

Zabawy ruchowe

„Przeprawa 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, sami wybierzcie trasę. Zadanie polega na przejściu na drugą stronę rzeki skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami, kocami 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 na trudniejsze.

„Bieg zaprzęgów”

Potrzebne wam będzie hula hop lub związana skakanka. Jedna osoba wchodzi do koła, a druga łapie za obręcz. Na sygnał zaprzęg zaczyna biec. Po chwili następuje zmiana miejsc w parze.

"Deszczowa piosenka"

Na dywanie rozkładamy obręcze lub koła zrobione ze sznurka. Dzieci biegają po pokoju omijając kałuże. Jeśli ktoś wpadnie do kałuży musi zrobić 3 przysiady.

„Chińska medytacja”

Dzieci siedzą w siadzie skrzyżnym, plecy mają proste, ręce na kolanach, oczy zamknięte. Głęboko wciągają powietrze nosem, a wypuszczają ustami.