

Zestaw ćwiczeń ruchowych

Do muzyki

<https://youtu.be/Vq4LxW6QX7I>

<https://youtu.be/LNouuY9zrKQ>

https://youtu.be/m2WsGrvCx_w

Zabawa w zoo

<https://youtu.be/2BQCcljudZ8>

Skoki mniejsze i większe

- Skoki przez drabinę - Wykonaj drabinę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
- Skoki przez linkę - To ćwiczenie bardzo pomaga w dwiczeniu równowagi. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.
- Kto wyżej - Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej, jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zadziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

Zabawy ruchowe z dzieciństwa rodziców

- Raz, dwa, trzy – baba jaga patrzy - Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.
- Ciuciubabka - Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Maluchy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.
- Kolory - Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.
- Balonik - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.
- Gra w klasy - Narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyczek, patyk na jedną z krater. Zachęć malca do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.
- Stoi różyczka - Kolejna zabawa dla najmłodszych dzieci, która cieszy od wielu pokolei. Śpiewajcie

(wiadomo jaką) piosenkę i bawcie się!