

Ćwiczenia wzmacniające różne grupy mięśniowe do ćwiczeń dla dziecka z rodzicem.

1. Zabawa na przebudzenie. Dziecko dostawia stopę do stopy, najpierw idziemy w jednym kierunku, potem w drugim . Na klaśnięcie rodzica w dłonie dziecko wykonuje przysiad lub podskok.
2. Zabawa „Owady na łące”. Dzieci wcielają się w role owadów na łące. Biegają w rytm muzyki którą włączy rodzic, machają rękami /czyli „skrzydełkami” i przykucają na klaśnięcie rodzica /czyli „siadają na roślinach” / biegają dalej na ponowny sygnał.
3. Siedzicie na stołeczkach, w stopach trzymając maskotę. Kto dalej rzuci maskotę stopami dziecko czy dorosły.
4. Siedzicie na stołeczkach w stopach trzymając maskotkę. Kto pierwszy podrzuci maskotę stopami do góry do swoich rąk.
5. Zabawa „Koniki polne” . Dzieci siedzą w siadzie podpartym , na hasło dorosłego skaczą wysoko do góry. Drugi wariant: dzieci skaczą od jednego wyznaczonego miejsca do drugiego .
6. Siedzicie na stołeczkach palcami stóp trzymając skakankę lub jakiś dostępny miękki sznurek albo pasek. Kto pierwszy nawinie na nogę pomagając sobie drugą nogą bez użycia rąk?
7. Siedzicie na podłodze naprzeciw siebie, w siadzie skrzyżnym, na głowie leży książka. Kto pierwszy wstanie, nie upuszczając książki na podłogę? Drugi wariant. Klęczycie naprzeciw siebie , na głowie leży książka . Głowę trzymamy prościutko. Kto pierwszy wstanie bez upuszczenia książki.
8. Dziecko leży na plecach z nogami w rozkroku. Stoisz między nogami dziecka. „Siłujecie się na nogi” – dziecko próbuje złączyć, a Ty rozszerzyć nogi.
9. Zabawa „Piramida”. Dorosły leży na plecach z nogami ugiętymi i stopami opartymi o podłogę. Dziecko twarzą do dorosłego chwyta za dłonie /wyciągnięte ręce dorosłego/ i bosymi stopami wchodzi na jego kolana. Po wejściu stara się utrzymać równowagę 5 – 10 sekund.
10. Zabawa „Wyskoki” . Dorosły siedzi na podłodze w rozkroku z wyprostowanymi nogami. Dziecko stoi między jego nogami, trzymając go za ręce. Dziecko wykonuje wyskok w górę. W tym czasie dorosły przesuwa nogi po podłodze do złączenia a dziecko w wyskoku wykonuje rozkrok i ląduje w rozkroku. Następnie dziecko ponownie wykonuje wyskok, łącząc w górze nogi, a dorosły gdy dziecko jest w górze, przesuwa nogi w rozkroku – dziecko ląduje ze złączonymi nogami między jego nogami. Dorosły pomaga rękami dziecku przy wyskokach, dziecko ląduje miękko na palcach.

Udanej zabawy

Jeszcze link z zabawą "koło fortuny"

<https://damianrudnik.com/wychowanie-fizyczne-w-domu-zagraj-w-gre-przedszkole/?fbclid=IwAR070Z79G0uy7EGg8qz4jzIBCmZlZFK1Gcb-AHFbs0soFUa7LYHdC73k2JU>