**ZABAWY RUCHOWE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

Dziś zachęcam do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Pora roku i pogoda sprzyja. Kuszą świetnie wyposażone place zabaw, czy sprzęty sportowe, ale można też aktywnie spędzać czas podczas spacerów, bawiąc się świetnie z wykorzystaniem naturalnych elementów krajobrazu i własnej wyobraźni.

Oto kilka propozycji :

1. **Slalom między drzewami.**

Wybieramy zadrzewiony fragment parku. Rodzic biegnie slalomem między drzewami, a dziecko stara się podążać za nim. Potem następuje zamiana.

1. **Rzuty do celu**.

Znajdujemy duże drzewo. Zebranymi szyszkami, żołędziami, kasztanami lub piłką staramy się trafiać w pień drzewa z różnej odległości. Ciekawe kto będzie lepszy w tej konkurencji – rodzic czy dziecko ?

1. **Bieg przez przeszkody**

Zbieramy kilka patyków i układamy je na ziemi równolegle w pewnej odległości jeden od drugiego (jak drabinę). Dziecko biegnie i przeskakuje przez patyki, starając się ich nie dotknąć. Rodzic sprawdza. Potem zamiana. Tak bawimy się kilka razy.

1. **Kto wyżej wyskoczy.**

Na niezbyt wysoko umieszczonej gałązce zawieszamy chusteczkę. Ciekawe, czy nasze dziecko będzie potrafiło jej dosięgnąć z wyskoku. Następnie dziecko wybiera gałązkę dla rodzica i ten próbuje do niej doskoczyć. Kto będzie lepszy ? Tak możemy wybierać kilka gałązek na róznych wysokościach.

1. **Wyścig**

Wyznaczamy linię startu i mety. Ustawiamy się z dzieckiem na linii startu. Na hasło „start” rozpoczynamy bieg. Kto szybciej dotrze do mety. Oczywiście nasz mały sprinter. Brawo !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

1. **Zabawa „ptaszki do gniazdka”**

Dziecko biega po parku naśladując fruwającego ptaszka. Na hasło „ptaszek do gniazdka” szybko biegnie do rodzica i chowa się w jego ramionach. Rodzic mocno przytula lub podrzuca w górę i wypuszcza ptaszka, który znów fruwa przez chwilkę. Zabawę powtarzamy kilka razy.

ŻYCZĘ MIŁEJ ZABAWY I DUŻO RADOŚCI !

Joanna Strug-Jachym