

„Dzień Ziemi na sportowo”

1. Na dobry początek, proponujemy Wam zabawę ruchową „Taniec zielonych listków”.

Poproście rodziców o włączenie dowolnej muzyki. Weźcie w dłoń serwetki lub chustki imitujące liście. Reagujcie na hasło dorosłego:

- „jeden, dwa” – poruszanie chustą dwukrotnie w prawą stronę,
- „trzy, cztery” – poruszanie chustą dwukrotnie w lewą stronę,
- „obrót” – obrót wokół własnej osi z uniesioną chustą,
- „koło” – tańczą po obwodzie koła trzymając się za chusty,
- „taniec” – dzieci dowolnie tańczą z chustą,
- „chusta” – dzieci podrzucają chustkę i kucają.
-

2. Zabawa „Zamiana miejsc”.

Poproście rodziców o starą gazetę (byle nie śliską). Rodzic odczytuje polecenia, które dzieci wykonują.

- Na mojej gazecie siedzę sobie (dzieci siadają).
 - Na mojej gazecie bębnię sobie (uderzają o gazetę otwartą dłońią).
 - Na mojej gazecie śpię sobie (kładą się w wygodnej pozycji).
 - A kiedy usłyszę ton (uderzenie w pokrywkę).
 - Szybko uciekam stąd (dzieci zamieniają się miejscami).
- Zabawa z rodzeństwem.

3. Zabawa „Traf w cel”.

Przygotujcie butelkę plastikową i ułóżcie ją na krześle lub stole. Wykonajcie 3 kulki z papieru. Ustawcie się 3 kroki od celu i spróbujcie strącić butelkę 😊
Utrudnieniem może być zwiększanie kroków od celu. Możecie bawić się wspólnie z rodzicami i rodzeństwem.

4. „Śmieciowy tor przeszkód” .

Układamy na podłodze różne przedmioty (butelki plastikowe, kulki z papieru, kartoniki po soku). Waszym zadaniem będzie przejść przez tor przeszkód nie dotykając przedmiotów:

- na dwóch nogach,
- na palcach u stóp,
- na czworakach,
- na czworakach z uniesioną lewą nogą,
- na czworakach z uniesioną prawą nogą.

Uczestnicy dostają na wstępie 50 punktów. Każde dotknięcie przedmiotu oznacza minus 1 punkt. Wygrywa osoba z jak najwyższym wynikiem. Zaproście do zabawy rodziców i rodzeństwo☺

5. „Człowiek pająk”

Wystarczy zaplątać sznurek, włóczkę lub „gumę do skakania” o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor (zdjęcie poniżej). Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. Układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę. Zabawa polega na przejściu przez pajęczynę tak, by nie dotknąć sznurka. Wygrywa osoba, która wykona wygibasy poprawnie i szybko.



6. Lustrzane odbicie – Zumba kids

Zabawa w parach lub w grupie. Polega na naśladowaniu ruchów osoby prowadzącej (rodzic , dziecko). Prowadzący pokazuje różne ruchy w rytm muzyki, a pozostałe osoby naśladują te ruchy.

Takie zabawy, uczą dzieci koordynacji, równowagi, kształtują i rozwijają kreatywność, dyscyplinę oraz pamięć. Zajęcia pobudzają pracę mózgu i tym samym mają korzystny wpływ na rozwój intelektualny dziecka.

7. „Piórko”

Potrzebne nam będzie piórko lub napompowany balonik. Zabawa polega na utrzymaniu jak najdłużej piórka w górze. Unosimy piórko do góry i zaczynamy dmuchać. Wygrywa zawodnik, który utrzyma piórko w górze najdłużej!

Chętnym polecamy:

- Zabawy dla dzieci w domu: 13 fajnych propozycji

<https://mamotoja.pl/12-zabaw-w-ktore-mozna-bawic-sie-w-domu,gry-i-zabawy-artykul,16803,r1p1.html>