

Propozycje zabaw dla dzieci ze „Skowronków”

Drogie Skowronki, za nami intensywny tydzień pracy i zabawy ☺

Dzisiaj zapraszamy Was do zabaw ruchowych. Potrzebne nam będą, wygodny strój, trochę wolnego miejsca, żeby zabawy przebiegały bezpiecznie, woreczek (może być też miękka piłeczka lub kulka zrobiona z papieru).

Zaczynamy!

1. Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą obok siebie.

- Rzucanie – rzucajmy jak dalej obręcz woreczek (lub np. kulkę papierową). Następnie czołgamy się po woreczek.
- Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

2. Rodzic i dziecko lub dzieci w parach leżą na przeciwko siebie:

- Podawanie do siebie piłki rękami (ramiona ułożone w bok, łokcie uniesione)
- Siłowanie – obie osoby trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.

3. „Pajęczyna” – do tej zabawy potrzebny będzie długi sznurek (może być też tasiemka, wełna). Wybierzcie miejsce w domu, gdzie można pozaczepiać „pajęczynę pająka” (przykład na załączonym obrazku). Spróbujcie pokonać ją, tak żeby nie została zerwana.



Życzymy wesołej zabawy ☺