

Witajcie,

po świętach każdemu przyda się trochę ruchu, dlatego proponujemy Wam kilka zabaw dla całej Rodziny. Miłego i bezpiecznego relaksu !

1. Wyścig żółwi

Zabawa, przy której jest sporo śmiechu, a dzieciaki lubią ją powtarzać i bić swoje rekordy. Nazwa może bardziej Wam się skojarzyć z grą planszową, ale tym razem to nie to! Pamiętajcie ze szkolnych zajęć gimnastycznych woreczki z grochem? Będziecie ich potrzebowali! Bardzo łatwo je uszyć, ale jeśli jednak z igłą i nitką Wam nie po drodze, wsypcie groch lub kaszę do woreczka na mrożonki. A teraz reguły gry! Na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka i porusza się z nim na czworakach najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie, zaznaczamy miejsce dokąd żółw dotarł. Dzieciaki lubią poprawiać swój rekord i próbować dojść za każdym razem dalej. I tak, zabawa może trwać naprawdę długo.

2. Przeprowa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami lub innymi kawałkami materiału. Poproście Rodziców, aby rozłożyli je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe, ale bezpieczne. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze.

3. Tor przeszkód

Większość dzieci uwielbia tory przeszkód. Do wykonania takiego toru wykorzystajcie to, co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony, przez środek których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, plastikowe butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać! Zabawa idealna dla całej Rodziny.

4. Mały ninja

Mały ninja, człowiek pajak, nazywajcie to, jak chcecie. Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor. Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.