

## **Zabawy ruchowe z gazetami/ kartką papieru.**

Zachęcam do wspólnej (rodzinnej) zabawy.

- W pozycji stojącej lub siadzie przekładanie papierowej kulki z dłoni do dłoni, pod kolanem itp.
- W leżeniu przodem, tyłem przekładanie papierowych kul z dłoni do dłoni.
- Popychanie papierowych kulek czołem w marszu na czworakach.
- Podrzucanie, chwytanie, toczenie kulek.
- „Czapeczka” – marsz z gazetą na głowie, tak aby nie upadła.
- Przeskoki nad gazetą (obunóż, jednonóż).
- Siad klęczny – gazeta leży przed dzieckiem. Dłonie oparte na gazecie – przesuwanie gazety (do przodu, do tyłu), powrót do pozycji wejściowej.
- „Rolki” – Kartony ułożone pod stopami, naśladujemy jazdę na rolkach.
- „Jazda na gazecie” – (siad na gazecie lub kartce A4, odpychanie się kończynami dolnymi i górnymi).
- W siadzie (kulka między stopami) unoszenie stóp do góry i delikatne położenie.
- Zgniatanie gazety w kulkę i rzuty do celu (np. miska, pudełko)
- Spacer po (ułożonej) ścieżce z gazet w kształcie koła.
- Taniec na gazecie przy żywej, wesołej muzyce.