

Zabawy ruchowe dla dzieci w domu i mieszkaniu

Zanim zaczniecie się bawić proszę **przygotujcie teren!** Jeśli zabawa polega na rzucaniu piłki, zlikwidujcie z otoczenia wszystko, co taka piłka może strącić i zniszczyć.

Do zabaw bardziej dynamicznych przyda się większa przestrzeń. Koniecznie przesuniecie stolik i drobne meble, o które dziecko może się uderzyć, zabezpiecz ostre kanty.

1. Jak rusza się....? (od 3. r.ż)

Niech dziecko pokazuje (ty też – będzie zabawnie!), jak poruszają się różne zwierzęta: kot, słoń, niedźwiedź, sikorka, pies, bocian, wąż itp. Zabawa może mieć postać kalamburów: każde z was losuje kartkę z nazwą zwierzęcia i musi bez użycia słów pokazać, o jakie zwierzę chodzi.

2. Sznurek parzy, sznurek to ścieżka (od 3. r.ż)

Położ na podłodze sznurek. Wymyślaj różne sposoby poruszania się z jego wykorzystaniem:

- chodzenie po sznurku przodem, tyłem, bokiem,
- przeskakiwanie przez sznurek przodem i tyłem,
- przeskakiwanie nad sznurkiem bokiem obunóż lub z nogi na nogę.

3. Zabawy z piłkami

Jest ich mnóstwo. Oto kilka z nich:

- Trafianie piłką do pojemnika na pranie, do wiaderka po farbie itp. (od 4. r.ż).

Rzucajcie prawą, lewą o obiema rękami. Można zliczać punkty.

- Toczenie piłeczki pingpongowej oddechem (od 3. r.ż). Dziecko poruszając się na czworaka dmucha w piłeczkę, popychając ją w wyznaczonym kierunku. Celem może być np. wprowadzenie i zatrzymanie (oddechem!) piłeczki na kartce papieru.

- Rzucajcie z dzieckiem do siebie piłkę, jednocześnie podając na głos kolor (od 4. r.ż). Piłkę trzeba złapać, chyba że rzucający wypowie wybrany wcześniej kolor, np. czerwony. Wtedy nie wolno złapać piłki!

- Podawanie sobie piłki nogami – minifutbol (od 3. r.ż). Dla bezpieczeństwa sprzętów domowych lepiej będzie, jeśli piłka nie będzie traciła kontaktu z podłożem.

4. Przeprowa przez rzekę (od 3. r.ż)

Ustaw na podłodze przedmioty, po których można chodzić: złożony koc, poduszki, stołeczek, fragmenty piankowej maty itp. Przedmioty powinny tworzyć ścieżkę.

Zadanie: przejdźcie po kamieniach (przedmiotach) wystających z wody (podłoga) bez „zamoczenia” nóg.

5. Idziemy w tany (od 3. r.ż).

Przygotuj różny rodzaj muzyki – wolną, szybką, spokojną i bardzo dynamiczną, rockową, dance, klasyczną i jaką tylko zechcesz. Poproś dziecko, aby każdy fragment zilustrowało ruchem. Chwal taniec, ile masz sił!

6. Slalom na różne sposoby (od 4. r.ż).

Ustaw slalom, układając na podłodze w linii prostej np. papierowe lub plastikowe kubeczki albo butelki (mogą to być też zgniecione zapisane kartki papieru). Poproś dziecko, aby pokonywało slalomem przeszkody w różny sposób: na czworaka, na czworaka tyłem, na jednej nodze, tyłem na stojąco, idąc w kucki, skacząc jak zając itd. Starsze dziecko może spróbować pokonać slalom z zawiązanymi oczami.