Dzień dobry Kochani, dzisiaj proponujemy Wam dwie zabawy ruchowe. Jedną z nich wykonacie w domu, a drugą na rodzinnym spacerze. Do tych zabaw możecie zaprosić któregoś z domowników. A może cała rodzina zaangażuje się we wspólne ćwiczenia? :)

**Domowe zawody pływackie**

Przygotuj dwa ręczniki lub nieduże koce. Połóż je na podłodze równolegle obok siebie. Połóżcie się na nich na brzuchu. Na sygnał startujecie w wyścigach pływackich. Kto pierwszy przemieści się do wyznaczonego miejsca – wygrywa.

Możecie także poćwiczyć różne style pływackie na „sucho”. Będzie to taka jakby rozgrzewka przed prawdziwym pływaniem. Naśladujcie ruchy pływaka. Unoście głowę, ramiona, nogi i wykonujcie takie ruchy jak podczas płynięcia w wodzie. Powtarzajcie każdy styl (ruchy) kilka razy np. przez minutę czy dwie.

Ta zabawa wzmacnia mięśnie grzbietu, ramion oraz nóg.

**Spacerowa skakanka**

Zabawę możecie przeprowadzić gdy wyjdziecie na rodzinny spacer. Ustalcie sposób poruszania się, np. dwa duże kroki i podskok obunóż. Na hasło - wykonajcie wszyscy zadanie. Można je powtarzać kilka razy. W kolejnych powtórzeniach dodawajcie kroki, podskoki obunóż i na jednej nodze, przykucnięcia, wymachy ramion itp. Za każdym razem wspólnie liczcie i wykonujcie ustalone ruchy**.**

Zabawa rozwija ogólną sprawność fizyczną, a dzięki przeliczaniu ruchów i powtarzaniu ich sekwencji sprzyja rozwijaniu umiejętności matematycznych. Zaangażowanie całej rodziny wpływa na rozwój emocjonalny dzieci.

