

„Pobaw się ze mną mamą i tato”

- propozycje zabaw ruchowych rodziców z dziećmi.

„Zabawy z poduchami”

1. Kładziemy na dywanie miękkie poduszki, w pewnej odległości od siebie, po których dziecko skacze obunóż.
2. Dziecko biega na czworaka slalomem między poduszkami.
3. Łączymy poduszki blisko siebie, aby tworzyły wąski materac-dziecko turla się po poduszkach w prawo i w lewą stronę.
4. Dziecko kładzie się przodem (na brzuchu) na poduszce, rodzic ciągnie dziecko po podłodze za pomocą skakanki lub dwóch ręczników.
5. Dziecko leży na podłodze, trzyma poduszkę w stopach, rodzic stoi przed dzieckiem, zadaniem dziecka jest wyrzucić stopami poduszkę do rodzica. Jeżeli jest za ciężko, można użyć piłki.

„Zabawy z pudełkami”

6. Dziecko pakuje do średniego tekturowego pudła różne rzeczy, żeby było obciążenie- zadaniem dziecka jest pchać po pokoju pudło w różnych kierunkach. Rodzic może kierować ruchem jako policjant.
7. Rodzic ustawia pudła na podłodze, zadaniem dziecka jest przejście lub przeskoczenie przeszkody. Może być przy asekuracji rodzica.
8. Rodzic stoi z pudełkiem ok 5 kroków od dziecka, zadaniem dziecka jest wrzucenie do celu (pudełka) kilka pluszaków, piłek woreczków itp.
9. Dziecko biega na czworaka, na hasło rodzica wchodzi do odpowiednio dużego (dostosowanego do wzrostu dziecka) pudła.
10. Rodzic puszcza bańki mydlane, dziecko stara się złapać bańkę.

Opr. Anna Kuczyńska