

Gry i zabawy ruchowe w domu

Ruch jest podstawowym bodźcem rozwojowym. Dzięki aktywności ruchowej dziecko poznaje otoczenie i opanowuje nowe umiejętności. Ruch wpływa stymulująco na rozwój dziecka i jest jednym ze wskaźników rozwoju i zdrowia.

Aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Rozwija i wzmacnia wszystkie układy organizmu, wywierając wpływ na ich budowę i sprawność. Jest to szczególnie ważne u dzieci, które znajdują się w fazie intensywnego rośnięcia, wzmacniania i doskonalenia.

Gimnastyka powinna być dla przedszkolaka radosną zabawą. Dla dziecka ważne jest, że razem z rówieśnikami w przedszkolu lub rodzicami w domu może poskakać, rzucić, rywalizować, zwyciężyć, uczyć się nowych ruchów i pochwalić ich opanowaniem.

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.

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 5 podskoków.

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

Piłka jest świetnym materiałem do zabawy, gdyż można ją wykorzystywać na różne sposoby, w zależności od wieku dziecka. Dla najmłodszych przedszkolaków wyzwaniem jest zwykle rzucanie do siebie piłki, starsze dzieci potrzebują już modyfikacji, np.

- Toczenie piłki do partnera. Dziecko leży na brzuchu, trzymając piłkę w dłoniach przed głową. Partner siedzi na piętach około 1,5-2 m przed dzieckiem przodem do niego. Dziecko unosi łokcie nad podłogę i odepchnięciem toczy piłkę do partnera.

- Rzuć w górę, klaśnij i złap piłkę.

- 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 wymieniając różne kolory. Na hasło "czarny" piłeczki nie wolno złapać. Jeśli jednak uczestnik chwyci piłkę, przegrywa lub wykonuje zadanie np. chód na czworakach, 5 pajacyków.

Zabawa „Ludzie do ludzi”

Zabawa dla minimum dwóch osób. Osoba prowadząca włącza dowolną muzykę, w tym czasie uczestnicy zabawy tańczą, podskakują, chodzą na paluszkach (wszystko zależy od kreatywności uczestników). Podczas pauzy prowadzący mówi np. plecy do pleców i uczestnicy muszą się zetknąć daną częścią ciała.

Przeprawa przez rzekę

Na podłodze-rzece ustawiamy "kamienie": poduszki, kartki papieru, duże, drewniane klocki itp. Zadaniem jest przeprawa przez rzekę bez dotknięcia stopą "wody".

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.

Butelkowy slalom

Zabawa skierowana jest do dzieci od 5 roku życia. Ustawiamy 2-3 butelki (najlepiej plastikowe) w dowolnej konfiguracji. Uczestnik stara się zapamiętać ustawienie butelek, po czym zawiązujemy mu oczy. Dziecko musi przejść przez tor bez potrącenia przeszkód.

Lustro

Dziecko i dorosły siedzą na podłodze w siadzie skrzyżnym naprzeciwko siebie. Dorosły wykonuje ruchy koma lub głową (np. prawa ręka w górę, lewa ręka w górę, obie ręce w bok, obie ręce w przód, ręce w „skrzydelka”, skręt głowy w prawo). Dziecko powtarza wykonywane ruchy przez dorosłego, jakby było jego odbiciem w lustrze.