

W tych trudnych dla nas czasach musimy pamiętać o tym, aby dbać o kondycję i sprawność fizyczną. A ćwiczyć przecież można w każdych warunkach – trzeba tylko chcieć. Gimnastyka w formie gier i zabaw z rodzicami, może być wspaniałą zabawą. Wystarczy wygodny, swobodny strój, trochę miejsca na podłodze – i gotowe. Proponujemy kilka prostych ćwiczeń, które można wykonać z dzieckiem w domu – można je oczywiście dowolnie modyfikować. Najważniejsze jest to, aby dobrze się przy tym bawić.

• „Pogłębiane skłony”

Rodzic i dziecko siedzą na dywanie naprzeciwko siebie. Nogi są wyprostowane w szerokim rozkroku. Podają sobie ręce i przeciągając się naprzemiennie wykonują skłony tułowia.

• „Wagoniki”

Rodzic siedzi w rozkroku, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Poruszają się po pokoju w różnych kierunkach (przesuwając się na pośladkach).

• „Jak najwyżej”

Rodzic i dziecko leżą na plecach na podłodze. Sięgają rękoma i nogami „do sufitu”, wyciągając je i jak najwyżej – naśladują ruchem dłoni gest wkręcania i wykręcania żarówek.

• „Bączek”

Rodzic i dziecko siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

• „Ślimaki”

Dziecko leży na podłodze luźno wyciągnięte w dowolnej pozycji. Na umówiony znak rodzica, zwijają się w kłębek tak, jak ślimak chowa się do skorupki. Po odwołaniu, rozluźnia mięśnie i powraca do pozycji wyjściowej.

• „Zawijamy naleśniki”

Do tej zabawy potrzebny będzie mały kocyk lub duży ręcznik. Rozkładamy go na podłodze – dziecko kładzie się na nim, a rodzic zawija dziecko tak, jak naleśnik. Po rozwinięciu – zmiana.

• „Marmurki – figurki”

Włączamy ulubioną piosenkę dziecka – do tańca, zabawy. Dziecko i rodzic tańczą przy muzyce improwizując. Kiedy rodzic wyłączy na chwilę muzykę – trzeba natychmiast zatrzymać się w dowolnej pozycji i stać przez moment bez ruchu (coś w rodzaju stop – klatki).

• „Rzeźbiarz”

Dziecko z rodzicem stoją naprzeciwko siebie – jedna osoba z pary jest rzeźbiarzem, a druga materiałem, z którego powstaje rzeźba (materiał poddaje się ruchom rzeźbiarza). Zadaniem rzeźbiarza jest ułożenie rzeźby w wybrany sposób, a następnie nadanie jej tytułu.

- **„Lustra”**

Rodzic z dzieckiem stoją naprzeciwko siebie – jedno z nich jest lustrem, które musi naśladować ruchy osoby stojącej przed nim. Potem następuje zamiana ról.

- **„Ministerstwo głupich kroków”**

Dziecko musi wymyślić dziwny sposób w jaki będzie się poruszać. Następnie rodzic naśladuje wymyślony krok. Potem następuje zamiana ról.

- **„Poszukiwacze skarbów”**

Zabawa 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 5 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 4 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 rodziców.