

Zabawy ruchowe w domu na niepogodę

Za oknem plucha. Silny wiatr i padający deszcz zniechęcają do wystawienia choćby nosa na zewnątrz. Co tu zrobić? Dzieciaki roznosi energia... Nie masz pomysłu? Podpowiadamy jak aktywnie i przyjemnie spędzić czas w domu z dziećmi. Wystarczy trochę wolnej przestrzeni i drobne gadżety, które znajdują się w każdym domu.

UWAGA, JAJKO!

Jest to zabawa, która wywołuje salwy śmiechu. Wybierzmy spośród kilku osób jedną lub kilka, najlepiej dzieci, które będą brały udział w zawodach. Na trasie od startu do mety rozłożmy jajka – zawodnicy muszą je widzieć. Następnie przygotowanym do startu zawodnikom zawiązujemy oczy, a potem, po cichu, potajemnie zabieramy jajka z podłogi. Na hasło „Start!” zawodnicy idą do mety – to wyścigi chodzone, nie biegamy, a my, którzy pozostaliśmy, jako obserwatorzy ostrzegamy: „Uwaga, jajko!”. Zabawa gwarantowana! Zabawa ma niestety jedną wadę, że może być przeprowadzona tylko raz, potem uczestnicy wiedzieliby już, że na ich drodze nie ma jajek.

W CHOWANEGO Z DRESZCZYKIEM EMOCJI!

Zabawa dla dzieci, które nie boją się ciemności, ale nie tylko.... Może nabrać również wymiaru wychowawczego tzn. przyczynić się do przełamania przez dziecko lęku przed ciemnością poprzez zabawę. Zabawa powinna się odbywać późnym popołudniem lub wieczorem. Wybieramy osobę, która będzie szukała pozostałych uczestników zabawy i wręczamy jej latarkę. Następnie, osoba ta

zamyka oczy i liczy. Reszta uczestników zabawy chowa się, po czym ktoś, kto nie bierze udziału w zabawie gasi światło. Szukanie odbywa się w całkowitych ciemnościach, jedynie szukający oświetla sobie otoczenie latarką. Warto, żeby w zabawę zaangażowali się również rodzice. Dreszczyk emocji gwarantowany!

CIUCIUBABKA

Z

DZWONECZKIEM

Proponujemy urozmaicić dobrze znaną, szczególnie nam rodzicom, zabawę w ciuciubabkę. Zawiązujemy naszym dzieciom oczy a do spodni lub paska przyczepiamy im dzwoneczki lub jakiegokolwiek inne przedmioty wydające dźwięki przy poruszaniu się. Ustawiamy dzieci w odpowiedniej odległości od siebie i rozkręcamy je – uwaga, aby nie upadły. Cała zabawa polega na tym, aby dzieci odnalazły się nawzajem na podstawie dźwięków, które słyszą.

TOR PRZESZKÓD

Z rozmaitych przedmiotów domowych układamy tor przeszkód, na przykład krzesło, pod którym trzeba przejść, poduszki, które należy przeskoczyć, stół, który trzeba obieć oraz linę z szalika, po której trzeba przejść itp. Ciekawym urozmaiceniem tej zabawy będą dodatkowe zadania do wykonania. Rozłóżmy po trasie karteczki z zapisanymi zadaniami dobranymi oczywiście odpowiednio do wieku np. wymień 3 zwierzęta na literkę „z”, zrób 7 przysiadów itp.

TWISTER

Ciekawą formą zabawy jest popularny Twister, w którego nasze dzieciaki lubią grać a przy okazji ćwiczą strony - prawa / lewa. Nasze dzieciaki uwielbiają szaleć na kolorowej macie.