26.05

Zabawy ruchowe z mamą.

Butelkowy slalom

Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami! Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Jak to wykonać? Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki lub inne przeszkody. Po przejściu slalomu przez dziecko następuje zamiana i tym razem mama lub tata spróbują pokonać slalom z zasłoniętymi oczami.

Poszukiwacze skarbu

Wybierz przedmiot i ukryj go. Narysuj mapę (jedną rysuje dziecko, a drugą rodzic, wymieniacie się i próbujecie odnaleźć, każdy inny skarb), dodaj kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy do góry itp. lub pochowaj kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do lodówki” itp. A co będzie poszukiwanym skarbem/nagrodą zależy już tylko od Was.

Murarz

Wyznacz linię w pokoju lub na dworze. Na tej linii staje dziecko - tzw. murarz. Murarz odwraca się tyłem do rodziców, rodzeństwa, którzy stoją w jednej części pokoju. Nagle murarz krzyczy *murarz łapie* i w tym samym momencie odwraca się w stronę rodziców, rodzeństwa, którzy muszą w tym momencie przebiec na drugą stronę pokoju w taki sposób, by nie zostać złapanym przez murarza. Murarz może poruszać się tylko po wyznaczonej linii. Złapany osoby siadają na linii i w ten sposób pole wokół murarza zawęża się i pozostałe osoby mają coraz trudniej. Zamień się rolami z rodzicem i niech teraz mama lub tata będzie murarzem a ty przebiegaj i nie daj się złapać.,