**Gry i zabawy ruchowe w domu** Domowe zabawy aktywizujące ciało dziecka to nie tylko odpowiedź na jego naturalną potrzebę ruchu. To także sposób na wzmacnianie więzi rodzinnych oraz okazja, by pogłębiać wiedzę o sobie nawzajem. Oprócz oczywistej korzyści w poprawie formy, wspólna aktywność uczy dziecko, że jest to miła forma spędzenia wolnego czasu, poprawia nastrój, uczy rywalizacji i radzenia sobie z porażką i wygraną. Zabawa może być świetną okazją do nauki prawidłowych zachowań, a także zaspokaja potrzebę bycia z rodzicem.

**Zabawy ruchowe pomagają w nauce**. Stwarzając dzieciom możliwości intensywnego ruchu, rozwijamy w nich niezwykłe właściwości ciała, ducha i umysłu. Jest to najcenniejszy posag, w jaki możemy je wyposażyć na długą drogę w ich dorosłym, skomplikowanym życiu - twierdził w swym opracowaniu "Ruch a bystrość umysłu i inteligencja" Wacław Gniewkowski, wieloletni badacz wpływu wychowania fizycznego na młodego człowieka. Większość zabaw ćwiczy umiejętność koncentracji, koordynację ruchową i wzrokowo-ruchową przydatną przy nauce czytania i pisania. Rozbudzają ciekawość związaną
 z poznawaniem świata, zatem sprawiają, że dziecko chętniej chłonie wiedzę.

W tym tygodniu proponuję wam zabawy i ćwiczenia które na pewno wam się spodobają. Poniższe zabawy można wykorzystać w każdym domu, gdyż nie wymagają ani dużej przestrzeni, ani specjalnych rekwizytów.

**Zabawy tropiące**

Zabawy tropiące, inaczej poszukiwawcze. Jedną z nich jest znana powszechnie zabawa w "ciepło-zimno". Rodzic chowa konkretny przedmiot, dziecko musi go znaleźć wyłącznie dzięki wskazówkom: ciepło, zimno.

Drugą zabawą, bardziej skomplikowaną są domowe podchody. Rodzic chowa w domu koperty z zadaniami. Dziecko znajduje je i wykonuje poszczególne polecenia np. zrób 10 przysiadów, Biegnij w miejscu szybko przez kilka sekund, Skocz jak najwyżej potrafisz itp.

**Zabawy ze sznurkiem**

Potrzebny będzie sznurek długości minimum 1,5 m. Możecie sobie wyobrazić, że jest to most, wąż lub cyrkowa lina. Sznurek leży na podłodze, tworzycie z niego dowolny kształt. Zadań może być wiele:

- spacer po sznurku uważając by z niego nie "spaść"

- przeskakiwanie przez sznurek raz na jedną, raz na drugą stronę

- przejście po sznurku "stópkami", tyłem, bokiem

Zabawy z [piłką](https://www.sport.pl/pilka/0%2C0.html)

Piłka jest świetnym materiałem do zabawy, gdyż można ją wykorzystywać na różne sposoby, w zależności od wieku dziecka. Dla najmłodszych przedszkolaków wyzwaniem jest zwykłe rzucanie do siebie [piłki](https://www.sport.pl/pilka/0%2C0.html), starsze dzieci potrzebują już modyfikacji, np.

- Rzucanie piłki do celu. Wykorzystujemy wszystko to, co jest dostępne w domu: skrzynia, pudło, kosz na śmieci. Im starsze i zręczniejsze dziecko, tym dalej ustawiamy cel rzutu

- Piłka i kolory. Rzucamy do siebie [piłkę](https://www.sport.pl/pilka/0%2C0.html) wymieniając różne kolory. Na hasło "czarny" piłeczki nie wolno złapać. Jeśli jednak uczestnik chwyci piłkę, przegrywa lub wykonuje zadanie np. dziesięć podskoków.

**Zabawa Ludzie do ludzi**

Zabawa dla minimum dwójki dzieci. Osoba prowadząca włącza dowolną muzykę, w tym czasie dzieci tańczą, podskakują, chodzą na paluszkach (wszystko zależy od kreatywności uczestników). Podczas pauzy prowadzący mówi np. [plecy](https://myfitness.gazeta.pl/plecy) do pleców i dzieci muszą się zetknąć daną częścią ciała.

**Przeprawa przez rzekę**

Spodoba się zarówno przedszkolakom, jak i starszym dzieciom. Na podłodze-rzece ustawiamy "kamienie": poduszki, kartki papieru, duże, drewniane klocki itp. Zadaniem jest przeprawa przez rzekę bez dotknięcia stopą "wody".

**Butelkowy slalom**

 Ustawiamy 2-3 butelki w dowolnej konfiguracji. Uczestnik stara się zapamiętać ustawienie butelek, po czym zawiązujemy mu oczy. Rodzic i Dziecko muszą przejść przez tor bez potrącenia przeszkód. Proponuję aby przy pierwszym przejściu trzymać rączkę dziecka aby czuło się bezpiecznie. Przy kolejnych próbach możemy przy nim stać bez trzymania i w kolejnych poprośmy aby spróbowało przejść samo.
**Taniec**

Wspólny, swobodny taniec przy muzyce, która najbardziej wam odpowiada, to wspaniała forma ekspresji . Można wprowadzać elementy, które wzbogacą zabawę: paski krepiny, tasiemki, balony. Alternatywą jest "taniec na gazecie". Zabawa najlepiej sprawdza się w dużej grupie, ale można ją wykonywać również we dwoje. Puszczając dowolną muzykę tańczycie na rozłożonej gazecie, nie wolno jednak dotknąć podłogi żadną częścią ciała. Z każdą następną rundą składacie gazetę na pół. Na koniec zliczacie liczbę rund.

 Życzę milej zabawy

pani Ania