TYM RAZEM PROPONUJĘ PAŃSTWU GARŚĆ ZABAWY RUCHOWEJ.

Ponieważ każdy z Nas wie, że ruch to zdrowie, proponuję zabawy.

Przygotujcie strój do ćwiczeń!

DZIECI :

Pamiętajcie, aby podczas zabawy zachować zasady bezpieczeństwa.

Zabawa 1 : SŁOŃCE I DESZCZ

Do wspólnej zabawy, rodzice i dzieci wybierają muzykę. Podczas kiedy leci muzyka dzieci poruszają się po wyznaczonym obszarze na dywanie lub podłodze. Kiedy rodzic powie słońce – dziecko poszukuje słońca, wędrując z rękami w górze;

Kiedy rodzic powie deszcz – dziecko chowa się w dowolnej części domu, przed deszczem , kiedy rodzic włączy muzykę dziecko powraca na miejsce wyznaczone do zabawy.

Zabawa kończy się w momencie, kiedy rodzic zdecyduje, że dziecko znalazło słońce.

Zabawa 2 : WIATRACZKI

Dziecko i rodzic stojąc w odległości od siebie robią ruchy okrężne rąk, na początek małe koła, następnie większe i większe. Wstępnie na rozgrzewkę po 10 kół w przód i 10 w tył.

Wszystko zależy od indywidualnych potrzeb ćwiczącego. Czynność tę można powtarzać kilka razy. Jest to dobra alternatywa , aby wyprostować i rozruszać kręgosłup i ramiona.

Zabawa 3 : ŻABKA

Ta zabawa jest na czas. W jednej części pokoju układamy wybraną zabawkę(taką którą zaproponuje dziecko), w drugiej na wyznaczonym miejscu, dziecko kuca jak żabka. Najlepiej gdy odległość(od startu do mety) jest min 5 kroków rodzica. Dziecko stoi na starcie, rodzic włącza stoper i na hasło start dziecko rusza po zabawkę, skacząc przy tym jak żabka(po zabawkę i z powrotem). Odmierzanie czasu jest dobra motywacją do działania. Zabawę można powtarzać dowolną ilość razy. Jeżeli dziecko ma konkurencję tym lepiej.

Dzięki podstawowej aktywności (jaką jest ruch), wpływa ona pozytywnie na podstawowe sfery funkcjonowania: sfera motoryczna, sfera poznawcza, sfera emocjonalna, sfera społeczna.

Ruch pozwala uwolnić wiele pozytywnych emocji. Życzę Wam uśmiechu.

Bawcie się dobrze.