

Zabawy ruchowe „Z Mamą i Tata”

- „spacer po łące” - idziemy spokojnym krokiem (po prawdziwej łące lub po pokoju) - od czasu do czasu obiegamy mamę lub tatę dookoła - raz w jedną, raz w drugą stronę
- „zbieramy kwiaty dla mamy” - spacerujemy i pochylamy się, aby zerwać kwiatka dla mamy - do bukietu musimy zerwać ich sporo - przynajmniej kilka skłónów; potem wąchamy ten przepiękny bukiet głębokim wdechem i wydechem
- „rysujemy serce dla mamy” - stajemy w lekkim rozkroku, ręce w bok dla równowagi - palcami stopy kreślimy na podłodze kształt serca; odpoczynek i zmiana nogi
- „dzidziuś” - kładziemy się na plecach, turlamy się na brzusek, czworakujemy, wstawiamy
- „urosnę wysoki jak mama i tata” - wspięcie na palce, ręce wzniesione w górę, a następnie seria kilku podskoków
- „kołysanka - zasypianka” - siadamy „po turecku” - rodzic za dzieckiem; kołysamy leciutko na boki dziecko siedzące z przodu; można spróbować zamianę miejsca i roli- dziecko „usypia” rodzica