

PODRÓŻ PO POLSCE - ZABAWY RUCHOWE



PŁYWAMY PO BAŁTYKU – zabawa siłowa

Do zabawy potrzebne są trzy osoby (rodzice, rodzeństwo).
Dwoje uczestników chwytają za dwa rogi koca, a trzecia siada po turecku lub kładzie się na kocu i jest ciągnięta z jednego miejsca na drugie i z powrotem. Potem następuje zamiana.

REJS PO WIŚLE - ćwiczenia mięśni grzbietu i rąk.

Dziecko kładzie się na brzuchu na kocu (to zadanie należy wykonać na gładkim podłożu). Dziecko ma pokonać wyznaczoną odległość, sunąc po podłodze i odpychając się rękoma.

Po kamkach przez rzekę - zabawa skoczna

Dziecko przeskakuje obunóż po ułożonych poduszkach/szarfach ("kamki") na drugą stronę "rzeeki" (punkty wyznaczone przez rodzica).

W jaskini - ćwiczenia z elementem czworakowania

Dziecko przechodzi przez tunel ułożony z krzeseł i koca.

Promem przez Odrę - ćwiczenia siłowe

Dziecko siada na kocu ("prom"), a pozostałe osoby (rodzeństwo, rodzice) stoją po drugiej stronie rzeki. Jeden koniec liny trzyma dziecko siedzące na kocu, a drugi koniec pozostali uczestnicy. Osoba na kocu musi przesunąć się do domowników "przyciągając się" za pomocą trzymanej przez siebie liny.

Spacer po górskich szczytach - ćwiczenia równoważne

Dziecko przechodzi po
równoważni - wałeczek
wykonany ze zrolowanego koca.

**Pamiętaj ! Umyj
ręce po wykonaniu
zabaw ruchowych!**