



## „Zabawy bez telewizora”

### Sobotnie „Małe kręgle”

Co jest potrzebne:

- Tekturowe pudełko – najlepiej po butach lub płatkach śniadaniowych,
- Nożyczki, flamaster, papier, szklane kulki.

Jak to zrobić:

W pudełku wytnijcie kilka łukowatych otworów, do których dzieci będą turlać kulki. Nad każdą dziurą wpiszcie liczbę punktów do zdobycia. W pewnej odległości od pudełka zaznaczcie na podłodzie linię, sprzed której zawodnicy będą toczyli kulki. Dzieci powinny toczyć kulki na zmianę, na przykład po 6 rzutach. Jeśli kulka wpadnie do pudełka, gracz uzyskuje liczbę punktów przypisaną do otworu, przez który się ona wtoczyła. Można umówić się z dziećmi że gra toczy się do pewnej liczby punktów np. 50 lub 100. Pierwszy gracz, który osiągnie ten wynik wygrywa.

### Niedzielną „Fruwająca piłeczka”.

Co jest potrzebne:

- Piłeczka do tenisa stołowego, duża płaska powierzchnia na przykład blat stołu.

Jak się bawić:

Gra jest bardzo prosta. Dzieci mogą się w nią bawić godzinami. Zawodnicy stają po przeciwnych stronach stołu i na zmianę dmuchają na piłeczkę tak, aby przeleciała na drugi koniec stołu. Jeśli piłka spadnie z blatu po stronie przeciwnika, gracz zdobywa punkt. Drugie dziecko może się jednak przy tym bronić, także dmuchając na piłeczkę. Nie wolno używać rąk! To dużo świetnej zabawy i dobre ćwiczenie oddechowe.

Udanej zabawy!!!