**Ćwiczenia ruchowe dla dzieci**

**Aby obejrzeć filmiki Należy skopiować link i wkleić do wyszukiwarki internetowej.**

**Zabawy z kolorowymi kółkami, czyli ćwiczymy gibkość i zwinność**

Zapraszamy Was do przeprawy przez rwącą rzekę. Żeby to jednak zrobić, musicie zbudować swój własny most. Wykorzystajcie do tego kolorowe kółka, w wersji gotowej lub wykonanych własnoręcznie.

Ćwiczenie wydaje się dość proste, ale tylko do czasu gdy trzeba je samemu wykonać. Kolorowych kółek dla każdego jest bowiem na tyle mało, że trzeba je ze sobą zabierać i przenosić jako podparcie dla kolejnego kroku. Czy ćwiczymy utrzymanie równowagi, gibkość i zwinność.

Wachlarz wariantów jest przeogromny. Od zaprezentowanej w materiale wersji ze staniem tylko na jednej nodze, po przechodzenie w parach. Zabawa i "wywrotki" gwarantowane.

Na koniec można wykorzystać większą liczbę kółek i zbudować dłuższy most lub tor przeszkód, a potem pokonywać je w rozmaity sposób

[**https://youtu.be/domzg5xJeaI?list=PLtX3mTRu5-XloowHpVUuzApnZSo81rn9O**](https://youtu.be/domzg5xJeaI?list=PLtX3mTRu5-XloowHpVUuzApnZSo81rn9O)

**Domowy tor przeszkód**

Nie tylko w czasie deszczu [dzieci](https://www.edziecko.pl/edziecko/0,0.html) się nudzą. Przebywając dłużej wspólnie z zamkniętym pomieszczeniu potrafią dodatkowo, w iście magiczny sposób skumulować nadmiar energii i szukać pretekstu do jej rozładowania. Idealnym do tego sposobem jest tor przeszkód.

Takie rozwiązanie sprawdzi się praktycznie w każdych warunkach, zresztą nie tylko w pomieszczeniu, ale też w ogrodzie czy na boisku. Pozostaje jedynie odpowiednio go zaprojektować i sprawić, by był ciekawy i wymagający nie tylko w warstwie fizycznej, ale też załączonej do zadania opowieści. To właśnie gwarantuje, że dzieci będą widzieć w czekających ćwiczeniach nie tylko skakanie po drabince koordynacyjnej, ale bardziej przejście po wąskiej górskiej ścieżce, najeżonej wyzwaniami i mitycznymi stworami.

Tor przeszkód projektujemy sami lub też zapraszamy do tego uczestników. W tym drugim przypadku można liczyć na bardzo niekonwencjonalne pomysły i do razu gotową opowieść czym ten tor jest, kto w zabawie uczestniczy i jak dzielny jest każdy przeprawiający się maluch. Nie zmienia to faktu, że taka zabawa może trwać bardzo sługo, być wielokrotnie powtarzana i przynosić za każdym razem nie tylko wiele radości, ale też pozwalać na rozwijanie tak potrzebnych umiejętności motorycznych.

<https://youtu.be/kvxsJBynkoA>

[**https://youtu.be/aAOiv41ybSQ?list=PLtX3mTRu5-XloowHpVUuzApnZSo81rn9O**](https://youtu.be/aAOiv41ybSQ?list=PLtX3mTRu5-XloowHpVUuzApnZSo81rn9O)

[**https://youtu.be/E70O3LXqXD0?list=PLtX3mTRu5-XloowHpVUuzApnZSo81rn9O**](https://youtu.be/E70O3LXqXD0?list=PLtX3mTRu5-XloowHpVUuzApnZSo81rn9O)