

ZABAWY RUCHOWE

1. Gimnastyka dla smyka- pokazywanki

Potrzebujemy:

- karty z zadaniami

Zaczynamy:

Rodzice przygotowują sobie karty z zadaniami (podobne jak na zdjęciach) i dają losować dziecku. Po wylosowaniu karty dziecko wykonuje zadanie. Źródło: panimonia.pl



2. Sieć pająka

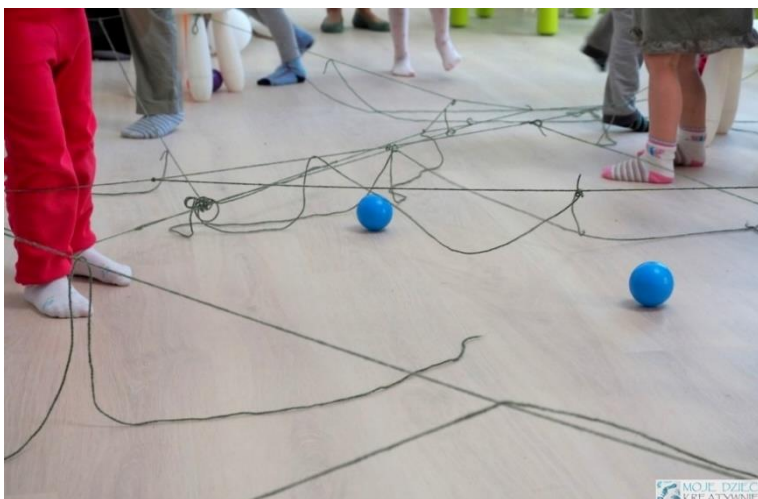
Potrzebujemy:

- włóczka
- kolorowe piłeczki (jeśli nie ma to można bez)
- krzeselka

Zacynamy:

W pokoju rozstawiamy krzesła w różnych miejscach, następnie rozwijamy między nimi włóczkę tworząc prawdziwą sieć pająka 😊
Następnie rzucamy kolorowe piłki, a dzieci zamieniają się w pajęczki i na sygnał jakiegoś koloru zbierają piłeczki, pamiętając o tym, aby nie uszkodzić nici !

[Źródło:mojedziecikreatywnie.pl](http://mojedziecikreatywnie.pl)



3. Wyścig żółwi

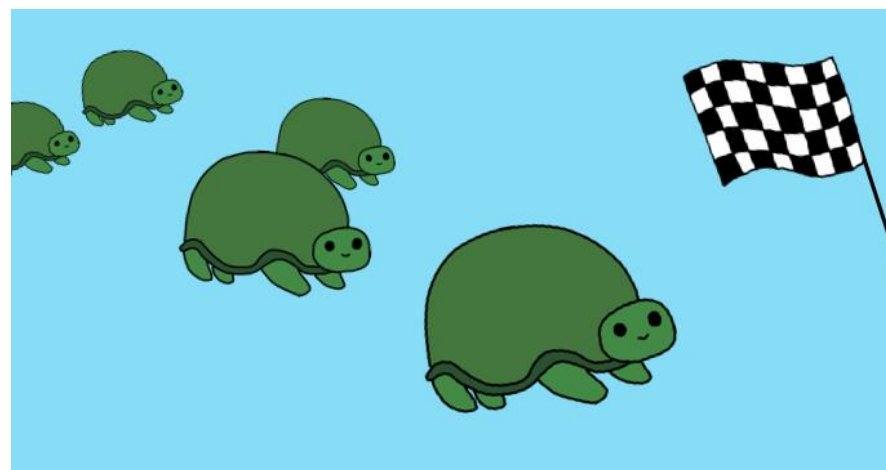
Potrzebujemy:

- woreczków gimnastycznych, a jeśli ich nie mamy nic straconego - wystarczy groch, kasza i jednorazowy woreczek śniadaniowy

Zacynamy:

W zabawie mogą uczestniczyć 1 lub więcej osób.

Każdy uczestnik porusza się na czworaka z woreczkiem na plecach jak najszybciej do określonego celu (np. drugi koniec pokoju). W momencie, gdy woreczek spadnie wracamy na start.



4. Rwąca rzeka

Potrzebujemy:

- poduszki

Zaczynamy:

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Rwący strumień rozciąga swoje brzegi od drzwi do okna (przykładowo). Na podłodze w wybranej przez Was odległości rozrzucamy poduszki (jaśki), a następnie musimy przejść, przeskoczyć aby nie wpaść do wody ! 😊



5. Balonowy tenis

Potrzebujemy:

- balon
- drewniane łyżki
- papierowych talerzyków ewentualnie sztywnej kartki (tektury)

Zaczynamy:

Na początku musimy stworzyć paletki do gry – do drewnianych łyżek mocujemy papierowe talerzyki, a jeśli ich nie mamy może to być sztywna kartka papieru (tektura, kartonik)

W tej zabawie może uczestniczyć jedna lub więcej osób. Jedna osoba może pobijać rekord odbijania balonika paletką. Jeśli zaprosimy do zabawy rodziców, rodzeństwo można rozstrzygnąć mecz 😊 !



6. Rzuć do celu

Potrzebujemy:

- rolki po papierze toaletowym
- farby
- nożyczki
- biała kartka (najlepiej z bloku technicznego)

Zaczynamy:

Na samym początku malujemy rolki na swoje ulubione kolory, czekamy aż wyschną. Następnie na białej kartce papieru odrysowujemy duży talerz, a w środku mniejszy, środek wycinamy (prosimy o pomoc osobę dorosłą koniecznie!). Powstałe obręcze malujemy takimi samymi kolorami co wcześniej rolki. Ustawiamy i zaczynamy zabawę. Próbuje trafić daną obręczą na rolkę. Wygrywa ta osoba, której uda się trafić wszystkie obręcze na wszystkie rolki 😊



7. Prawa ręka, lewa noga

Potrzebujemy:

- kolorowe kartki (jak nie mamy mogą być białe)
- ołówek
- nożyczki

Zaczynamy:

I WARIANT

Na samym początku dziecko obrysowuje swoje rączki: prawą i lewą (jeśli ma problem może poprosić rodzica), a następnie stopy: prawą i lewą. I tą czynność powtarza kilka razy. Następnie stara się wszystko wyciąć. Wycięte elementy rodzic rozkłada na podłodze, a dziecko musi prawidłowo przejść po nich odpowiednio dotykając. Wygrywa w momencie gdy uda się przejść samodzielnie bez pomyłki!

Uwaga: zmieniamy układ elementów-kombinacji może być naprawdę wiele! 😊



II WARIANT

Wykorzystujemy wycięte stopy i układamy parami jeden pod drugim w różnych kierunkach. Dziecko staje obok nich i skacze według ułożonego schematu.

UWAGA: podobnie jak w wariacie I kombinacji jest mnóstwo 😊

