie musisz realizować ich w określonej kolejności. Wybieraj te, które najlepiej odpowiadają energii, wiekowi i potrzebom dzieci.

Najważniejsze są ruch, wspólny rytm, bezpieczeństwo i radość uczestnictwa.

Szybki wybór – czego potrzebujesz dziś?

Na rozgrzewkę:	Maszeruj w rytmie
Na skupienie:	Stop i klaszcz
Na koordynację:	Dotknij i klaśnij
Na pamięć:	Cztery ruchy
Na przestrzeń:	Ścieżka rytmu
Na ekspresję:	Taniec emocji
Na współpracę:	Nasza choreografia
Na szybką reakcję:	Ruchowe światła
Na wyciszenie:	Głośno – cicho
Na finał:	Wielki finał rytmiczny

3 kroki do szybkiego użycia

1. Wybierz cel.
2. Wybierz jedną lub dwie zabawy.
3. Pokaż zasady i zacznij.



Wspólny ruch to więcej niż zabawa!

Nie potrzebujesz skomplikowanego przygotowania.
Wybierz zabawę, przygotuj przestrzeń i pozwól dzieciom doświadczać rytmu poprzez ruch.