

2.04.2021r

Zestaw zabaw ruchowych

Przed Wami kilka zabaw ruchowych, możecie wykonać je z rodzicami lub rodzeństwem.

Zabawa ruchowa „Przeprawa przez rzekę”.

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze. Miłej zabawy.

Zabawa ruchowa „Balonowy tenis”.

Gra w piłkę w domu może przynieść dużo strat. Zamiast niej można wykorzystać balon, odbijany bezpiecznymi paletkami (papierowy talerz z przyklejoną do niego drewnianą łyżką). Dzieci odbijają balon między sobą tak, by nie spadł na ziemię. Można zrobić siatkę ze związanych szalików albo apaszek. Udanej zabawy.

Zabawa ruchowa „Konkurowanie kelnerów”.

W zabawie biorą udział minimum 4 osoby, które dzieli się na dwie drużyny. Niezbędne jest przygotowanie plastikowych bądź papierowych talerzyków i małych piłeczek. Zawodnicy ustawiają się na linii startowej. Pierwszy uczestnik z każdego zespołu trzyma na podniesionej wysoko dłoni talerzyk, a na nim piłeczkę. Na dźwięk „hop”, zawodnicy biegną do wyznaczonej bazy i zawracają. Przekazują talerzyk z piłką kolejnej osobie ze swojej grupy, która rusza do

wyznaczonego punktu. Zgubienie piłeczki jest jednoznaczne z koniecznością powrotu na start i ponowne rozpoczęcie wyścigu. Wygrywa ten team, w którym wszyscy członkowie zaliczą bieg jako pierwsi. Dobrej zabawy.

Zabawa ruchowa „Pająk i muchy”.

Dzieci (i rodzice □) biegają swobodnie po pokoju i naśladują gestami i dźwiękiem muchy. Na hasło „pająk”, zastygają w bezruchu. Osoba udająca pajęczaka spaceruje między uczestnikami zabawy i obserwuje czy ktoś się nie porusza. Ten, kto nie wytrwa w bezczynności jest zabierany do „sieci” (miejsce poza polem biegania np. kanapa) i odpada z gry. Pająk na chwilę wraca do swoich sieci, muchy w tym czasie fruwać, a potem znowu przychodzi pora na polowanie. Gra kończy się, gdy wszystkie dzieci zostaną zaplątane w pajęczynę. Udaney zabawy.

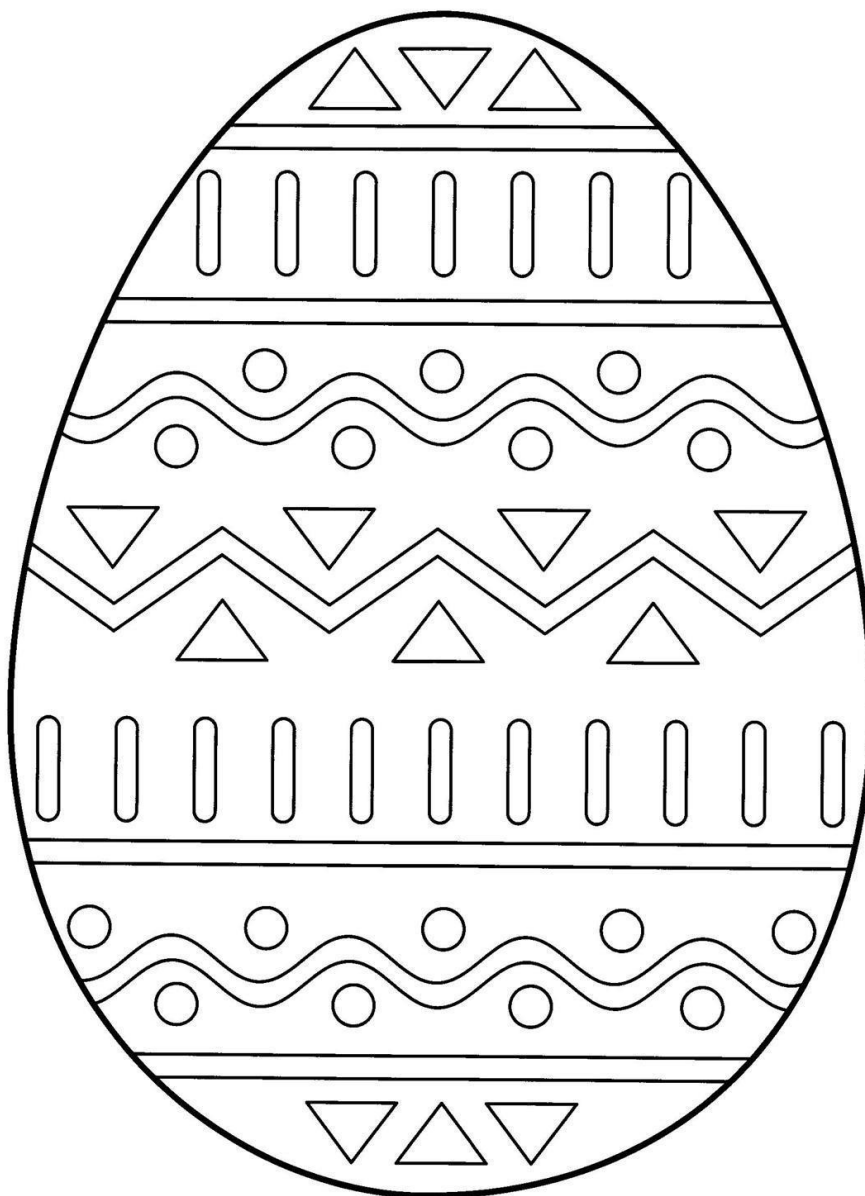
Zabawa ruchowa „Butelkowy slalom”.

Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami. Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki. Dobrej zabawy.

2.04.2021r

Wielkanocne obrazki -ćwiczenia grafomotoryczne.

Pokoloruj kredkami wzory na pisance zgodnie z instrukcją.



kolor pomarańczowy



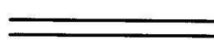
kolor ciemnozielony



kolor czerwony



kolor jasnozielony



kolor żółty



kolor niebieski

Rysuj po śladzie.

