

1. Zabawa „Bomba, granat, pożar, powódź”

Dziecko chodzi po pokoju.

Na hasło: BOMBA- dziecko kładzie się na podłodze na brzuchu

Na hasło: GRANAT- dziecko kładzie się na plecy

Na hasło : POWÓDŹ- dziecko wchodzi na miejsce położone wyżej od podłogi

Na hasło : POŻAR- dziecko podskakuje obunóż na podłodze

Hasła zmieniamy w dowolnej kolejności tak aby dziecko nie wiedziało , które hasło nastąpi za chwilę.

2. „ Zrywanie jabłek”

Dziecko chodzi po wyznaczonym terenie zabawy. Na hasło prowadzącego: NAZRYWAJ

JABŁEK- dzieci stają na palcach i wyciągają jedną rękę jak najwyżej, starając się „zerwać”

wysoko wiszące jabłko. Jabłka powinny być zrywane raz jedną raz drugą ręką. Następnie dzieci „zrywają jabłka” oburącz. Jabłka rosną bardzo wysoko więc aby je zerwać należy wyciągnąć się bardzo wysoko w górę, ale nie wolno podskoczyć.

Na hasło prowadzącego: PRZECHODZIMY DO INNEGO SADU- dzieci wracają do chodzenia po wyznaczonym terenie zabawy.

3. „Start rakiety”

Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym w pozycji skorygowanej z rękoma ułożonymi w

„skrzydełka”- jest to RAKIETA NA WYRZUTNI. Prowadzący zabawę i dzieci głośno odliczają :

3,2,1,0. Przy słowie: „ZERO RAKIETA STARTUJE”- dzieci energicznie , szybkim ruchem prostują ręce i wyciągają je w górę. W tej pozycji wytrzymują 5s po czym znowu układają ręce w skrzydełka i szykują do startu kolejną raketę

4. Ćwiczenie oddechowe

Dziecko w klęku podpartym. Przed dzieckiem niewielka piłeczka (ping pongowa lub zrobiona z papieru kulka) . Po drugiej stronie pokoju z np. dwóch butelek wody robimy „bramkę” .

Zadaniem dziecko jest dmuchanie w piłeczkę w taki sposób aby trafić nią do bramki.

5. „Ptaszek pije wodę”

Pozycja klęku podpartego. Dziecko ugina i prostuje ręce w łokciach, wykonując półpompki.

Stara się dotknąć brodą do podłogi naśladując ptaszka pijącego wodę.

6. „Uklon japoński”

Z klęku podpartego dziecko siada pośladkami na pięty pochylając się jednocześnie do przodu i wyciągając ręce wędrując palcami po podłodze. Pośladki przez cały czas pozostają na piętach.

7. Zabawa nakrętkami

Potrzebna jest jedna lub więcej nakrętka z butelki. Kilka kartek formatu A4 łączymy taśmą

klejącą od dołu. Powstaje większa kartka na której rodzic lub dziecko rysują trasę / drogę dla nakrętki(droga musi być co najmniej 2x szersza od nakrętki). Zaznaczamy start i metę.

Zadaniem dziecka będzie za pomocą „pstryczków” palcem wskazującym o kciuk przemieścić trasę nakrętką od linii startu do mety w taki sposób aby nakrętka nie wypadła z trasy.

„Pstryczki” można robić również za pomocą innych palców pstrykających o kciuk.

Trasę stopniowo można utrudniać robiąc ostre zakręty , zmiany kierunków.

8. Gra „MEMory”

Dziecko wycina z bloku technicznego 20 kwadracików (5cmx5cm) . Na kwadracikach wpisujemy cyfry od 1 do 10 tak aby powstały pary. Kwadraciki mieszamy i układamy na stole lub podłodze cyferkami do dołu. Dziecko z rodzicem stopniowo odkrywają po dwa kwadraciki usiłując znaleźć parę. Jeśli się to nie uda kwadraciki znowu odkładamy cyferkami do dołu starając się zapamiętać co ukrywają. Wygrywa osoba , która zbiera najwięcej par.

Życzę miłej zabawy ☺

Aleksandra Wojciechowska