

Drodzy Rodzice

proponuję kilka zabaw w wersji opisowej oraz podaję linki do oglądania i ćwiczeń na żywo, które możecie wykorzystać w codziennej zabawie z dzieckiem.

ZABAWY

TANIEC Z BALONEM

Dziecko tańczy z mamą, tatą, rodzeństwem, kolegą lub koleżanką trzymając się za ręce. Włączamy muzykę i mówimy gdzie ma się znajdować balon. Balonik możemy trzymać głowami, brzuskami, kolanami itp.

BALONY BOJĄ SIĘ PODŁOGI

Pokazujemy dziecku, jak podrzucać balony i cały czas odbijać ja tak, żeby nie spadły na podłogę, bo podłoga “parzy”. Następnie maluch sam podrzuca jeden balonik, a jak nabierze wprawy może spróbować odbijać dwa.

PRZESZKODY Z MASKOTEK

w pokoju rozkładamy zabawki w równych odstępach, jedna za drugą. Dziecku polecamy, aby przeskakiwało rozrzucone “maskotkowe” przeszkody i jak najszybciej dotarło do mety. Możemy poćwiczyć skakanie razem z naszym dzieckiem.

AKROBACJE NA LINIE

Przyklejamy na podłodze długi kawałek taśmy, liny, włóczki, to co mamy akurat pod ręką. Potem prosimy dziecko, by stawało na niej stopa za stopą i ćwiczyło chodzenie po “linie”. Sami też włączamy się do zabawy.

HOP I STOP

Razem z dzieckiem biegamy, podskakujemy, tańczymy, a gdy w pewnym momencie zawołamy STOP trzeba stanąć w bez ruchu. Wszystkich odczarowuje dopiero okrzyk HOP. Polecenie wydajemy raz my, raz nasze dziecko

ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE

Dziecku na pewno spodoba się ta gimnastyka. Zadajemy dziecku pytania:

1. Czy umiesz skakać jak kangur?

Jeśli tak to skaczemy.

2. A czy umiesz się czołgać po podłodze?

Jeśli tak to czołgamy się na brzuchu, odpychając się rękami

3. Czy ćwiczyłeś już kiedyś równowagę?

Położ na czubku głowy książkę i spróbuj chodzić po pokoju tak, żeby nie spadła. Można wyciągnąć na bok ręce.

4. A robiłeś już kiedyś skręty tułowia?

Najpierw w jedną a potem w drugą stronę

5. Potrafisz zrobić wesołego pajacyki?

Skaczemy i śmiejemy się jak pajace

6. Na koniec zatańcz taniec indiański.

Pochyl się do przodu i przeskakując z nogi na nogę, wymachuj rękami.

ZABAWY I ĆWICZENIA PRZY MUZYCE NA ŻYWO:

<https://www.youtube.com/watch?v=mL4qoRQN3NE> ĆWICZENIA Z INSTRUKTOREM

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA> WYGIBASY Z NASZEJ KLASY

<https://www.youtube.com/watch?v=0ih61-uU-zk> ĆW Z INSTRUKTOREM RÓWNOWAGA

<https://www.youtube.com/watch?v=YQNaA-U9Lcc> GRUPOWE ĆW.DZIECI Z MUZYKĄ

<https://www.youtube.com/watch?v=XY6iJrSp43I> METODA ORFA Z MUZYKĄ

<https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> ZUMBA DLA DZIECI

<https://www.youtube.com/watch?v=FacAJxilzh4> ZABAWY Z DZIECKIEM W DOMU

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUe> WF W DOMU Z INSTRUKTOREM

https://www.iskial.pl/odporni-na-nude/?gclid=CjwKCAjwp-X0BRAFEiwAheRui7OrvtE03YaGbINLLVIKwVC9TeoDqhFxX7Vlq7Fw-vRPWAUQMBLEtxoCtYEQAvD_BwE ODPORNI NA NUDE

ZABAWY RUCHOWE

CELOWANIE

Ustawiamy na środku pokoju pojemnik. Rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci/dziecko. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić do pojemnika. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

BUTELKOWY SLALOM

Zaczynamy od rozstawienia butelek. Zadanie polega na turlaniu piłki w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek.

POSZUKIWACZE SKARBU

Nic tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do okrytego tajemnicą skarbu. Możecie narysować mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy do góry itp. lub pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do lodówki” itp. by dziecko nareszcie odnalazło skarb! A co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od Was!

PRZEPRAWA PRZEZ RZEKĘ

Wszyscy puszczaają wodze fantazji i wyobrażają sobie, że mieszkanie to rzeka przez którą należy przejść z jednego brzegu na drugi. Należy skakać po kolejnych kamieniach, którymi są poduszki, koce, by dotrzeć do celu. Można to robić na czas albo na wyścigi. Po każdym dotarciu do celu należy zmienić ustawienie, co jest jednoznaczne z przejściem na wyższy poziom.

GDZIE JEST MOJE DZIECKO?

To propozycja zabawy dla większej ilości osób, zatem można ją wykorzystać, gdy ma się gości. W pomieszczeniu stoją 2 grupy – mam i dzieci. Mamy mają zamknięte oczy. Na hasło

„start”, potomkowie zaczynają wołać do swoich matek, które mają za zadanie po omacku odszukać swoją latorośl spośród innych. Ta mama triumfuje, która znajdzie swoją pociechę jako pierwsza. W dalszej kolejności można włączyć do gry ojców.

SLALOM WŚRÓD PINGWINÓW

Na początku przygotujcie plastikowe butelki, papier kolorowy, nożyczki, klej i taśmę. Wykażcie się swoimi umiejętnościami manualnymi i wykonajcie z posiadanych materiałów pingwiny. W dalszej kolejności ustawcie butelki na podłodze. Pozwólcie, by dzieci przyjrzały się ich układowi, a następnie zasłońcie im oczy chustami i poproście, żeby przeszły między pingwinami tak, by żaden nie został przewrócony. Jak każda pociecha przejdzie perfekcyjnie slalom, dostawcie kolejne butelki, by było trudniej.

PAJĄK I MUCHY

Dzieci biegają swobodnie po pokoju i naśladową gestami i dźwiękiem muchy. Na hasło „pająk”, zastygają w bezruchu. Osoba udająca pajęczaka spaceruje między uczestnikami zabawy i obserwuje czy ktoś się nie porusza. Ten, kto nie wytrwa w bezczynności jest zabierany do „sieci” (miejsce poza polem biegania np. kanapa) i odpada z gry. Pająk na chwilę wraca do swoich sieci, muchy w tym czasie fruwać, a potem znowu przychodzi pora na polowanie. Gra kończy się, gdy wszystkie dzieci zostaną zaplątane w pajęczynę.

KONKUROWANIE KELNERÓW

W zabawie biorą udział minimum 4 osoby, które dzieli się na dwie drużyny. Niezbędne jest przygotowanie plastikowych bądź papierowych talerzyków i małych piłeczek. Zawodnicy ustawiają się na linii startowej. Pierwszy uczestnik z każdego zespołu trzyma na podniesionej wysoko dłoni talerzyk, a na nim piłeczkę. Na dźwięk „hop”, zawodnicy biegną do wyznaczonej bazy i zawracają. Przekazują talerzyk z piłką kolejnej osobie ze swojej grupy, która rusza do wyznaczonego punktu. Zgubienie piłeczki jest jednoznaczne z koniecznością powrotu na start i ponowne rozpoczęcie wyścigu. Wygrywa ten team, w którym wszyscy członkowie zaliczą bieg jako pierwsi.

TOR PRZESZKÓD

Wasz salon na godzinę zamieni się w poligon wojskowy. Do jego wykonania wykorzystajcie to, co macie pod ręką, czyli kartony, krzeselka, narzuty itp. Mały żołnierz ma za zadanie dotrzeć ze startu do mety po wcześniejszym pokonaniu przeszkód. Musi się czołgać, skakać, robić przewroty. Po zakończeniu zabawy wszyscy sprzątają, co również jest formą aktywności ruchowej. Ochotnik wynosi niepotrzebne rzeczy na śmietnik.

CZERWONE I ZIELONE

Rodzic przygotowuje dwa lizaki – jeden w kolorze czerwonym, a drugi w zielonym. Dzieci swobodnie biegają po pokoju. Gdy mama albo tata podniosą czerwony lizak, to się zatrzymują, a jak zielony to kontynuują kursowanie po mieszkaniu. Ćwiczenie wpływa na koncentrację, a także jest dobrym wprowadzeniem do nauki sygnalizacji świetlnej.

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.

MUZYCZNE FIGLE-MIGLE

To propozycja swawoli dla najmłodszych dzieci. Rodzice puszcza im muzykę, by trochę potańczyły, a potem wypowiadają komendy, np. „Łowimy ryby” – maluchy udają, że zarzucają wędkę i wyjmują łowy, „Ubieramy choinkę” - podskakują i wieszają bombki, zakładają magiczne lampki.

Domowe zabawy ruchowe aktywizują ciało dziecka, poprawiają jego formę, uczą rywalizacji, godzenia się z porażką i cieszenia z sukcesów. Zabawa jest świetną okazją do nauki prawidłowych zachowań i reagowania na różne bodźce. To też sposób wzmacniania więzi rodzinnych i pogłębiania wiedzy o sobie.

A Wy jakie macie sposoby aby zachęcić do ruchu w domu swoje pociechy? Pochwalcie się swoimi zabawami. Z pewnością każda Mama może wymienić jedną ulubioną zabawę ze swoim dzieckiem.