

ROPOZYCJE ZABAW RUCHOWYCH

- Przechodzenie po wąskiej kładce nad wodą – dziecko przechodzi po narysowanej linii, po położonej na ziemi linii, po krawężniku - utrzymując równowagę, by „nie wpaść do wody”
- „Przechodzenie przez kałuże” - rozłożone na podłodze różne rzeczy np. kocyk, poduszka, gazeta, w takich odległościach, by dziecko mogło pokonać „dużą kałużę” przeskakując z przedmiotu na inny przedmiot.
- „Płyniemy górskim potokiem” - rozstawione różne przedmioty np. krzesła, kocyk, poduszka, duże zabawki – to są nasze rafy i skały, które musimy ominąć płynąc na drugi brzeg pokoju, podwórka. Płyniemy powoli, szybciej i bardzo szybko.
- „Taczka” - dziecko staje w pozycji ” na czworaka” – dorosły łapie za wyprostowane nóżki dziecka w okolicy kostek i próbuje pokonać np. szerokość pokoju, trawnika. Dziecko idzie na swoich rękach.
- Rzut do celu na dobrą pogodę w ogródku – do miski lub wiadra nalewamy wodę. Dziecko z bliska, a następnie stopniowo zwiększa odległość próbuje trafić piłką do wody i szybko uciec, by jak najmniej piłka je ochlapała.
- Zabawa w berka w różnych wersjach – jak żabki – w podskokach, jak bociek – jak najwyżej podnosząc kolana, na jednej nodze, jak pingwinki albo na niby.
- Codzienny spacer.