

„Pobaw się ze mną mamą i tato”- propozycje zabaw ruchowych dla rodziców i dzieci.

1. **„Na pokładzie statku”** -rodzic rzuca przed siebie woreczek, zadaniem dziecka jest ślizg na dywaniku po podłodze i przywiezienie woreczka na dywaniku do rodzica.
 2. **„Mama tato ile kroków do domu”**- dziecko stoi w pewnej odległości od rodzica, trzymając woreczki w obu stopach. Pyta się mamę (tato) ile kroków do domu. Wtedy rodzic odpowiada np. trzy małe kroczyki. Wtedy dziecko unosząc woreczki stopami, podchodzi do rodzica (w razie trudności, może ślizgać się po woreczkach na podłodze).
 3. **„Zaczarowana piłka”**- rodzic z dzieckiem siedzą naprzeciwko siebie, podają sobie piłkę stopami, mówiąc „Podaję ci zaczarowane pędzelki”. Zadaniem dziecka jest tak samo podać piłkę, wymyślając jaki zaczarowany prezent chce podać rodzicowi.
 4. **„Wilk idzie”**- Dziecko biega na czworaka po podłodze, na hasło rodzica „Wilk idzie”, dziecko ma usiąść nieruchomo w siadzie skrzyżnym.
 5. **„Siłacz”**- Rodzic z dzieckiem stoją na bosaka naprzeciwko siebie w pewnej odległości, trzymając gumę lub rozciągliwą taśmę (do ćwiczeń). Każdy ciągnie taśmę w swoją stronę. Ćwiczenie można wykonać stojąc tyłem do siebie.
 6. **„Ciepło, zimno”**- rodzic ukrywa jakiś przedmiot w pokoju, zadaniem dziecka jest chód w podporze tyłem lub ślizg na dywaniku, żeby odnaleźć ukryty przedmiot. Rodzic naprowadza, mówiąc ciepło jeżeli się przybliży do celu lub zimno jak się oddala.
 7. **„Kolorowe ptaki”**- rodzic z dzieckiem biegają po pokoju, trzymając kolorowe chustki lub tasiemki, wykonując wymachy i krążenia kończyn górnych do tyłu i do przodu.
 8. **„Orkiestra”**- rodzic uderza łyżką w talerz np.: trzy razy- zadaniem dziecka jest wykonać tyle pajacyków, ile usłyszało dźwięków.
 9. **„Rowerek”**- rodzic z dzieckiem siedzą naprzeciwko siebie, mając złączone stopy, wykonują razem tzw. „rowerek”.
 10. **„Chmury”**- rodzic z dzieckiem leżą na podłodze, wykonują 3 pełne wdechy i wydychając dmuchają mocno, przeganiając deszczowe chmury.
- Życzę dobrej zabawy.**

Opr. Anna Kuczyńska