

ZABAWY RUCHOWE

- **„Pajęcza sieć”** – w otworze drzwiowym rozmieszczamy na różnej wysokości poprzez przyklejenie do futryny wełnę, taśmę malarską lub sznurek tworząc pajęczynę. Zadaniem dziecka jest przejście na drugą stronę przez pajęczynę.
- **„Przeprawa przez rzekę”** – wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi, rwący potok rozciąga swoje brzegi „od ściany do ściany”. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami/jaškami lub innymi kawałkami materiału. Po każdym prawidłowym przejściu na „drugi brzeg” zmieńcie ułożenie poduszek na trudniejsze.
- **„Kregle”** – ustawiamy butelki plastikowe i piłką lub inną butelką próbujemy je przewrócić.
- **„Wyścig żółwi”** – na starcie ustawiają się dzieci lub dziecko z rodzicem w pozycji „na czworaka”. Każdy zawodnik na plecach ma „balast” w postaci: woreczka, małej poduszki, większego klocka itp. Każdy porusza się na czworaka **najszybciej** jak potrafi żeby dotrzeć do mety. Gdy „balast” spadnie z pleców zaznaczamy to miejsce i zaczynamy od nowa. Dzieci lubią poprawiać swój rekord i dlatego zabawa może trwać naprawdę długo.
- **„Wstań – usiądź”** – dziecko ma za zadanie wykonywać komendy rodzica (brata, siostry) w sposób odwrotny od ich brzmienia, np. na hasło „wstań” musi usiąść. Potem role się odwracają, za każdym razem liczymy błędy. Przegrywa osoba, która najwięcej razy się pomyli.
- **„Zabawy z balonem – siatkówka”** – zadanie polega na jak najdłuższym utrzymaniu balona w powietrzu poprzez odbijanie w parach, samodzielnie, o ścianę.
- **„Butelkowy slalom”** – uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami. Rozstawiamy dwie butelki na podłodze. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujemy mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej butelki. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładamy kolejną przeszkodę i tak do momentu aż skończą się w domu plastikowe butelki.
- **„Klasy - chłopiek”** – przenosimy się w czasy dzieciństwa rodziców. Na podłodze z taśmy malarskiej lub pasków wyciętych z gazet układamy „chłopka” a potem przeskakujemy przez linię obunóż lub na jednej nodze.
- **„Latający dywan”** – siadamy na małym ręczniku i przemieszczamy się po pokoju ślizgając/odpychając tylko za pomocą siły rąk.
- **„Spacer po dywanie”** – dziecko staje na brzegu dywanu i porusza się wokół krokiem dostawnym lub stopa za stopą.