

Tym razem propozycje zabaw ruchowych:

1. Zabawy ruchowe - "ciuciubabka".

Potrzebujesz: kogoś do zabawy, trochę wolnej przestrzeni, przepaskę na oczy (chustkę lub szalik).

Jedna z osób jest Ciuciubabką. Ciuciubabka musi mieć zawiązane oczy np. chustą. Pozostali uczestnicy zabawy dotykając Ciuciubabkę muszą nią "kręcić" dookoła, powtarzając słowa:

Ciuciubabko kręć się kręć...

Ppo wypowiedzeniu tych słów, gracze muszą uciekać, żeby Ciuciubabka ich nie złapała. Można oczywiście dotykać Ciuciubabkę, ale trzeba uważać, żeby nie zostać złapanym. Osoba, która zostanie złapana przez Ciuciubabkę, przejmuje rolę Ciuciubabki.

(<https://2godzinydlarodziny.pl/ciuciubabka/>)

2. Zabawy ruchowe - "klasy - chłopek"

Potrzebujesz: kogoś do zabawy, kawałek płaskiej powierzchni, na której narysujesz kształt "chłopka".

"Gra polega na umiejętnym przejściu przez osiem pól chłopka tj. przez wszystkie osiem klas szkoły podstawowej, wrzucaniu szkiełka w kolejne pola „chłopka”, na zgrabnym podskakiwaniu i utrzymaniu się przez dłuższy czas na jednej nodze.

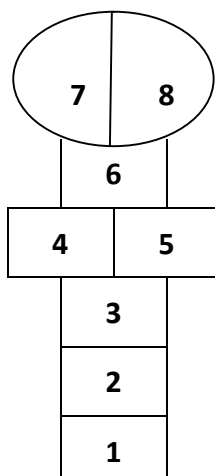
Każde dziecko prowadzi grę na własny rachunek.

Uczestnik wrzuca szkiełko w „pierwszą klasę”, staje na jednej nodze, wskakuje w pole, podnosi szkiełko, przeskakuje resztę pól i wyskakuje na zewnątrz chłopka, w ten sposób stara się zaliczyć wszystkie osiem pól. W ramiona wskakuje się obunóż, zarówno w drodze do celu i w drodze powrotnej. Do głowy wskakuje się obunóż, wykonuje obrót w powietrzu i skacze z powrotem. Jeśli gracz skusi, kolejkę rozpoczyna następna osoba. Następną kolejkę nie zaczynamy od 1 klasy, ale od tej, na której skusiliśmy.

Skucha to wrzucenie szkiełka w nieodpowiednie pole lub na jakąkolwiek z linii chłopka, to nieutrzymanie się na jednej nodze lub naskoczenie na linię oddzielające poszczególne pola.

Wygrywa uczestnik, który pierwszy ukończy szkołę (8 klas)"

(http://zabawy.zrodla.org/gr_chlopek/)



3. Zabawy ruchowe - "ciepło - zimno"

Potrzebujesz: kogoś do zabawy.

Jeden z uczestników opuszcza pomieszczenie a pozostali muszą schować wybrany przedmiot. Gdy przedmiot jest już dobrze ukryty, zapraszamy szukającego do sali. Podpowiadamy szukającemu mówiąc „ciepło”, jeśli zbliża się do szukanego przedmiotu a zimno, gdy się od niego oddala. Jeśli szukający jest bardzo blisko szukanego przedmiotu wówczas krzyczymy „gorąco” a gdy za bardzo się oddalił krzyczymy „mróz”. Gdy przedmiot zostanie znaleziony kolejna osoba przejmuje rolę szukającego.

(<http://www.zabawydladzieci.com.pl/zabawa-w-cieplo-zimno/>)