

Gry i zabawy ruchowe w domu



Erich Fromm napisał kiedyś:

„Nuda jest najstraszliwszą plagą naszych czasów”.

Zatem co robić w domu kiedy dzieci się nudzą?

Domowe zabawy ruchowe aktywizują ciało dziecka, poprawiają jego formę, uczą rywalizacji, godzenia się z porażką i cieszenia się z sukcesów. Zabawa jest świetną okazją do nauki prawidłowych zachowań i reagowania na różne bodźce. To też sposób wzmacniania więzi rodzinnych i pogłębiania wiedzy o sobie.

Gdy już popisałam się mądrymi słowami, opiszę Wam na czym one polegają. Oto kilka propozycji zabaw...

Zabawa w sklep

Zabawa w sklep i robienie zakupów umożliwiające płacenie i dokonywanie wyborów z bogatego asortymentu sprzyja umiejętności klasyfikacji przedmiotów, rozwija myślenie poznawcze dzieci, uczy działań matematycznych, a także rozwija zdolności społeczne.

Pająk i muchy

Dzieci biegają swobodnie po pokoju i naśladują gestami i dźwiękiem muchy. Na hasło „pająk”, zastygają w bezruchu. Osoba udająca pajęczaka spaceruje między uczestnikami zabawy i obserwuje czy ktoś się nie porusza. Ten, kto nie wytrwa w bezczynności jest zabierany do „sieci” (miejsce poza polem biegania, np. kanapa) i odpada z gry. Gra kończy się, gdy wszyscy zostaną wplątani w pajęczynę.

Poligon wojskowy

Wasz salon na chwilę zamieni się w poligon wojskowy. Do jego wykonania wykorzystajcie to, co macie pod ręką, czyli: krzesła, koce, narzuty, poduszki, kosze na zabawki lub kartony. Mały żołnierz ma za zadanie dotrzeć ze startu do mety po wcześniejszym pokonaniu przeszkód. Musi się czołgać, skakać, robić przewroty. Po zakończeniu zabawy wszyscy sprzątają, co również jest formą aktywności ruchowej.

Butelkowy slalom

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

Domowa siatkówka

Gra w piłkę w domu może przynieść dużo strat. Proponuję zamienić ją na balon lub zawiązany worek z nadmuchanym powietrzem (wersja eko). Szalik lub chusta będzie służyła za domową siatkę, którą można zwiesić w dogodnym miejscu. Dzieci odbijają balon tak, by nie spadł na ziemię.

Kalambury dla dzieci

Kalambury to dobrze znana forma rodzinnej zabawy dla osób w różnym wieku. Można przygotować karteczki z wybranymi samodzielnie hasłami lub wykorzystać gotowe karty z ilustracjami, które stwarzają przestrzeń do własnych interpretacji – wówczas można pokazać rzeczowniki, czasowniki, a nawet przysłowia. Co więcej hasła można przedstawić za pomocą słów, dźwięków, gestów lub rysunków.

A zatem do dzieła!!! Czas się trochę rozruszać ☺



Pozdrawiam serdecznie , Aleksandra Strzałecka ☺

Bibliografia:

Literatura pedagogiczna

e-korepetycje.net

kapitannauka.pl