

## W-F w Domu

W trosce o zapewnienie prawidłowego rozwoju dzieci powinniśmy dążyć do optymalnego wykorzystania czasu na aktywność ruchową.

Aby ćwiczenia i zabawy sprawiały dzieciom radość proponuję - śpiewanki gimnastykiewanki.

<https://www.youtube.com/watch?v=fdn3SPSoi7w>

<https://www.youtube.com/watch?v=MnJGo76BRHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=MnJGo76BRHE>

<https://www.youtube.com/watch?v=MCnuHspySII>

<https://www.youtube.com/watch?v=DpFfECZQflQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=uUbWZanZ518>

<https://www.youtube.com/watch?v=4T9mvzAZhD8>

Powodzenia :-)

-----  
-----

Ze względu na dobroczynny wpływ aktywności ruchowej na dzieci, bowiem mają one nieprzepartą potrzebę poruszania się i codziennie dają temu wyraz w sposób niemożliwy do przeoczenia, zachęcam do wykonywania różnorodnych ćwiczeń gimnastycznych z dziećmi, aby poznać prawidłowości rozwoju ruchowego swojego dziecka. Dlatego należy stwarzać dziecku jak najwięcej okazji by spędzały czas aktywnie.

## Zabawy ruchowe z BALONEM

Film instruktażowy:

<https://www.youtube.com/watch?v=O9FIhGaJFdk>

A pod tymi linkami znajdziecie kreatywne ćwiczenia dla dzieci z przyborami i bez.

<https://www.youtube.com/watch?v=vP8EjcvDT3k>

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

<https://www.youtube.com/watch?v=HvW4UOhQo3U>

<https://www.youtube.com/watch?v=-F6pCqIImZ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FhGvyW-jUbE>

<https://www.youtube.com/watch?v=B6drfFvMTyA>

## **Bawcie się dobrze!!!**

---

---

### **WF DLA DZIECI**

Ruch w ciągu dnia poprawi wasze samopoczucie i kondycję.

Ważne, by ćwiczenia pozwalały dziecku rozwijać się i dawały mu możliwość osiągnięcia sukcesu.

Kilka ćwiczeń z piłką i niezapomniana zabawa.

W załączeniu filmiki instruktażowe.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ip4tmGx6FSg>

<https://www.youtube.com/watch?v=CEyba0BvBUE>

[https://www.youtube.com/watch?v=LVSMZjOwcTQ&list=RDCMUCOC9IfHv-1f1f\\_a36WMC6Q&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=LVSMZjOwcTQ&list=RDCMUCOC9IfHv-1f1f_a36WMC6Q&index=2)

---

---

### **WF w domu – trzymaj formę!**

Jak ważne dla rozwoju dziecka są aktywność fizyczna, ruch, jak i zabawa na świeżym powietrzu – to wszyscy wiedzą. Dlatego prezentuję ćwiczenia ruchowe przy muzyce, które można śmiało wykorzystać jako rozgrzewkę przed różnego rodzaju aktywnością.

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

<https://www.youtube.com/watch?v=InxomdEHL8M>

<https://www.youtube.com/watch?v=ozI7YcVASgo>

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

<https://www.youtube.com/watch?v=pQjB7kgnQpI>

<https://www.youtube.com/watch?v=JSEHK1V4w7k&t=285s>

A ten film instruktażowy polecam rodzicom do wspólnych ćwiczeń z dziećmi.

<https://www.youtube.com/watch?v=6zL8zd1fDZU&list=PLOhWU9-Sl81XC7mjJxFg4eXSZNS8cgl8&index=2>

---

---

### **Ćwiczenia dla dzieci | WF w domu**

Jeśli chcielibyście zmęczyć pozytywnie swoje dziecko, wzmocnić wszystkie cechy motoryczne, wspólnie poćwiczyć i przy tym mieć sporo frajdy to koniecznie obejrzyjcie ten film

[https://www.youtube.com/watch?v=hg\\_NxIHkBX0](https://www.youtube.com/watch?v=hg_NxIHkBX0)

### **Ćwiczenia ruchowe dla dzieci. Mały Sportowiec w DOMU**

Mały trening dla dzieciaków.

<https://www.youtube.com/watch?v=vkwzFVN2Bds>

### **„W ZDROWYM CIELE, ZDROWY DUCH”**

Aktywizacja ruchowa to ważny element rozwoju dziecka.

Niedostatek ruchu powoduje osłabienie mięśni, mniejszą wydolność układu oddechowego i układu krążenia, co wpływa na słabsze ukrwienie mózgu i zmniejszenie możliwości intelektualnych.

Niech nie siedzą ze smutnymi minami.

Zorganizujmy im zabawy, w trakcie których i my możemy się świetnie bawić.

Dlatego zachęcam do aktywnego spędzania czasu wolnego z dziećmi.

<https://panimonia.pl/2020/03/18/zabawy-ruchowe-i-gimnastyczne-dla-przedszkolakow/>

## **Ruch to zdrowie**

<https://www.mamawdomu.pl/2016/03/10-pomyslow-na-zabawy-ruchowe-w-domu.html>

<https://wordwall.net/pl/resource/1045847/lubimy-sie-rusza%c4%87>

Zajęcia WF-u, ruchowe gry i zabawy to nie wszystko. Najmłodzi powinni aktywnie spędzać również czas wolny. Dodatkowe zajęcia sportowe to jedna z możliwości, ale łatwo i tanio można zorganizować dziecku samemu ciekawe aktywności. Tak naprawdę tylko od naszych chęci i wyobraźni zależy jakie ćwiczenia zorganizujemy naszym pociechom. Poniżej kilka pomysłów do inspiracji.

### **Poranne wspólne ćwiczenia w domu dla rodzica i dziecka**

Wysiątek z samego rana bywa trudny, ale są ćwiczenia, które nie męczą, a wręcz dodają energii. Taka aktywność tuż po przebudzeniu jest bardzo zdrowa i zapewnia siły do pracy i nauki na cały dzień. Wspólna poranna rozgrzewka zacieśni także więzi rodzinne i wyrobi u najmłodszych nawyk ruszania się już od rana.

Przykładowe ćwiczenia to:

- skłony (najlepiej na wyprostowanych nogach z prostymi plecami);
- krążenia: kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi;
- przysiady oraz pajacyki.

Wszystko w seriach 10 x 3, z krótką przerwą pomiędzy. Takie ćwiczenia nie powinny zabrać więcej, niż 15-20 minut.

### **Zabawy na dworze dla dziecka**

Gdy mamy wolne popołudnie lub weekend i dobrą pogodę, grzechem byłoby siedzenie w domu. Jednym ze sposobów czerpania radości ze słonecznego dnia jest wspólny spacer. Rodzic wraz z dziećmi może zorganizować im np. wyścig. Wystarczy wyznaczyć prowizoryczny start oraz metę, następnie ustawić dzieci na początku trasy, a samemu udać się na metę. Dla dodania znamion profesjonalizmu, warto włączyć stoper w telefonie na czas trwania wyścigu. Dzięki takiej aktywności dzieci dobrze się bawiąc nauczą się czym jest rywalizacja.

Jedno dziecko również może korzystać ze świetnej zabawy na dworze. Nawet zwykłe wyjście naszej pociechy na rower czy rolki można urozmaicić na wiele sposobów. Jednym z nich jest zorganizowanie slalomu. Można go stworzyć z rzeczy, które mamy przy sobie tj. butelka wody, plecak czy inna torba. W wersji bardziej profesjonalnej możemy zaopatrzyć się w pachołki. Dla dziecka przejazd po takiej trasie będzie świetnym sposobem na doskonalenie umiejętności utrzymywania równowagi. Taki slalom można także przebiec z dotknięcia ziemi na jego początku i

końcu, lub pokonać żabim skokiem. To doskonałe ćwiczenia wspomagające motorykę, refleks i koordynację ruchową.

### **Zabawa w domu dla całej rodziny**

Gdy pogoda nie sprzyja wyjściom, warto zwalczyć wszechogarniające lenistwo i zorganizować zabawę dla całej rodziny łączącą aktywność fizyczną i umysłową. Cała zabawa pod nazwą „Poszukiwacze skarbów” polega na rozwiązywaniu zadań i zagadek, tak by dotrzeć do nagrody. Rysujemy mapę z drogą do skarbu dodając do niej kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy itp. W całym domu można także pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do kuchni” itp. Wówczas mamy pewność, że dziecko odnajdzie skarb, a więc będzie z siebie dumne, a przy okazji się porusza. To co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od wyobraźni organizatorów.

### **Ćwiczenia dla dziecka na koniec dnia**

Po całym męczącym, pełnym ekscytacji dniu warto wykonać kilka ćwiczeń, które pozwolą dziecku się wyciszyć i przygotować do snu. Do takich aktywności należą np. „Opadające liście”. W pozycji stojącej dziecko chwyta stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucając ją do góry i obserwuje jej ruch podczas opadania, po czym odtwarza ten ruch własnym ciałem. Warto powtórzyć tę czynność kilka razy.

Wieczornym ćwiczeniem oddechowym, które również relaksuje jest tzw. „Świeczka”. Dzieci dmuchają na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki. Można powtórzyć kilka razy. Warto też naśladować odgłosy np: wiatru – www..., szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wrr....., lokomotywy – puf, puf – ogólnie wszystkiego co wam podpowie wyobraźnia.

### **Pamiętaj!**

Rozwijając **sprawność ruchową dziecka** wpływamy jednocześnie na jego rozwój umysłowy. Poprzez ruch ćwiczymy z dzieckiem nie tylko ciało, ale także zdolność logicznego myślenia, koncentrację, pamięć oraz zdobywanie nowych umiejętności tj. samodyscyplina. **Zróżnicowane ćwiczenia dla najmłodszych** wpływają po prostu pozytywnie na ich rozwój, dlatego tak ważne jest, aby uczyć poprzez zabawę.

### **Ćwiczenia dla dzieci - prawidłowa postawa**

<https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcIjudZ8>