

## Zabawy ruchowe dla całej rodziny I

### „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!

### „Po nitce do kłębka”

– ułóż na podłodze linę (sznurek, grubą włóczkę, związane sznurowadła itp.).

Poproś, aby dziecko przeszło po linie stopa za stopą. Dla młodszych dzieci możesz przygotować ścieżkę z taśmy malarskiej (nie suwa się po podłodze i łatwo ją usunąć).

### „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!

### „Latające woreczki”

– przygotuj kilka woreczków wypełnionych ryżem lub kaszą. Poproś, aby dziecko przemieściło się z jednego do drugiego końca pokoju z woreczkiem ułożonym kolejno na różnych częściach ciała – głowie, ramieniu, dłoni wyciągniętej do przodu, stopie itp. W drugiej części zabawy ułóż na podłodze ze skakanki, sznurka lub włóczki okrąg lub kilka

okręgów jeden w drugim. Ustal linię początkową, poproś dziecko, aby stanęło na linii, a następnie wrzuciło woreczki do okręgu (w wypadku kilku okręgów – do najmniejszego). Możecie ustalić punktację za celny rzut, wspólnie przeliczać zdobyte punkty, porównywać liczbę punktów zdobytych przez różne osoby.

### „Wyścig ziarenek”

– przygotuj kartkę, słomkę do napojów, klej, flamaster i ziarenko fasoli lub grochu. Jeśli nie masz słomki, możesz zrolować i skleić fragment papieru lub sztywnej folii. Ważne, żeby ziarenko było większe niż otwór w rurce. Na kartce narysuj drogę – dwie linie ułożone około 2 cm od siebie. Na początku narysuj linię startu, a na końcu – linię mety.

Droga może być kręta – stopień skomplikowania zależy od możliwości dziecka. Ułóż ziarenko na początku drogi poproś dziecko, aby dmuchając przez słomkę przeprowadziło ziarenko do mety.

### „Szalona piłka”

– przygotuj niewielką piłkę. Poproś dziecko, aby trzymając piłkę wyprostowanymi rękami zrobiło kilka skłonów w przód, następnie po kilka skłonów w boki. Poproś dziecko, żeby usiadło z nogami wyprostowanymi w kolanach (w siadzie prostym). Ułóż piłkę przed dzieckiem i poproś, aby kilka razy przeniosło wyprostowane i złączone nogi nad piłką – raz w jedną, raz w drugą stronę. Poproś, aby dziecko położyło się na brzuchu głową w kierunku ściany, około pół metra (lub dalej) od niej. Zachęć dziecko, aby unosiło głowę i turlało piłkę do ściany tak, aby piłka odbijała się od ściany i wracała do dziecka. Liczba powtórzeń zależy od możliwości dziecka.

### „Gramy w gumę”

– przygotuj elastyczną taśmę krawiecką (gumę) i dwa krzesła. Zwiąż taśmę i zaczep ją o nogi krzeseł na wysokości ok. 10 cm tak, aby można było przez nią skakać. Zachęć dziecko do przeskakiwania gumy w dowolny sposób: obunóż, na jednej nodze, naskakując na gumę, robiąc kilka podskoków po każdej stronie gumy (pięć skoków przed gumą, pięć skoków między dwiema gumami, pięć skoków za gumą).

W zależności od możliwości dziecka możesz ustawić gumę wyżej lub niżej.