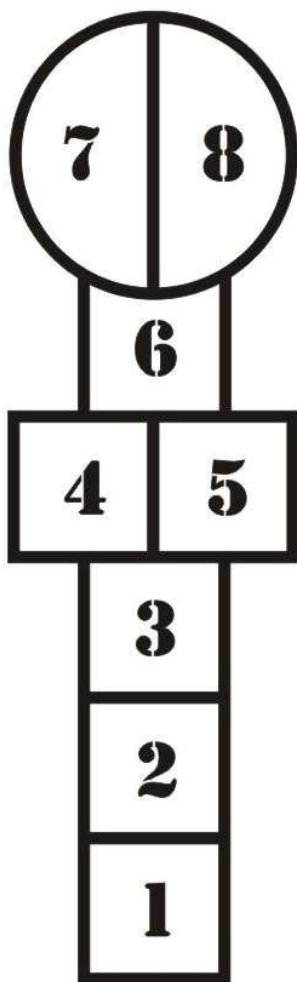


**5.06.2020 r. (piątek)**

**„Dziecięce zabawy” – ćwiczenie podskoku, rzutu i zwinności.**

Do zabaw ruchowych tradycyjnie zachęcamy wszystkich domowników. Będą to zabawy na świeżym powietrzu.

Pobawimy się w klasy, czyli zabawę bardzo dobrze znaną rodzicom. Zadaniem rodzica jest narysowanie kredą pól do skakania i wyjaśnienie zasad dziecku. Istotny jest element rzutu kamieniem oraz ćwiczenie podskoku na jednej i dwóch nogach. Oczywiście w zabawie uczestniczą rodzice i rodzeństwo.



Kolejną zabawą jest nauka skakania na skakance. Podczas tej zabawy można liczyć podskoki innym osobom (np. dziecko liczy ile razy podskoczyła mama).

Jeśli Wasza skakanka jest długa i w zabawie uczestniczą trzy osoby, możecie również skakać w następujący sposób:



Ostatnią zabawą jest ćwiczenie rzutu i chwytu piłką – modyfikujemy odległość, szybkość i wielkość piłki. Czynności te rozwijają zwinność i spostrzegawczość oraz są wspaniałą zabawą.

Połącz prezent dla mamy z pasującym fragmentem.



