

# Rodzinna zabawa ruchowa:

## **„Omiń kałużę”**

**Co będzie nam potrzebne:**

**1. Kartki**

**2. Taśma**

**Zaczynamy zabawę!**

**Rodzic lub Wy sami w nieregularnych odstępach rozkładacie na podłodze kartki (najlepiej przykleić je, żeby się nie poślizgnąć), które będą kałużami. Biegacie swobodnie wokół nich, starając się je ominąć lub przeskoczyć. Może tu ktoś na przykład liczyć przeskoczone kałuże. Jeśli wpadniecie lub nadeptacie na kałużę, zostajecie "zmoczeni", więc odchodzicie na bok, żeby wyschnąć. Można kręcić się dookoła własnej osi, robiąc "wiatraczki", aby szybciej wyschnąć i biec dalej.**

**A teraz zróbcie odwrotnie. Należy skakać tylko z kałuży na kałużę, jak żaba. Nie wolno dotknąć podłogi, w przeciwnym razie należy stać nieruchomo na jednej nodze przez jakiś czas. Można wprowadzić instrukcje, gdzie rodzic wydaje polecenia np. skończ na kartkę po Twojej prawej stronie.**

## **BAWCIE SIĘ DOBRZE!!!**

