

Ćwiczenia z wych. - fiz. dla klas: „0”,1,2,3

Czas realizacji: 27.04 - 09.05.2020r.

Wyścig żółwi

Wsypcie groch lub kaszę do woreczka na śniadanie. Dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą), każdy na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Dzieciaki lubią poprawiać swój rekord i próbować dojść za każdym razem dalej. I tak zabawa może trwać naprawdę długo.

Przeprawa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga się po pokoju. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze.

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. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu między butelkami idąc za podpowiedzią rodzica, tak aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść, zmieńcie ustawienie przeszkód i spróbujcie drugi raz.

Tor przeszkód

Nie znam dziecka, które nie uwielbiałoby toru przeszkód! Do jego wykonania wykorzystajcie to co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać! Zabawa idealna zarówno dla maluszków jak i dla starszych dzieci. Ciekawie jest jeśli włączycie stoper i zrobicie to ćwiczenie na czas. Kto szybszy ten lepszy!

Mały ninja

Mały ninja, człowiek pająk, nazywajcie to jak chcecie. Jedno wiem na pewno – dzieciaki będą tą zabawą zachwycone! 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. Podobną, ale dużo większą pajęczynę znaleźć można w parku zabaw w Bałtowie.

Poszukiwacze skarbu

Nic tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do okrytego tajemnicą skarbu. Możecie narysować mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy do góry itp. lub pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do lodówki” itp. by dziecko nareszcie odnalazło skarb! A co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od Was!

Balonowy tenis

Gra w piłkę w domu nie jest do końca bezpieczna. Ja w tym roku straciłam w ten sposób kilka kubków i ulubioną bombkę choinkową. Dlatego tymczasem w domu gramy balonem. A zamiast raketek używamy dłoni. W ten sposób rozgrywamy punktowane mecze!

I skończył się problem potłuczonych naczyń!

Rzucamy do celu

Prosta, ale zajmująca gra. 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.

Szczudła z puszek

Przygotowując świąteczne sałatki korzystaliście z kukurydzy konserwowej? Mam nadzieję, że nie wyrzuciliście pustych puszek, bo mogę się Wam przydać do zrobienia szczudeł! Potrzebny będzie jeszcze sznurek, który przewleciecie przez zrobione w nich dziurki. Dziecko staje na puszkach, a sznurki trzyma w dłoniach i nimi steruje.

Skocz do mety!

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy! Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze

tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety!
Prawda, że proste? A jakie zajmujące!

POWODZENIA!!!!!!