

Poszukiwanie skarbów

Na dworze w różnych miejscach (krzaki, kamienie, drzewa) schowaj jakiś przedmiot- coś słodkiego albo drobny prezent. Powiedz „Idź do przodu, stań , idź w stronę ławki, omiń ją , szukaj na górze...”Innym poleceniem może być podanie ilości kroków.

Gry planszowe

Aby podarować malcowi nieco ruchu, umówcie się ,że kto przegra, ten np. rozdaje sztucce do posiłku lub zamiata pokój.

Skoki przez drabinkę

Potnij gazetę na 5- centymetrowe paski ułóż na ziemi wzór drabinki. Zadaniem dziecka jest sprawne przeskakiwanie kolejnych szczebelków.

Skoki przez linkę

Ta zabawa pomaga w ćwiczeniu równowagi. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich- na wysokości 25- 30 cm.

Taczka

Zabawa stara jak świat: maluch opiera się na rękach jak do pompek, a ty unosisz jego nogi i trzymając za kostki, pchasz go jak taczkę. Możecie omijać przeszkody albo zbierać drobne przedmioty z dywanu.

Bitwa kogutów

W tej zabawie chodzi nie tylko o siłę, ale też o zmysł równowagi. Przykucnijcie i podskakując, próbujcie przewrócić przeciwnika. Dla utrudnienia tata może mieć na oczach zawiązaną opaskę.

Zapasy

Gdy dziecko leży na brzuchu, lekko połóż się w poprzek jego ciała i zachęć, by próbowało się spod ciebie wyczołgać. Możesz podgrzać atmosferę bojowymi okrzykami. Dzięki domowym zapasom dziecko doświadcza własnej siły i ma wielką satysfakcję.

Niedźwiedzie przytulanki

To łagodniejsza wersja zapasów, np. dla młodszych dzieci. Obejmijcie się z całej siły i starajcie się ścisnąć jak najmocniej (to znaczy: maluch niech stara się naprawdę, a tata markuje wysiłek). Możecie też ciasno przytuleni turlać się np. po dywanie.

Nurkowanie

Naucz malucha zatykać nos i zanurzać twarz pod wodę. To wstęp do nauki pływania! Kto wie, może wyrośnie na nurka badającego dna oceanów?

Bitwa na poduszki

Niegroźna walka pomoże kilkuletniowi rozładować napięcie i odprężyć się. A do tego będzie jeszcze dużo śmiechu. Po zabawie zaproponuj smykowi deser w nagrodę za waleczność.

Regaty

Czyja łódka z papieru, napędzana tylko dmuchaniem, szybciej dotrze do mety? Taka zabawa doskonale sprawdzi się na wakacjach nad wodą lub zimą na... lodzie!

Skoki po kałużach

Początkiem wiosny zwykle dzieciom zaczyna brakować ruchu, tymczasem radosne skoki na świeżym powietrzu dotleniają organizm i podnoszą odporność. A to, że się pobrudzicie? Przecież trochę wody i błota jeszcze nigdy nikomu nie zaszkodziło.

Zabawa w chowanego

Maluchy to uwielbiają! Kiedy w domu panuje miły półmrok, to czas, w sam raz do zabawy w chowanego. Zanim zaczniecie się bawić, pokaż dziecku kilka kryjówek do wyboru. Przykryj

krzesła zwisającym do podłogi kocem, opróżnij dno szafy i sprawdź, czy dno wanny jest suche. W końcu jak w chowanego, to na całego!

Gimnastyka dla paluszków:

Na stole rozłożyć najlepiej małe pomponiki, ale może być cokolwiek (dozwolone od lat 3, nie za małe aby były bezpieczne), papierowe foremki do babeczek – dla każdego uczestnika zabawy po min. jednej i teraz są schody, pałeczki do jedzenia chińszczyzny- mogą być też zwykłe patyczki. Zadaniem jest przenoszenie pomponów do foremek ale nie można używać dłoni, tylko patyczków. Można trzymać je dwoma rączkami albo w jednej (tak jak się ich używa do jedzenia). Na koniec zabawy wspólnie liczymy ile razem udało się zebrać (a nie kto więcej) aby nie wprowadzać rywalizacji – no chyba, że chcecie.