Zabawy ruchowe

„Tor przeszkód” ‒ wspólnie z dzieckiem zbuduj z mebli tor przeszkód: możecie wykorzystać krzesła, stołki, materace, koce, poduszki itp. Poproś, aby dziecko przeszło tor przeszkód w określony sposób, np. pod krzesłem, wchodząc na stołek, układając się na brzuchu na kocu i odpychając rękami od podłogi, skacząc z poduszki na poduszkę. Dołącz do zabawy i zorganizujcie wyścigi!

Zabawa rozwija sprawność całego ciała – siłę, zwinność, koordynację ruchową. Wprowadzenie elementu rywalizacji (między rodzeństwem lub dzieckiem i rodzicami) wpływa na rozwój emocjonalny – pozwala doświadczać wygranej i przegranej, uczy zachowania wobec innych, czekania na swoją kolej.

„Wyścigi żab” ‒ na podłodze w jednej części pokoju ułóż linię startu, a po przeciwnej stronie – linię mety (możesz do tego wykorzystać np. skakankę). Poproś, aby dziecko stanęło na linii startu i na hasło „start!” przemieściło się do linii mety w ustalony sposób, np. skacząc obunóż, na jednej noce, układając stopę za stopą. Możesz mierzyć czas, proponować inny sposób przemieszczania się, a także wziąć udział w rywalizacji!

Zabawa rozwija sprawność fizyczną dziecka, równowagę i koordynację ruchową. Element rywalizacji wpływa na rozwój w obszarze emocjonalnym, a udział w zabawie rodzeństwa i rodziców przyczynia się do kształtowania poczucia przynależności do rodziny.

**Zabawy te możecie również wykonać na powietrzu!**