Witajcie! Dzisiaj przygotowaliśmydla Was zabawy ruchowe na weekend. Mamy nadzieję, że oprócz zdrowej dawki ruchu, zażyjecie zdrowej dawki śmiechu.

 **1. „Rób to, co ja”**

W tej zabawie biorą udział dwie osoby. Stają naprzeciwko siebie. Jedna z osób bardzo uważnie obserwuje drugą osobę i naśladuje jej ruchy. Te ruchy to np.: - stanie na jednej nodze - skakanie obunóż, - robienie „pajacyka” - przysiady - skakanie na jednej nodze - klaskanie pod kolanem - wykonywanie skłonów - wymachy rąk - wykonywanie skrętów tułowia - kręcenie głową, itp.

 W czasie zabawy rozwijacie spostrzegawczość i ogólną sprawność.

 **2. „Wyścigi żab”**

 Na podłodze w jednej części pokoju ułóż linię startu, a po przeciwnej stronie – linię mety (możesz do tego wykorzystać np. skakankę). Zaproś bliskich do zabawy. Na hasło „start!” każdy z uczestników przemieszcza się do linii mety w ustalony sposób, np. skacząc obunóż, na jednej nodze, układając stopę za stopą. Można mierzyć czas lub zaproponować inny sposób przemieszczania się.

 Ta zabawa rozwija sprawność fizyczną, równowagę i koordynację ruchową.

 Dobrej zabawy i udanego weekendu ! :)