

Ćwiczenia i zabawy ruchowe:

1. Berek – nie berek

Potrzebujemy: dziecko, mama, tata, rodzeństwo, kostka do gry.

W tej zupełnie nowej autorskiej wersji zabawy zawodnicy stają w jednej linii, która będzie stanowiła nasz START (najlepiej na środku dużego pokoju, aby była możliwość ruchu w każdą stronę). Wybieramy berka, pierwsze rzucają kostką do gry osoby nie będące berkiem i poruszają się tyle kroków ile oczek wypadło na kostce w dowolnym kierunku. Ostatnią osobą w danej rundzie która rzuca kostką jest osoba wyznaczona na berka, która również robi tyle kroków ile wypadło oczek. Berek po złapaniu jakiejś osoby (która teraz staje się berkiem) wykonuje kolejny rzut kostką, aby mógł oddalić się od złapanej osoby (nowego berka).

Możliwe modyfikacje:

- Można użyć 2 kostek do gry,
- Zamiast kroków wykonujecie skoki obunóż,
- Zamiast kroków wykonujecie skoki na jednej nodze,
- Możecie poruszać się do tyłu,
- Możecie poruszać się bokiem.

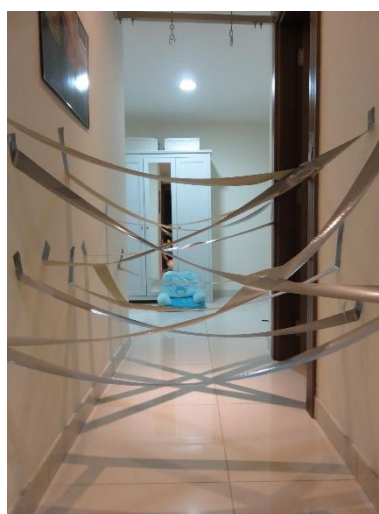
Wzór kostki do samodzielnego wydruku i sklejenia znajduje się na ostatniej stronie.



2. Mały ninja

Potrzebujemy: sznurek/włóczka, stoliki, krzesła itp. albo taśma malarska średniej grubości i dwie ściany, np. na korytarzu.

Włóczkę zaplątujemy wokół stołu i krzeseł tworząc niejako pajęczynę (najlepiej wybrać cięższe meble, z pewnością będą stabilniejsze), jeżeli korzystamy z taśmy, to jej kawałki przyklejamy od ściany do ściany w różnych miejscach również tworząc w ten sposób pajęczynę. Zadaniem dziecka jest przejść ten niełatwy tor przeszkód, nie zrywając żadnej taśmy lub nie zaczepiając o żadną z linek.



Zdjęcia poglądowe: www.mamawdomu.blogspot.com, www.matczynefanaberie.pl, www.zabawowo-arabowo.blogspot.com

3. Chodzenie na szczudłach

Potrzebujemy: dwie jednakowe puszki, np. po groszku konserwowym, sznurek/glinka.

Puszki odwracamy go góry dnem (tak, żeby otwór był na dole naszych szczudeł), z boku puszki lub od gór jak najbliższej krawędzi puszki, symetrycznie po obu stronach robimy otwór na tyle duży, żeby można było przewlec przez niego posiadany sznurek. Po przewleczeniu sznurka do środka puszki, wiążujemy oba końce razem lub na każdym zakończeniu wiążemy solidne supeły. Dziecko staje na puszkach (zdecydowanie doradzam w butach) a w dłoniach trzyma sznurki. Teraz możemy wyznaczyć dziecku start i metę 😊

Zdjęcie poglądowe: www.zszywka.pl



4. Labirynt

Potrzebujemy: taśma malarska cienka lub średniej grubości (można też użyć gazety pociętej na paski), większy kawałek podłogi, opcjonalnie: mała piłka

Na podłodze za pomocą taśmy malarskiej wyklejamy nasz labirynt, im trudniejszy tym dłuższa zabawa 😊 Zadaniem dziecka jest pokonanie labiryntu:

- Przechodząc go stopa za stopą
- Tyłem
- Bokiem
- Turlając stopami piłkę (najlepiej tak, żeby nie wypadła poza linie)
- Turlając piłkę rękoma
- Skacząc
- Na czworaka
- Macie jeszcze jakiś pomysł na pokonanie takiego labiryntu?



Zdjęcia poglądowe: www.zainspiruj-malucha.pl, www.genialne.pl, www.czasdzieci.pl

