

Spis treści

WSTĘP	13
ROZDZIAŁ I	
ZNACZENIE ZABAW I ĆWICZEŃ RYTMICZNO-KOMPENSACYJNYCH W ROZWOJU PSYCHORUCHOWYM DZIECKA PRZEDSZKOLNEGO I WCZESNOSZKOLNEGO	17
ROZDZIAŁ II	
ĆWICZENIA ODDECHOWE	25
1. Uwagi metodyczne	25
2. Zabawy i ćwiczenia oddechowe	26
ROZDZIAŁ III	
ĆWICZENIA RELAKSACYJNE I ROZLUŻNIAJĄCE	35
1. Uwagi metodyczne	35
2. Zabawy i ćwiczenia	36
ROZDZIAŁ IV	
ĆWICZENIA Z ZAKRESU TECHNIKI RUCHU	40
1. Uwagi metodyczne	40
2. Pozycje podstawowe	41
A. Pozycje stojące	41
B. Pozycje siedzące	42
3. Rodzaje ruchów podstawowych	43
A. Rodzaje chodu	43
B. Rodzaje biegu	44
C. Rodzaje ruchu sprężynowego	45
D. Rodzaje skoków	45
E. Rodzaje obrotów	46
ROZDZIAŁ V	
ZABAWY I ĆWICZENIA RYTMICZNO-RUCHOWE	48
1. Uwagi metodyczne	48
2. Ćwiczenia i zabawy inhibicyjno-incytacyjne	49
A. Wyjaśnienie pojęć i zasad organizacji ćwiczeń	49
B. Zabawy i ćwiczenia	49
3. Zabawy metrytmiczne i wyrabiające poczucie tempa	54
A. Wyjaśnienie pojęć – uwagi ogólne	54
B. Zabawy i ćwiczenia	55
4. Zabawy porządkowe i przestrzenne	62
A. Rola zabaw porządkowych i przestrzennych w rozwoju psychoruchowym dziecka	62
B. Zabawy i ćwiczenia	63
ROZDZIAŁ VI	
ELEMENTY ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH I USPRAWNIAJĄCYCH APARAT RUCHOWY	70
1. Zagadnienia wprowadzające	70
2. Ćwiczenia głowy i szyi	72
A. Uwagi metodyczne	72
B. Zabawy i ćwiczenia	73
3. Ćwiczenia kończyn górnych	75
A. Uwagi metodyczne	75
B. Zabawy i ćwiczenia	75

4. Ćwiczenia tułowiwa	79
A. Uwagi metodyczne	79
B. Zabawy i ćwiczenia	79
5. Ćwiczenia kończyn dolnych	85
A. Uwagi metodyczne	85
B. Zabawy i ćwiczenia	86
ROZDZIAŁ VII	
ĆWICZENIA WYMOWY Z ELEMENTAMI ĆWICZEŃ LOGOPEDYCZNYCH	91
1. Zagadnienia wprowadzające	91
2. Zaburzenia mowy i ich przyczyny	92
3. Uwagi metodyczne	93
4. Ćwiczenia ortofoniczne	94
A. Ćwiczenia fonacyjne	94
B. Ćwiczenia kształtujące słuch fonematyczny	99
C. Ćwiczenia usprawniające narządy mowne	102
a) Ćwiczenia szczęki dolnej	102
b) Ćwiczenia warg i policzków	103
c) Ćwiczenia języka	108
ROZDZIAŁ VIII	
ZABAWY Z PIOSENKĄ	111
1. Uwagi metodyczne	111
2. Zabawy ruchowe ze śpiewem	113
Tytuły piosenek	
1. Zatrzymać lato	113
2. Wrześniowe korale	116
3. Wrażenia pierwszaka	119
4. Piosenka z piórnika	123
5. Rogaliki	126
6. Leżą kasztany pod drzewem	130
7. Rozmarzone klocki	133
8. Październik	136
9. Piosenka dla nauczycieli	140
10. Nadwiślański mazurek	144
11. Piosenka o listonoszu	148
12. Dżdżownice i deszcz	150
13. Jeż	152
14. Kopciuszek	154
15. Wietrzyk, Wiatr, Wicher	157
16. Baśń o przyrodzie i człowieku	161
17. Zabawki nocą	166
18. Krakowiaczek	168
19. Piosenka o deszczowej bajce	171
20. Andrzejki	175
21. Piosenka świętego Mikołaja	178
22. Wieczna choinka	181
23. Pieczenie pierniczków	184
24. Zapach Wigilii	186
25. Wieczór wigilijny	188
26. Styczniowe podarunki	190
27. Piosenka o bałwanku	194
28. Wieczorem chce się spać	197

29. Popołudnie z babcią	201
30. Szron	204
31. Zegarmistrz	207
32. Zwierzęta zimą	210
33. Polarna kraina	213
34. Zimowa piosenka	216
35. Śnieżne lego	219
36. Kosmiczny walczyk	221
37. Pory roku	224
38. Artysta marzec	228
39. Marsz przedszkolaków	232
40. Polka wiosenna	236
41. Wiosna w ogródku	238
42. Wielkanoc	241
43. Wielkanocne zabawy	244
44. Pieczenie ciasta	247
45. Piórko	250
46. Pies przyjaciel	253
47. Domek dla lalek	256
48. Prośba do pana doktora	262
49. Gdy trzeba iść do lekarza	265
50. Nasze ząbki	268
51. Kujawiak dla przedszkolaka	270
52. Urodziny Klementyny	274
53. Żabie życie	279
54. Hop! Hop!	281
55. Bukiety dla Mamy	284
56. Tańcząca piłka	292
57. Marsz przy bębenku	294
58. Wesele w Porzeczkowie	297
59. Noc świętojańska	299
60. Zanim dojrzeją czereśnie	302
61. Ścieżka do słoneczka	304
62. Gra w gumę	306
63. Słonko na lodach	309
64. Fala	312
65. Wspomnienia z przedszkola	314
66. Pożegnalna piosenka	317
67. Wakacyjna piosenka	324
68. Taniec z piłkami	326

WYKAZ INSTRUMENTÓW PERKUSYJNYCH STOSOWANYCH W ZABAWACH RYTMICZNO-KOMPENSACYJNYCH	332
WYKAZ REKWIZYTÓW POMOCNICZYCH STOSOWANYCH W ĆWICZENIACH I ZABAWACH RYTMICZNO-KOMPENSACYJNYCH	332
ALFABETYCZNY SPIS PIOSENEK	333
WYKAZ RYSUNKÓW ZAMIESZCZONYCH W KSIĄŻCE	335
BIBLIOGRAFIA	336