

**30.06.2020r**

## **Aktywność ruchowa**

### **Zabawy ruchowe z rodzicem**

1. Rymowanka-pokazywanka

Ręce w dole, ręce w górze,

Rysujemy koło duże,

Skok do góry, ręce w bok,

Teraz w przód zrób jeden krok,

Skok do tyłu, skok na jednej nodze,

Teraz usiądź na podłodze.

2. Kto szybciej?

Dziecko spaceruje po dywanie, na umówiony sygnał, np. klaśniecie jak najszybciej siada na krześle, staje na jednej nodze, kładzie się na brzuchu, itp.

3. Siłowanie – obie osoby siedzą naprzeciw siebie, trzymają piłkę. Na sygnał każdy ciągnie piłkę do siebie licząc np. do pięciu. Wygrywa ten, kto zabierze piłkę.

4. Ślizganie – leżąc na podłodze (lub na kocyku) ślizgi na brzuchu (ważne, by ręce odpychały się równocześnie). Zabawę można przeprowadzić w formie zawodów rodzic – dziecko.

5. Co narysowałem? – rysujemy zakrętką butelki (trzymaną przez palce stóp) litery, cyfry, figury, zadaniem drugiej osoby jest odgadnąć co zostało zapisane/narysowane

6. Podaj butelkę! – turlanie stopami butelki do siebie

7. Wrzucanie do butelki palcami stóp kulek papierowych, pogniecionych wcześniej stopami

8. Grzechotka – butelka wypełniona wodą z brokatem jest trzymana przez palce stóp, zadaniem dziecka jest potrząsanie butelką „grzechotką” w dowolnym rytmie, rytm może naśladować druga osoba

9. Ćwiczenie uspokajające.

Dziecko leży na plecach. Układa kulkę butelkę na brzuchu. Oddycha rytmicznie i obserwuje, jak butelka podnosi się i opada.

