

Drodzy Rodzice. Drogie Rybki!

W tym tygodniu tematem przewodnim będzie „Dzień i noc”

Propozycje zabaw/ aktywności 03.03.2020:

Rybki! Dzisiaj wykonajcie proste ćwiczenia gimnastyczne w domu. To da się zrobić, a ruchu nigdy dość! Możecie wykorzystać do tego grę interaktywną klikając lub kopiując poniższy link:

Magiczne koło to pomysł na zabawy ruchowe w domu. Włączcie energiczną muzykę i czas na wesołą gimnastykę. Kręćcie kołem, ile tylko dacie radę!

- <https://miastodzieci.pl/zabawy/mini-gimnastyka-dla-mlodszych-dzieci/>



shutterstock.com • 619814966

1) Przeprowa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze

2) 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. Gdy już popisałam się mądrymi słowami, opowiem Wam na czym polega! 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

3) Tor przeszkód

Nie znam dziecka, które nie uwielbiałoby toru przeszkód! Do jego wykonania wykorzystajcie to co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać!

4) Rzucamy do celu

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety. A jeśli chcecie ubarwić, zabawę, zrobić coś kreatywnego, ciekawego i ładnego, sprawdźcie pomysł na grę zręcznościową z papierowych talerzyków i rolki po papierze

5) Masażyk

Rodzic w siadzie skrzyżnym siada za dzieckiem w bliskiej odległości i wykonuje masaż pleców i karku.

