Zabawy ruchowe w domu.

Pamiętajmy o bezpieczeństwie, wszystkie zabawy wykonujcie tylko w obecności rodziców.

Ruch to zdrowie, zapraszamy więc do wspólnej zabawy.

zabawa 1 ,,Skok 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! Czas start!

zabawa 2 ,,Zatańcz z nami -Zumba Kids”

Kliknij w link aby zobaczyć jak się bawić:

<https://youtu.be/FP0wgVhUC9w>

zabawa 3 ,,Ćwiczenia na liniach”

Kliknij w link aby zobaczyć jak się bawić:

<https://bazazabawy.pl/2020/04/14/zabawy-ruchowe-w-domu-5-cwiczen-na-liniach/>

zabawa 4 ,,Zabawa z poduszkami”

Kliknij w link aby zobaczyć jak się bawić:

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=36&v=j4EiXelSTkI&feature=emb_title>

zabawa 5 ,,Rzucamy do celu”

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. Prosta, ale zajmująca gra.

Więcej zabaw ruchowych i innych inspiracji znajdziecie na stronie [www.mamawdomu.pl](http://www.mamawdomu.pl)

Miłej zabawy!