

# 10 pomysłów na zabawy ruchowe w domu

W takich chwilach jak obecnie, gdy jesteśmy zmuszeni zostać w domu, a jak wiadomo dzieci mają ogromną potrzebę ruchu i nie znoszą bezruchu, pozostają nam sprawdzone zabawy ruchowe, do których nie potrzeba wielu dodatków. Chcecie się przekonać w co lubimy się bawić wspólnie, w czym mama lub tata są najlepsi? Przed Wami dziesięć pomysłów na zabawy ruchowe, które z powodzeniem możecie przeprowadzić ze swoimi dziećmi w domu.

## 1. Wyścig żółwi

Zabawa, przy której jest sporo śmiechu, a dzieciaki lubią ją powtarzać i bić swoje rekordy. Nazwa może bardziej Wam się skojarzyć z grą planszową, ale tym razem to nie to! Pamiętajcie ze szkolnych zajęć gimnastycznych woreczki z grochem? Będziecie ich potrzebowali! Bardzo łatwo je uszyć, ale jeśli jednak z igłą i nitką Wam nie po drodze, wsypcie groch lub kaszę do woreczka na mrożonki. A teraz reguły gry! Na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Dzieciaki lubią poprawiać swój rekord i próbować dojść za każdym razem dalej. I tak zabawa może trwać naprawdę długo.

## 2. Przeprawa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze.

## 3. Butelkowy slalom

Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami! Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Zaczynacie od rozstawienia dwóch

butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki.

#### **4. Tor przeszkód**

Nie znam dziecka, które nie uwielbiałoby toru przeszkód! Do jego wykonania wykorzystajcie to co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać! Zabawa idealna zarówno dla maluszków jak i dla starszych dzieci.

#### **5. Mały ninja**

Mały ninja, człowiek pająk, nazywajcie to jak chcecie. Jedno wiem na pewno – dzieciaki będą tą zabawą zachwycone! Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor, czyli coś w rodzaju pajęczyny. Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

#### **6. Poszukiwacze skarbu**

Nic tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do okrytego tajemnicą skarbu. Możecie narysować normalnie lub eksperymentalnie mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy do góry itp. lub pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do lodówki” itp. by dziecko nareszcie odnalazło skarb! A co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od Was!

#### **7. Balonowy tenis**

Gra w piłkę w domu nie jest do końca bezpieczna. Dlatego z odbijaniem piłki poczekamy, aż sytuacja się poprawi i będzie można wyjść na dwór, a tymczasem w domu gramy balonem. A zamiast raketek używamy papierowych talerzy przyklejonych do drewnianych łyżek! W ten sposób rozgrywamy punktowane mecze!

## 8. Rzucamy do celu

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

## 9. Szczudła z puszek

Mam nadzieję, że znajdziecie w domu puste puszki, bo mogą się Wam przydać do zrobienia szczudła! Potrzebny będzie jeszcze sznurek, który przewleciecie przez zrobione w nich dziurki. Dziecko staje na puszkach, a sznurki trzyma w dłoniach i nimi „steruje”. Stara się przejść jak najdłuższy dystans.

## 10. Skocz do mety!

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy! Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety! Prawda, że proste? A jakie zajmujące!

Przedstawione zadania ruchowe dla dzieci, stanowią wspaniałą okazję, by poćwiczyć razem z nimi i trochę samemu się poruszać. Gwarantuję, że zabawa będzie przednia, a czas bardzo szybko upłynie. Skorzystają na tym nie tylko dzieci, ale także Wy Drodzy Rodzice. WSPANIAŁEJ ZABAWY!

Nauczyciele Przedszkola