

Zabawy i gry ruchowe dla dzieci

„Sprawność fizyczna jest nie tylko jednym z najważniejszych kłuczy do zdrowego ciała, jest podstawą dynamicznej i twórczej aktywności intelektualnej.”

John F. Kennedy

Zabawa jest podstawową i dominującą formą działalności dzieci oraz przejawem ich aktywności i pasji działania. Zabawy i gry ruchowe stanowią jedną z najbardziej interesujących form zabawowych dzieci. Opierają się na różnorodnych postaciach ruchu, który w nich dominuje. Oddziałują na psychiczną, emocjonalną i intelektualną stronę osobowości bawiącego się oraz sprzyjają czynnemu wypoczynkowi. Ponadto zabawy ruchowe podnoszą wydolność układu mięśniowego, nerwowego, układu krążenia i oddychania, a także procesu przemiany materii. Rozwijają u dzieci siłę, zręczność, zwinność, wytrzymałość, szybkość, kształcą umiejętności motoryczne, co ma swoje odzwierciedlenie w codziennej aktywności człowieka.

Często jednak zdarza się, że brakuje nam pomysłów na zabawy ze swoimi pociechami. Dlatego też poniżej przedstawiono kilka przykładów zabaw ruchowych.

➤ „Skoki przez drabinkę”

Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na paski, które następnie należy ułożyć na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.

➤ Gra w klasy

Narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do ośmiu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyczek na jedną z kratek. Zachęć swoją pociechę do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.

➤ Zabawy z sznurkiem

Potrzebny będzie sznurek długości minimum 1,5 m. Leży on na podłodze w formie jakiegoś kształtu.

- 1) Dziecko spaceruje po sznurku, uważając by z niego nie spaść. Można także zachęcić dziecko do podjęcia próby przejścia po sznurku tyłem lub bokiem.
- 2) Przeskakiwanie przez sznurek raz na jedną, raz na drugą stronę.

➤ Pajęczyna

Potrzebny jest sznurek, wstążka lub wełna. Zaplątujemy ją pomiędzy krzesłami, stolikiem, szafką na różnej wysokości. Zadaniem dziecka jest przedostanie się z jednego miejsca w drugie, nie dotykając „pajęczyny”.

➤ **Zabawy z piłką**

- 1) rzucanie piłki lub kulek z gazety do celu, którym może być: pudło na zabawki, kosz, miska. Stopniujemy trudność poprzez oddalanie naszego celu rzutu.
- 2) piłka i kolory– rzucamy do siebie piłkę wymieniając różne kolory. Na hasło "czarny" piłeczki nie wolno złapać. Jeśli jednak uczestnik chwyci piłkę, wykonuje zadanie np. dziesięć pajacyków.
- 3) kręgle – razem z dzieckiem wypełnijcie piaskiem lub wodą 5 (lub więcej) butelki plastikowe i zakręćcie. Ustawcie je obok siebie, a następnie próbujcie je zbić. Stopniujemy trudność poprzez oddalanie się od butelek.

➤ **Ślalom w ciemno**

Ustawiamy w pokoju dwa przedmioty, np. krzesła, butelki, kosz z zabawkami. Dziecko zapamiętuje ich układ, a następnie z zawiązanymi oczami próbuje przejść na drugą stronę pokoju bez potrażeń. W kolejnym etapie stopniujemy trudność poprzez dołożenie kolejnych przedmiotów. Jeśli dziecko ma problemy z pokonaniem przeszkód, możemy mu pomóc, stosując komunikaty: „idź dwa kroki do przodu”, „obróć się w prawo” itp.

➤ **Przeprawa przez rzekę**

Ustalamy z dzieckiem, że podłoga jest rzeką, a na niej ustawione są kamienie (są nimi w rzeczywistości kartki, gazety, duże klocki, poduszki, fragmenty materiałów). Zadaniem naszej pociechy jest przeprawa przez rzekę bez dotknięcia stopą „wody”.

Opracowała:
Magdalena Sobańska