

ZABAWA Z DZIECKIEM W DOMU

Gry dla dzieci mogą być świetną zabawą dla całej **rodziny**. Dobrym sposobem na włączenie większej porcji aktywności do codzienności dziecka jest zapewnienie mu dostępu do zabawek wspierających rozwój ruchowy. Ponadto warto proponować dzieciom różnorodne **zabawy: taneczne, klasyczne aktywności, takie jak gra w gumę, wszelakie przeciąganki, zabawy z woreczkami czy opowieści z pokazywaniem.**

Wbrew pozorom ćwiczenia ruchowe można uprawiać także w domu:

- rzucanie piłeczek do wiaderka
- ciuciubabka
- ślalom z zawiązanymi oczami
- odbijanie baloników (rękami, nogami)
- tory przeszkód
- zbijanie baniek mydlanych

Te wszystkie i wiele więcej prostych zabaw dostarczą dzieciom porcji ruchu, którego tak potrzebują.



LISTOPAD 2022

Tor przeszkód

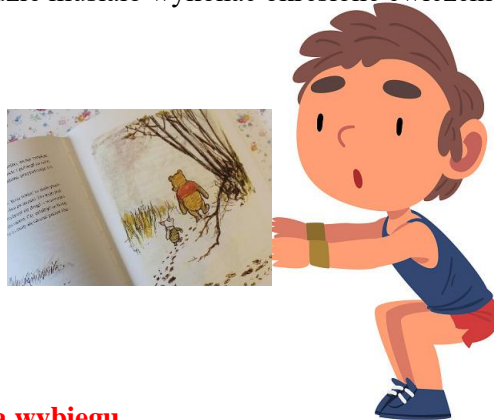
Nie znam dziecka, które nie uwielbiałoby toru przeszkód! Zróbcie domowy tor przeszkód oraz oznaczcie pola, gdzie należy wykonać wybraną aktywność, np. zrobić pajacyki czy przysiady. Wykorzystajcie do tego to, co znajdziecie w domu: poduszki, matę, butelki z wodą, krzesła, pudełka itp. Z maty możecie stworzyć tunel, przez krzesła będzie trzeba przejść górą lub dołem, nad poduszkami przeskoczyć, a z butelek zrobić pachołki potrzebne do przejścia slalomem. Każdy uczestnik zadania musi przejść przez wszystkie pola w jak najkrótszym czasie.



Zabawa idealna zarówno dla maluszków jak i dla starszych dzieci.

Trening z książką

Niektóre dzieci szybciej zasypiają, gdy przed snem pozbędą się nadmiaru energii. Czytanie bajki na dobranoc może być dobrym pretekstem do zabawy fizycznej. Wybierzcie książkę, w której często powtarza się wybrane słowo, np. "Kubuś" lub "miodek" w historiach o przygodach "Kubusia Puchatka". To będzie słowo klucz, gdy dziecko je usłyszy podczas słuchania bajki, będzie musiało wykonać określone ćwiczenie, np. przysiady czy podskoki.



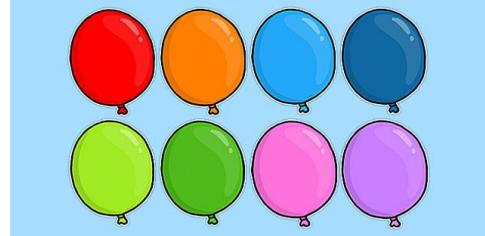
Modelka/model na wybiegu

Książek można również użyć w inny sposób. Polecamy zwłaszcza rodzicom, którzy narzekają, że ich dzieci się garbią. Zróbcie zawody, kto przejdzie najszybciej określony odcinek z książką na głowie. By utrudnić zadanie, po każdym przejściu dokładajcie kolejną lekturę albo zróbcie tor przeszkód, który trzeba pokonać, nie gubiąc przy tym książki.



Zabawy z balonem

Do tej zabawy potrzebujecie tylko balona i najlepiej więcej osób. Liczcie, ile razy uda wam się odbić balon, zanim dotknie podłogi. Możecie również z kawałka tasiemki, linki czy włóczki stworzyć pomiędzy dwoma krzesłami prowizoryczną siatkę i zagrać mecz. Jeśli macie ochotę utrudnić sobie zadanie, spróbujcie odbijać balon tylko nogami.



Balonowy tenis

Gra w piłkę w domu może przynieść dużo strat. Zamiast niej można wykorzystać balon, odbijany bezpiecznymi paletkami (papierowy talerz z przyklejoną do niego drewnianą łyżką). Dzieci odbijają balon między sobą tak, by nie spadł na ziemię. Można zrobić siatkę ze związanych szalików albo apaszek.

Rak nieborak chodzi wspak?

Chodzenie jak rak może być świetną zabawą. Pokażcie swoim dzieciom, jak poruszają się raki: kładziemy dłonie i stopy na ziemi, brzuch mamy skierowany w stronę sufitu. W tej pozycji można się bawić w gry, które ćwiczą równowagę, np. starajmy się utrzymać różne przedmioty na brzuchu. Dobrym pomysłem jest też urządzenie rakowych wyścigów przodem lub tyłem - uśmiejcie się do łez!



Skarpetkowa wojna

Jeśli wasza pralka również w magiczny sposób pozbywa się skarpetek, na pewno macie wiele takich bez pary. Pora to wykorzystać. Ze skarpetek można zrobić świetne naboje czy śnieżki: zwińcie je w kulkę i rozpocznijcie skarpetkową wojnę. Uderzenie takim pociskiem nie boli, a plus jest taki, że może jakimś sposobem uda wam się kilka skarpetek sparować



Rzut do celu

Do tej zabawy możecie wykorzystać np. wspomniane w poprzedniej propozycji skarpetki zwinięte w kulkę, którymi będziecie rzucać. Postawcie parę pudełek, miseczek czy papierowych kubeczków (aby były różne poziomy trudności) i starajcie się trafić do celu, by zdobywać punkty.



Taniec zamrażanie

Zasady są podobne do gry "Raz, dwa, trzy - Baba Jaga patrzy", z tą różnicą, że tutaj główną rolę odgrywa muzyka. Dopóki gra, wszyscy tańczą, a w momencie, gdy osoba, która została wybrana DJ-em, zatrzyma piosenkę, wszyscy zastygają bez ruchu w miejscu. Można poszaleć z pozami, będzie więcej śmiech



Wylosuj zadanie

Napiszcie na małych karteczkach różne zadania, takie jak: "skacz jak żaba", "poruszaj się jak pingwin", "zachowuj się jak piesek", czy różne ćwiczenia fizyczne, jak: pajacyki, przysiady, stanie na jednej nodze. Następnie włóżcie karteczki do słoika i niech każdy członek rodziny losuje zadanie dla siebie.



Edyta Smejkal, Agata Bajbuła