

ZABAWY RUCHOWE

POTRZEBNE BĘDĄ

- **Wybór zabawki** (np. małe sprzęty to m.in. piłki, balony, woreczki z grochem, hula-hop, skakanki, rowerki trójkołowe i dwukołowe, zabawki-traktorki, samochodziki i koparki.
- **Przestrzeń do zabawy:** park, ogródek, podwórko, plaża, łąka, plac zabaw.
- **Wyposażenie:**
 - w parkach jest „ciężki” sprzęt do zabawy (huśtawki, drabinki) i trawa do zabaw z piłką. Zwróć uwagę na bezpieczeństwo, zwłaszcza na to, czy podłoże nie stwarza zagrożenia, i czy sprzęt jest odpowiedni do wieku twojego dziecka;
 - duże, ale ruchome sprzęty to m.in. zabawki bujane, drabinki sznurkowe, opony, beczki, piłki do skakania, pniaki służące do chodzenia i krótkie deski; Sporo entuzjazmu i energii.



TWOJE ZADANIE

- Miej oko na dziecko i sprzęt – bezpieczeństwa nigdy za wiele.
- Zachęć dziecko do zabawy, ale nie dyryguj nim, ani nie zmuszaj, by uczestniczyło w grach przekraczających jego poziom sprawności lub wywołujących u niego lęk.
- Zapewnij dziecku jak najwięcej okazji do rozwoju językowego.
- Rozstaw sprzęty lub zmień ich ustawienie; zainteresuj się nowymi sprzętami i nowymi pomysłami.
- Zapoznaj dziecko z zasadami uczciwej gry, przestrzegania kolejności i współdziałania.

ZALETY ZABAWY RUCHOWEJ

- Sprawia wielką frajdę.
- Zdrowe dziecko to wulkan energii – musi mieć okazję do czołgania się, biegania, tańczenia, wspinania i ćwiczenia zmysłu równowagi. Poza tym ruch przyczynia się do prawidłowego rozwoju kości i mięśni.
 - Przede wszystkim dziecku potrzeba przestrzeni oraz przedmiotów, przez które będzie się przeczołgiwać, lub na które będzie się wspinać, poznając jednocześnie relacje przestrzenne.
- Ruch pozwala wyładować nadmiar emocji i stłumioną energię.
 - Dziecko będzie miało okazję do współdziałania z innymi. Nie oczekuj cudów – dzieciak w jeden dzień nie nauczy się zasady przestrzegania kolejności.

PROPOZYCJE

4 zabawy ruchowe na kółkach

Jazdę na rowerze, hulajnodze czy wrotkach można uatrakcyjnić:

- **Tor przeszkód** - Możesz na drodze przejazdu dzieciaków poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu małym sportowcom.
- **Slalom** - Klasyczna zabawa polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych kijków.
- **Grand Prix na żużlu** - Oczywiście nie chodzi o wyścigi motocyklowe, tylko na rowerach, i nie na żużlu, tylko np. na placu zabaw :) Zaopatrzyć się w stoper i startuj maluchy parami do wyścigu na ok. 30 m. Koniecznie mierz im czas!
- **Skrzyżowanie** - Narysuj na ziemi „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał maluchy, które jadą na siebie z naprzeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania. Stosując się jednak do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten brzdąc, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

3 gry z piłką

Piłką idealnie sprawdzi się w zabawach dla większej ilości dzieci:

- **Głupi Jaś** - Dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzuciło.
- **Podawanie piłki górą** - Dzieciaki siedzą w rozkroku na ławeczce, jedno za drugim tyłem do siebie. Pierwsze dziecko podaje górą piłkę następnemu, a ono przekazuje ją kolejnemu, aż do samego końca.
- **Celowanie** - Ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

4 bardzo skoczne gry i zabawy dla dzieci

Gry dla dzieci mogą być świetną zabawą dla całej rodziny:

- **Skoki przez drabinkę**. Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
- **Skoki przez linkę/ skakanę** To ćwiczenie bardzo pomaga w **ćwiczeniu równowagi**. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.
- **Kto sięgnie wyżej?** Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej, jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zadziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

- **Spacerek.** Puść maluchom muzykę i rzucaj im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.

6 harców w stylu retro

Pamiętacie w co lubiliście się bawić jako dzieci? Podpowiadamy:

- **Raz, dwa, trzy** – baba jaga patrzy - Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.
- **Ciuciubabka** - Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Maluchy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.
- **Kolory** - Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.
- **Balonik** - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.
- **Gra w klasy** - Narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyk, patyk na jedną z krater. Zachęć malca do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.
- **Stoi różyczka** - Kolejna zabawa dla najmłodszych dzieci, która cieszy od wielu pokoleń. Śpiewajcie piosenkę, kręcicie się w kółko i śpiewacie (różyczka wybiera jedną osobę, kręci nią, a sama zajmuje jej miejsce, a nowa osoba jest różyczką):

*Stoi Różyczka w czerwonym wieńcu,
My się kłaniamy jako książęciu.
(dzieci stają i kłaniają się Różyczce)*

*Ty, Różyczko, dobrze wiesz,
dobrze wiesz, dobrze wiesz,
Kogo kochasz, tego bierz,
Tego bierz!*

2 propozycje muzyczno - ruchowe

https://www.youtube.com/watch?v=m2WsgRvCx_w

<https://www.youtube.com/watch?v=EuCip5y1464>

Kreatywne zabawy ruchowe dla dzieci

- z makaronami
- butelkami
- na drabinkami
- na plaży ...

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2019/05/kreatywne-zabawy-ruchowe/>