

„Pobaw się ze mną mamą i tato”- propozycje zabaw ruchowych na kwiecień

1. „Latawce”- dziecko biega swobodnie po pokoju, trzymając w obu dłoniach kolorowe wstążki lub apaszki. Na kłaśnięcie rodzica, dziecko zastyga w bezruchu, przybierając jakąś pozę.
2. „Kręta ścieżka” –rodzic układa przeszkody (butelki plastikowe),dziecko ma przejść na czworaka , omijając lub przeskakując przeszkody.
3. „Przechodzenie przez okno” – rodzic formuje z gumy prostokąt, dziecko próbuje przez nie przejść lub przeskoczyć.
4. „Wielkanocne pisanki”- rodzic z dzieckiem ustawiają się naprzeciwko siebie, trzymając w dłoniach piłki. Zabawa polega na rzuceniu do siebie równocześnie i złapaniu piłki rywala.
5. „Wielkanocny koszyk”- rodzic ustawia koszyk w odległości 2-3 kroków, zadaniem dziecka jest wrzucić zmięte kulki gazet celnie do koszyka.
6. „ Zabawa z taśmą” - rodzic z dzieckiem ustawieni naprzeciwko siebie, stoją parę kroków od siebie, rodzic trzyma środek taśmy gimnastycznej, dziecko chwyta za jego dwa końce. Zadaniem dziecka jest przyciągnąć taśmę do siebie. Zamiast taśmy można użyć kolorowych apaszek.
7. „Kolorowy zaprzęg”- dziecko leży brzuchu na dywaniku na podłodze, rodzic ciągnie je, trzymając za dwie apaszki.
8. „Prezenty”- rodzic z dzieckiem stoją w niewielkiej odległości, zadaniem dziecka jest przynieść dwa prezenty idąc na palcach, lub trzymając w obu stopach dwa woreczki (mogą być małe skrawki materiału), podchodząc podaje prezenty rodzicowi.
9. „Dzień i noc”- Rodzic stoi na środku pokoju, kiedy pokazuje „Słońce” (mogą być ręce wzniesione do góry) mamy dzień- dziecko biega i wykonuje wymachy ramion do góry, kiedy rodzic pokazuje „Księżyc” (mogą być dłonie złączone jak do snu)- dziecko stoi lub siedzi w siadzie skrzyżnym w postawie skorygowanej (plecy proste).
10. „ Wiosenny wietrzyk” – ustawiamy przed dzieckiem nadmuchany balonik, dziecko dmucha mocno do 3-4 razy.

Miłej zabawy

opr. Anna Kuczyńska