

# Ruch to zdrowie! - nawet w domu!

## Propozycje zabaw i gier dla dzieci i rodziców:

- Dobierzcie się w pary, stańcie jeden za drugim zwróceniem w tę samą stronę, dziecko przed rodzicem; na odpowiedni znak dziecko opada do tyłu i daje się złapać rodzicowi.
- Większość dzieci uwielbia również zabawę ciepło – zimno, to również może być ciekawe zajęcie.
- Znajdź kolor – każde dziecko ma przynieść 10 rzeczy tego samego koloru. Ta zabawa jest o tyle fajna, że angażuje dzieci i mniej angażuje rodziców. Czyli rodzice też mogą troszeczkę odpocząć.
- Łapki i Stópki na podłodze – zabawa polega na tym, że trzeba przejść przez tor złożony z różnych konfiguracji stóp i dłoni. Ten, kto się pomyli przechodzi na początek kolejki. To jest świetna zabawa głównie dla dzieci, ale oczywiście można zaprosić rodziców. Chodzi o to, żeby tę zabawę zrobić samemu. Czyli razem z dzieckiem odrysować swoje dłonie i stopy. Ważne jest, aby w jednej linii nie ułożyć tych samych rąk i nóg
- Podłoga parzy – zadanie polega na znalezieniu się w miejscu, w którym nasze nogi nie dotykają ziemi. To jest zabawa, w którą można się bawić przez cały dzień.
- Z miotłą w rękę – w ramach zabawy rodzic siedzi i trzyma np. kij od szczotki, a dziecko musi go przeskoczyć. Starszemu dziecku możemy zaproponować trzymanie banknotu przez 10 minut czołem do ściany; jak mu się to uda, dostaje banknot w nagrodę.
- Pokaz mody połączony z sesją zdjęciową to również ciekawy pomysł na udany dzień.
- Interesujący dla dzieci może być też tak zwany worek skarbów, czyli odgadywanie nazw przedmiotów schowanych w worku, czy zabawy z balonem.



## Zabawy grupowe:

- Każdy członek rodziny mówi drugiemu komplementy przez określony czas.
- Każdy dokańcza zdanie: jestem dumny, że... ; lubię...; boję się...
- Każdy członek grupy opisuje wybraną osobę, a reszta zgaduje, kogo ten opis dotyczy. Możecie również sami wymyślać zdania do dokończenia.

