

Aktywności ruchowe w parach

Aktywność 2:

Opis zabawy:

Dzieci stoją w rozсыpcе, tak żeby każda para miała miejsce:

- dzieci trzymają się za ręce w parach starają się usiąść na dywan i wspólnie wstać (nie puszczając rąk),
- dzieci siedzą na dywanie stykając się plecami starając się przepchnąć współwiczającego,
- jedna osoba z pary wykonuje podpór przodem opierając się na kolanach, drugie dziecko stara się przechodzić najpierw pod i nad współwiczającym.



Aktywność 3

Opis zabawy:

“Myszki do dziury” -jedna osoba z pary wykonuje podpór przodem opierając się na kolanach (tworzy norkę dla myszki), druga osoba z pary (myszka) porusza się w rytm muzyki maszerując, gdy muzyka ucichnie wszystkie myszki starają się jak najszybciej schować się w swojej norce (wchodzą pod współwiczającego z pary). W grupach starszych można wybrać kota, który będzie starał się złapać myszkę i zamieni się z nią rolami.

