

Propozycja zabaw ruchowych:

1. Zapraszam do zagrania w ruchową ruletkę:

<https://wordwall.net/pl/resource/1158162>

2. Rób to co ja

W tej zabawie będziemy potrzebować dwóch osób 😊

Zadaniem rodzica jest pokazywanie jakiegoś ruchu, a zadaniem dziecka jest jego odwzorowanie, np. podskakiwanie, chodzenie na palcach, chodzenie do tyłu, klaskanie, machaniem rękoma. Bądźcie kreatywni 😊

Kiedy już dziecku będzie szło świetnie naśladowanie, zamieńcie się rolami, teraz niech rodzice naśladowują ruchy dziecka.

3. Zabawy ze sznurem

Potrzebujemy: lina/sznur/mocny kawałek włóczki

Przeciąganie liny. Na środku liny przywiążcie kawałek czerwonej tasiemki jako znacznik, a na podłodze połóżcie np. linijkę lub inny przedmiot. Wygrywa ten kto przeciągnie linię na swoją stronę.

Druga zabawa, na podłodze rozkładamy linę w dowolny sposób, będzie to nasza ścieżka do przejścia. Zadaniem dziecka jest poruszać się tylko po ułożonej przez rodzica linie. Może chodzić stopa za stopą, do tyłu, bokiem, powoli, stawiając duże kroki. Zmieniajcie układ liny, niech to będzie okrąg, linia prosta, zygzak, itp.

4. Sztafeta z łyżką

Potrzebujemy: duża łyżka, miska, mały ziemniak (mieszczący się w łyżce), wacik, orzech, inne nieduże przedmioty, cięższe i lżejsze mieszczące się w łyżce

W jednym końcu pokoju stawiamy pustą miskę, w drugim układamy pozostałe przedmioty. Zadaniem dziecka jest podejście od wyłożonych przedmiotów i przeniesienie ich na łyżce na drugą stronę pokoju i wrzucenie do miski. Zaczynamy od ziemniaka, następnie wacik i orzech.

5. Skoki przez drabinę

Potrzebujemy: gazety/kolorowego papieru.

Gazetę lub papier tniemy na 5- centymetrowe paski i układamy z nich wzór drabiny na podłodze. Zadaniem dziecka jest sprawne przeskakiwanie kolejnych szczebelków drabinki.