

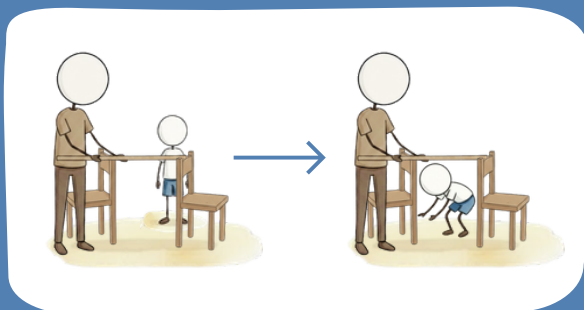
30 ZABAW W DOMU

DLA RODZICA Z DZIECKIEM



5

Mini - limbo



Opis zabawy:

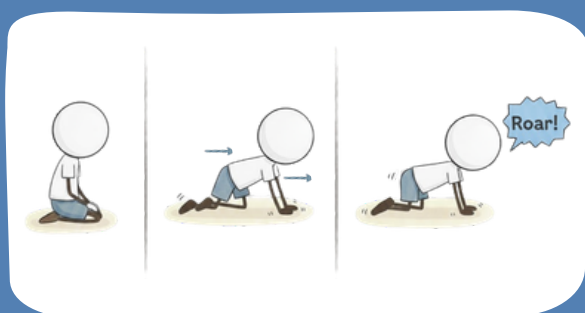
Na dwa krzesła rodzic kładzie się wybrany przedmiot np. kij lub miotłę czy sznurek tworząc poprzeczkę. Zadaniem dziecka jest przejście pod nią, nie dotykając przeszkody. Po każdej rundzie można stopniowo obniżać poprzeczkę, zwiększając poziom trudności.

Wskazówka:

Zachęcaj dzieci do utrzymywania lekko ugiętych kolan i powolnego przechodzenia pod poprzeczką – to zwiększa kontrolę ruchu i bezpieczeństwo podczas zabawy.

6

Lew



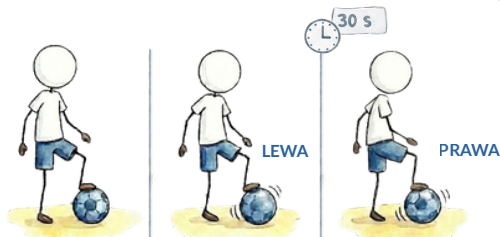
Opis zabawy:

Dziecko przyjmuje pozycję na czworaka, poruszając się powoli i pewnie jak lew na czterech łapach. Na moment staje nieruchomo i wydaje ryk „**Roar!**”, starając się w zabawny sposób przestraszyć rodzica. Zabawa łączy ruch, wyobraźnię i interakcję z opiekunem.

Wskazówka:

Rodzic może zachęcić dziecko, aby kontrolowało swoje ruchy, utrzymywało równowagę i obserwowało otoczenie.

Masaż piłką



Co będzie potrzebne

Opis zabawy:

Dziecko kładzie piłkę na podłodze i masuje ją stopą przez 30 sekund. Ćwiczenie powtarza osobno lewą i prawą nogą, dbając o równomierny nacisk i kontrolę ruchu.

Wskazówka:

Ćwiczenie można wykonywać na miękkiej, lekkiej piłce, aby ułatwić masaż. Zachęcaj dziecko do spokojnych, kontrolowanych ruchów – to ćwiczenie wzmacnia mięśnie stóp i poprawia równowagę.