

Kids & Sport. Dzieci trenują w domu - Dzień 1

Wspólnie z Partnerami akcji Zdrowo i Sportowo, rozpoczynamy dziś cykl materiałów zachęcających z jednej strony do pozostania w domu, a z drugiej do poświęcenia części dostępnego czasu na zabawy sportowe.

Na pierwszy ogień mamy dla Was... drobinę koordynacyjną :)

Brzmi poważnie, ale jest prostym przyrządem, który można wykorzystać na wiele sposobów. Od prostego przeskakiwania (na najróżniejsze sposoby), po element toru przeszkód, w którym pomiędzy jej szczebelki dokładamy dodatkowe utrudnienia, a dziecko musi przejść tak, by niczego nie dotknąć.

Oczywiście dla maluchów, warto opakować to w fajną opowieść i przedstawić drabinkę np. jako most, a szczebelki jako śpiące krokodyle, nad którymi trzeba przeskakiwać.

Drabinkę łatwo też wykonać we własnym zakresie. To zresztą może być dodatkowy element zadania dla dziecka lub wspólnej zabawy. Wystarczy kawałek sznurka lub taśma malarska.

Zobaczycie to wszystko na stronie akcji i w krótkim filmie.

- http://zdrowoisportowo.edu.pl/2020/03/17/dzieci-trenuja-w-domu-dzien-2/?utm_source=FreshMail&utm_medium=email&utm_campaign=32_97_Zdrowo_i_Sportowo_2019_2020_z_dnia_17.03.2020
- https://www.youtube.com/watch?v=AU7PnM7T9Ag&feature=youtu.be&utm_source=FreshMail&utm_medium=email&utm_campaign=31_96_Zdrowo_i_Sportowo_2019_2020_z_dnia_16.03.2020

Miłej zabawy i do zobaczenia jutro!!!

Pozdrawiamy