

Wesołe zabawy w plenerze

Przygotuj: lekki koc

POWITANIE (rodzic- dziecko)

Witanie się różnymi częściami ciała – głowami, łokciami, dłońmi, w siadzie –
witanie się stopami

ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ŚWIADOMOŚĆ SCHEMATU CIAŁA

Zabawa „Lustro”- w siadzie naśladowanie mimiki twarzy (w parze)
Zabawa „Koncert”- gra na plecach opuszkami palców, kantami dłoni, pięściami,
całymi dłońmi (w parze)

ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ŚWIADOMOŚĆ PRZESTRZENI

Zabawa „Tunel”- rodzice tworzą tunel z swojego ciała – dotykając dłońmi i
stopami podłogi, a dzieci przechodzą pod nim
Zabawa „Na stopach”- dzieci chodzą na stopach rodziców

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE RELACJE „PRZECIWKO”

Zabawa „Odklejanie”- dziecko leży na plecach, przykleja się do podłoża, dorosły
klęczy obok niego i próbuje odkleić poszczególne części ciała , potem rodzic leży
przyklejony do podłoża i dziecko odkleja poszczególne jego części ciała

Zabawa „Paczka”- dziecko siedzi skulone na podłodze a rodzic próbuje
„rozpakować paczkę”, odciągając ręce i nogi, następnie rodzic tworzy „paczkę” i
dziecko próbuje ją rozpakować

ĆWICZENIA OPARTE NA RELACJI „RAZEM”

Zabawa „Karuzela”- dziecko siedzi w środku koca, rodzic porusza kocem w jedną
stronę, a następnie w drugą
Zabawa „Falowanie”- rodzic wachluje kocem nad głową dziecka, potem dziecko
wachluje kocem nad głową rodzica

RELAKSACJA

Rodzic siedząc kołysze na ramionach swoje dziecko do melodii odgłosów natury