

02.03.2021

Zajęcia ruchowe- Leśne zabawy .



**Dziś przygotowałam dla Was zabawy ruchowe, wybierzcie się na spacer z rodzicami i pobawcie się w lesie.**

**Zabawy ruchowe w lesie .**

**Ćwiczenie 1.** Słalom pomiędzy drzewami.( Pamiętaj aby ominąć słalomem 10 drzew )

**Ćwiczenie 2.** Obieganie drzew dookoła. ( Pięć okrążeń w lewą ,a następnie w prawą stronę )

**Ćwiczenie 3.** Bieganie w określonym kierunku od punktu A do punktu B. ( Określ dwa punkty ,mogą to być wybrane przez Ciebie drzewa ,następnie pokonaj 3 razy dystans między punktem od A do B)

**Ćwiczenie 4.** Przeskakiwanie przez kamienie i patyki. ( Pokonaj naturalne przeszkody leżące na drodze Twojego spaceru)

**Ćwiczenie 5.** Przechodzenie po patyku, konarze, pniu.( Rozejrzyj się dookoła , jeśli na Twojej drodze pojawi się leżący konar drzewa , przejdź po nim )

**Ćwiczenie 6.** Rzuty szyszkami lub patykami do celu, np. do koła narysowanego na ziemi. ( Narysuj koło na leśnej ścieżce , zbieraj 10 szyszek , następnie postaraj się je wszystkie wrzucić do koła)

**Ćwiczenie 7.** Toczenie szyszek przed sobą za pomocą kija.( Poszukaj grubego kija i jedną dużą szyszkę , tocz szyszkę przez około 10 m)

**Ćwiczenie 8.** Przechodzenie wyznaczoną trasą z szyszką, liściem na głowie lub między kolanami. ( Znajdź dużą szyszkę połóż ją na głowie lub włóż ją między kolanami, pokonaj dystans 10 metrów starając się jej nie zgubić )

Opracowała  
Lena Staszczyszyn