

24.06.

EDUKACJA PRZEDSZKOLNA

Temat: Wakacyjna gimnastyka

Jest tak piękna pogoda za oknem, że szkoda siedzieć w domu. Dzisiejsze propozycje zabaw ruchowych są takie:

1. Możesz z rodzicem lub rodzeństwem wybrać się na krótką wycieczkę rowerową
2. Jeśli nie masz ochoty na rower, możesz zabrać piłkę i rozegrać mecz piłki nożnej (jestem ciekawa, kto więcej razy strzeli gola)
3. Lub zabierz koc i na balkonie, trawie, ogrodzie możesz wykonać ćwiczenia rozciągające

Przykłady ćwiczeń rozciągających:

<https://www.youtube.com/watch?v=vTWUa0rAcpw>

Kilka propozycji zabaw na świeżym powietrzu:

- **Przechodzenie przez linę** – nie takie proste jak się wydaje, a bardzo fajne ćwiczenie. Do tej zabawy też może przydać się chusta – wystarczy zawiązać między drzewami, krzesłami, tak by była odpowiednio naprężona. Na wysokości dostosowanej do możliwości dziecka.
- **Zabawa w chowanego** – kto nie lubi zabawy w chowanego?
- **Hamak, huśtawka** – dzieci lubią być bujane, huśtane. Można pójść na plac zabaw, a można samemu zawiązać chustę np. pomiędzy dwoma drzewami, pod stołem itp.
- **Berek** – ostatnio przypomniała mi się zabawa w berka – spokojnie można ją uznać za trening. Taka prosta, a tyle radości
- **Tor przeszkód** – możliwości jest mnóstwo. Może być to tor przeszkód do przejścia na boso np. kamyki, piasek, kartki papieru, folia, trawa. Może być to tor do przejazdu rowerkiem np. z pachołków, patyków.
- **Rzut do celu** – można rzucać do celu, do kosza, do narysowanej lub stworzonej np. z chusty/koca obręczy. Wystarczą piłeczki lub woreczek. Odległość możesz z czasem zwiększać, tak by dziecko miało większą trudność i jednocześnie przybierało inną pozycję do rzutu

Wybierzcie sobie takie zabawy, w które będziecie mieli ochotę się bawić.

Przecież nie może być nudno!!! Do dzieła!!!! Ruch to zdrowie!!!