

## **Tydzień obowiązywania 6 – 8 kwietnia 2020 r.**

Zabawy na najbliższy tydzień. Proponuję aby wybrać 2-3 zabawy, które są według Was najlepsze dla dziecka i z tych zabaw korzystać.

Wszystkie zabawy można przeprowadzić z dwójką czy trójką dzieci. W niektórych niezbędny jest udział rodzica, w niektórych wystarczy nadzór nad przebiegiem zabawy.

**Sprzęt: 15-25 par skarpet (każda para zwinięta w kulkę), jedna poduszka**

### **Zabawa nr. 1 GORAŻCE KULE**

Rodzic siedzi na kanapie/krześle z gorącymi kulami (ze skarpetkami), dziecko stoi w odległości ok. 2-3 m. Na umówiony sygnał rodzic rzuca gorącymi kulami w dziecko, a Te ucieka od kul aby nie zostać poparzoną. Dziecko porusza się na obszarze 1 m<sup>2</sup>, unika poparzenia poprzez podskok, unik, kucnięcie, podniesienie nogi itd. Rodzic celuje w różne części ciała kulami, z prędkością dostosowaną do umiejętności dziecka, tak by w przewadze dziecko miało szansę uciec od kuli (co piąta lub szósta kula powinna trafić dziecko). Kiedy wszystkie kule są wykorzystane zabawę wznawiamy, ale odległość dziecka do rodzica powinna zmniejszyć się. **Najważniejsze żeby dziecko miało poczucie wygranej, czyli musi mieć szansę uciec od kuli.**

### **Zabawa nr 2. OBROŃ TWIERDZĘ**

Kilka ćwiczeń wstępnych do zabawy: ustawienie jak poprzednio. Rodzic rzuca kule do dziecka, a Te musi odbić kule odpowiednią częścią ciała np. 6 rzutów odbija prawą ręką, 6 rzutów lewą ręką, 6 rzutów głową, 6 rzutów prawą nogą, 6 rzutów lewą nogą, 6 rzutów brzuchem. Rodzic wydaje komendę: „Odbijasz teraz prawą ręką”

Przebieg zabawy: rodzic rzuca kule atakując mur twierdzy, a dziecko musi bronić twierdzy odpierając atak (odbija kule dowolną częścią ciała, tak by żadna nie wpadła za dziecko), rodzic rzuca w różne części ciała z taką szybkością aby dziecko miało szansę odbić kulę, pamiętamy zasadę, że dziecko ma być zwycięzcą. W kolejnej rundzie można utrudnić zadanie i przekazać dziecku, aby bronił tylko tułowiem i głową.

### **Zabawa nr 3. WYSPA SKARBÓW**

Tym razem dziecko posiada wszystkie kule (skarby), a rodzic jest piratem które chce mu zabrać skarby. Przekaż dziecku informację że może: leżeć na skarbach, chować pod bluzką, schować w kącie skarby itd. Rodzic „siłuje się” z dzieckiem żeby wyrwać te skarby. Rodzic może kłaść się na dziecko, ciągnąć je po podłodze, przepychać się barkami. Nie biegamy po mieszkaniu, to zabawa na siłowanie. Rodzic może zabrać dziecku kilka piłek, natomiast większość piłek dziecko musi mieć szansę obronić. Budujemy zwycięzcę w dziecku.

### **Zabawa nr 4. ATAKUJ KORONAWIRUSA**

Rodzic siedzi na kanapie/krześle i trzyma w ręku poduszkę (korona wirusa). Dziecko jest lekarzem, które atakuje korona wirusa. Atak polega na tym aby trafiać kulami w poduszkę.

Poduszka jest ruchoma tj. rodzic powoli przesuwa poduszką w górę i dół, prawo i lewo, we wszystkie płaszczyzny. Prędkość poduszki oraz odległość dziecka od poduszki dostosowujemy do umiejętności dziecka, tak by miał szansę trafić w poduszkę. Na koniec zabawy możesz krzyknąć „korona wirus zniszczony”.

**Na koniec kilka ćwiczeń zręcznościowych:**

- próba żonglerki dwoma i trzema kulami
- podrzut kuli i złapanie, pomiędzy rzutem i chwytem dziecko wykonuje różne ćwiczenia tj. klaśnięcie, obrót wokół własnej osi, klaśnięcie pod kolanem, klaśnięcie za plecami, przysiad i powstań, leżenie i powstań, klaśnięcie lewą ręką w prawą stopę i odwrotnie, inne
- dziecko odnosi każdą parę skarpet na miejsce w określony sposób: kula na głowę i przejście do szafki tak by nie spadła, kula między kolana i skoki obunóż, kula między stopy i skoki obunóż tyłem, na czworakach i kula w zębach(jak piesek), pajak i kula na brzuchu, dwie kule pod dwie stopy i przesuwa kule po podłodze tak by kule nie oderwały się od stóp, zając z kulą między stopami, kula na głowie i chód tyłem, kula na głowie i chód z zamkniętymi oczami, inne sposoby według Państwa uznania.