

# Gry i zabawy ruchowe w domu

**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. Nie wiesz jak to zrobić?**

**Poznaj zabawy ruchowe, które na pewno zainteresują twoją pociechę.**

**Jesteśmy zmuszeni do pobytu w domu, a dzieci roznosi energia.**

Co masz ochotę zrobić? Posadzić je przed komputerem i włączyć niezawodną w takich sytuacjach bajkę. Ta metoda sprawdza się, niestety tylko do czasu.

W pewnym momencie zaczynasz tracić kontrolę nad procesem wychowawczym malca.

„Każda zabawa, nie tylko ruchowa, wpływa na polepszanie więzi między rodzicem a dzieckiem. Oprócz oczywistej korzyści w poprawie formy, wspólna aktywność uczy dziecko, że jest to miła forma spędzenia wolnego czasu, poprawia nastrój, uczy rywalizacji i radzenia sobie z porażką i wygraną. Zabawa może być świetną okazją do nauki prawidłowych zachowań, a także zaspokaja potrzebę bycia z rodzicem”- mówi Monika Perkowska, psycholog dzieci i młodzieży.

**Zabawy ruchowe pomagają w nauce**



„Stwarzając dzieciom możliwości intensywnego ruchu, rozwijamy w nich niezwykle właściwości ciała, ducha i umysłu. Jest to najcenniejszy posąg, w jaki możemy je wyposażyc na długą drogę w ich dorosłym, skomplikowanym życiu” – twierdził w swym opracowaniu „Ruch a bystrość umysłu i inteligencja”

Wacław Gniewkowski, wieloletni badacz wpływu wychowania fizycznego na młodego człowieka.

Większość zabaw ćwiczy umiejętność koncentracji, koordynację ruchową i wzrokowo-ruchową przydatną przy nauce czytania i pisania. Rozbudzają ciekawość związaną z poznawaniem świata, zatem sprawiają, że dziecko chętniej chłonie wiedzę.

Poniższe zabawy można wykorzystać w każdym domu, gdyż nie wymagają ani dużej przestrzeni, ani specjalnych rekwizytów. **Sz szczególnie spodobają się dzieciom w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.**

## 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 10 przysiadów.

## 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.

- 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. dziesięć podskoków.

## Zabawa Ludzie do ludzi

Zabawa dla minimum dwójki dzieci. Osoba prowadząca włącza dowolną muzykę, w tym czasie dzieci tańczą, podskakują, chodzą na paluszkach (wszystko zależy od kreatywności uczestników). Podczas pauzy prowadzący mówi np. plecy do pleców i dzieci 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, tasienki, balony.

Alternatywą jest "taniec na gazecie". Zabawa najlepiej sprawdza się w dużej grupie, ale można ją wykonywać również we dwoje. Puszcżając 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 w dowolnej konfiguracji.

Uczestnik stara się zapamiętać ustawienie butelek, po czym zawiązujemy mu oczy. Dziecko musi przejść przez tor bez potrącenia przeszkód.

Opracowała: Olga Przybylska w oparciu o artykuł Iwony Ludwinek-Zarzeka zamieszczony na stronie [junior.sport.pl](http://junior.sport.pl)