

# 10 ZABAW DLA DZIECI I RODZICÓW

## 1. Omiń kręgle



**Cel:** ćwiczenia uwagi, zręczności, orientacji, doskonalenie ruchów

**Pomoc:** 5-7 kręgli ( lub piłki lub inne zabawki )

**Przebieg zabawy:**

Kręgle ustawione są w linii prostej w odległości 30 cm jeden od drugiego.

Zadaniem dziecka jest przejście między kręglami tak, żeby ich nie przewrócić.

## 2. Bociany chodzące po łące

**Cel:** ćwiczenia mięśni nóg

**Przebieg zabawy:**



Dziecko chodzi w różnych kierunkach po mieszkaniu lub dworze wysoko podnosząc kolana. Na sygnał zatrzymuje się, staje na jednej nodze oraz wyciąga ręce w bok, mówiąc kle, kle, kle.

## 3. Celuj do kosza

**Cel:** doskonalenie umiejętności rzucania, wyrobienie celności

**Pomoc:** kosz, piłeczki



**Przebieg zabawy:**

Dziecko stoi, a naprzeciw niego znajduje się kosz. Dziecko próbuje wrzucić piłkę do kosza.

## 4. Skaczemy przez płotek

**Cel:** wyrobienie zwinności, ćwiczenie mięśni nóg

**Przebieg zabawy:**



Skakanka lub sznurek leży na podłodze lub ziemi. Dziecko przeskakuje obunóż przez skakankę, następnie obchodzi go dookoła i skacze ponownie.

## 5. Odszukaj ukryty przedmiot

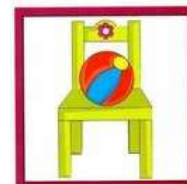
**Cel:** ćwiczenie spostrzegawczości, posługiwanie się przyimkami na, za, pod

**Pomoce:** zabawki

**Przebieg zabawy:**

Położyć różne zabawki na środku pokoju. Prosimy dziecko o ich nazwanie.

Następnie dziecko zamyka oczy. A rodzic chowa jedną z nich. Dziecko musi odgadnąć jaką zabawkę schowaliśmy i zaczyna ją szukać. Po jej odnalezieniu mówi gdzie była schowana ; pod stołem, za krzesłem, na fotelu.



## 6. Poszukiwanie skarbów

**Cel:** rozwijanie spostrzegawczości, wytrwałości

**Pomoc:** zabawka

**Przebieg zabawy:**



W domu lub na dworze chowamy zabawkę. Dziecko musi ją znaleźć.

My mu pomagamy używając poleceń „ idź do przodu”, „idź w stronę ławki, omiń ją” itp.

## 7. Kotki bawią się piłeczkami

**Cel:** ćwiczenia uwagi, zręczności, mięśni grzbietu, kończyn dolnych i górnych

**Pomoc:** mała piłka

**Przebieg zabawy:**

Przy dziecku znajdującym się w przysiadzie podpartym leży piłeczka.

Prosimy dziecko by popychało piłeczkę przed sobą i szło na czworakach, naśladując zabawę małych kotków.



## 8. Piłeczki

**Cel:** rozwój sprawności ruchowej, ćwiczenia mięśni nóg, wyrobienie poczucia rytmu

**Pomoc:** piłka

**Przebieg zabawy:**

Odbijamy piłkę od podłogi, polecając dziecku odbijanie się jak piłeczka.

Po kilku podskokach dziecko, stojąc w miejscu, naśladuje rękami ruch odbijania piłki, a my powtarzamy słowa top, top.



## 9. Jakie zwierzątko do nas przyszło?

**Cel:** umiejętności rozpoznawania głosów zwierząt oraz ich nazwanie,  
ćwiczenie mięśni narządów mowy przez powtarzanie głosek miauu, hau, ko itp.

### **Przebieg zabawy:**

Rodzic naśladuje głosy zwierząt lub ptaków (szczekanie psa, miauczenie kota krakanie wrony, gdakanie kury itp.). Zadaniem dziecka jest odgadnięcie nazwy naśladowanych zwierząt. Następnie dziecko samo musi naśladować jakieś zwierzątko, rodzic odgadnie, jakie zwierzątko do nas przyszło.

## 10. Jaki to kolor klocka ?

**Cel:** rozpoznanie kolorów ( czerwony, niebieski, żółty, zielony )

**Pomoc:** klocki

### **Przebieg zabawy:**

Z klocków leżących na podłodze wybieramy jeden określając jego barwę.  
Prosimy dziecko, żeby znalazło spośród innych klocków taki sam i nazwało go odpowiednim kolorem.

