

GRY I ZABAWY RUCHOWE DLA RODZINY

1. Zabawa „Bieg po buty”

Będziesz potrzebować papierowego, dużego pudła lub kosza na bieliznę. W zabawie biorą udział dwie drużyny (co najmniej po dwóch graczy w każdej). Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia – na jego końcu ustawić pudełko (po jednym na drużynę). Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać na bosaka.

Pierwszy gracz z drużyny biegnie do pudełka, zdejmując buty i wkłada je do niego. Następnie biegnie z powrotem. Dotyka ręką kolegi i ten rusza... Kiedy już cały zespół jest bez butów, gracze po kolei biegną do pudełka, zakładają buty i wracają biegiem. Pierwszy zespół z butami na nogach – wygrywa.

2. Kto wyżej?

Opiekun stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a dzieci kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zdziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

3. Twister - popularna gra domowym sposobem.

W linku instrukcja do wykonania gry ☺

<https://zwinnepaluszki123.blogspot.com/2017/01/twister-popularna-gra-domowym-sposobem.html>

4. Hop do celu (I)



Potrzebny jest karton w wyciętymi otworami. Kartoniki lub karteczki najlepiej w różnych kolorach z napisanymi cyferkami oraz orzechy, kamyki, szyszki lub piłeczki, czyli cokolwiek do rzucania. Kolorowe kartoniki z cyferkami układamy w pierwszym rzędzie jedyńki w drugim dwójki w trzecim trójki itd.

Zabawa polega na rzucaniu do celu i podliczaniu w pamięci lub na kartce punktów w zależności od tego, w jaki otwór wpadnie rzucany przedmiot. Każdy w swojej kolejce ma 5 rzutów orzechami.

Bardzo fajna gra ruchowa, nauka matematyki, ćwiczenie koordynacji ☺

5. Hop do celu (II)

Druga wersja zabawy: w otworkach kartonika układamy kolorowe karteczki odwrotną stroną w różne otwory, tak aby było widoczne tylko kolory. Potem ustalamy które z nas w jakie kolory celuje. Zadanie polega na trafieniu w otwory w których znajduje się wybrany przez nas kolor. Np. Jaś ma kolor

zielony, więc stara się trafić w otwory z zieloną karteczką:-) itd.

6. Skacząca drabinka

Wykonaj drabinę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków obunóż. Wygrywa osoba, która przeskoczy najwięcej szczebli – nie odrywając od siebie obu stóp ☺

7. Z książką na głowie

Osoba która zrobi z książką na głowie najwięcej okrążeń wokół dywanu wygrywa!

8. Dźwiękowa ciuciubabka

Zadaniem dziecka (które ma zasłonięte oczy) jest zlokalizowanie miejsca, z którego woła je opiekun z jak największej odległości. Może on stać na krześle bądź usiąść na podłodze, wtedy głos będzie dochodził z góry lub z dołu w stosunku do poziomu uszu dziecka). Można zamieniać się rolami ☺

9. Wesole rytmy

Dziecko słucha wystukiwanego przez opiekuna rytmu (można uderzać np. łyżeczką w talerz) i odpowiednio do usłyszanego rytmu układa klocki (np. dwa szybkie klaśnięcia – dwa klocki obok siebie) lub podskakuje obunóż w ten sam rytm. Można też ustalić swoją wersję na odwzorowanie rytmu ☺