

1. Butelkowy slalom

Ustawz butelek slalom w dowolnej konfiguracji. Czy to będzie slalom z pomiarem czasu to zależy od Ciebie! Jeśli chcesz się pościgać ze swoim „domowym rywalem” ustawcie slalom równoległy.

Uważacie, że to było łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami! Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy.

Możecie początkowo kierować udzielając wskazówek, później z nich rezygnujecie.

Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki.

2. Poszukiwacze skarbu

Zagadki, zadania, tajemnice. Nic tak nie motywuje, jak zadanie, by dotrzeć do ukrytego tajemnicą skarbu.

Możecie narysować normalnie lub eksperymentalnie mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy do góry itp. lub pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do lodówki” itp. by dziecko nareszcie odnalazło skarb! A co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od Was!

3. Tor przeszkód

Do jego wykonania wykorzystajcie to co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki (tutaj szczególnie zwróćcie uwagę na bezpieczeństwo), po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać! Po drodze dodaj rzut w „paszczę krokodyla”, czyli rzut zwinętymi skarpetami do kosza na pranie. Zabawa idealna zarówno dla maluszków jak i dla starszych dzieci.

