

WF

Proponuję Ci kilka zabaw ruchowych. Wybierz sobie, co chcesz robić. Na pewno znajdziesz coś dla siebie :) Wykorzystamy to co mamy w domu:

- rolki papieru toaletowego <https://www.youtube.com/watch?v=ENCe-WnBwh8>
- butelki wody mineralnej <https://www.youtube.com/watch?v=OhhjWolQkj4>
- **Balonowy tenis**

Gra w piłkę w domu nie jest do końca bezpieczna. Można zamiast rakietek użyć papierowych talerzy przyklejonych do drewnianych łyżek a zamiast piłki balon (jak balonu nie ma to można nadmuchać gumową rękawicę). Można wyznaczyć linie sznurkiem, kapiami itp. i rozgrywamy punktowane mecze!

Rzucamy do celu

Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety. A jeśli chcecie ubarwić, zabawę, zrobić coś kreatywnego, ciekawego i ładnego, sprawdźcie pomysł na grę zręcznościową z papierowych talerzyków i rolki po papierze. Dokładną instrukcję znajdziecie na blogu [Dzieciaki w domu](#).

Szczudła z puszek

Do tej zabawy trzeba być przygotowanym więc poproście rodziców, żeby nie wyrzucali w najbliższym czasie puszek po kukurydzy konserwowej lub fasoli. Potrzebne są 2 puste puszki. Przydadzą się one do zrobienia szczudeł! Potrzebny będzie jeszcze sznurek, który przewleczenie przez zrobione w nich dziurki. Należy stanąć na puszkach, sznurki trzymając w dłoniach i nimi „sterować”. Pomysł można zobaczyć na blogu [Mama domowa](#), koniecznie podejrzycie!

Tor przeszkód

Do jego wykonania wykorzystajcie to co macie w domu (oczywiście za zgodą rodziców). Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy stół, pod którym trzeba przejść!

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. Macie chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją,

po czym zawiążcie sobie oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki :-)

Zabawa z piłką

Najlepiej bawić się na dworze lub w pokoju, w którym będzie to bezpieczne. Kozłujemy piłkę ze zmianą wysokości czyli od wysokiego kozłowania po jak najbliższe ziemi, albo kozłowanie przeplatane : 3 odbicia niskie, 1 wysokie itd. Możecie też turlać piłkę wokół siebie w pozycji siedzącej czy kucającej lub na siedząco pod kolanami i wokół siebie itd. Dacie radę?