

Zabawy ruchowe dla dzieci - Wykorzystaj różne techniki i pomysły, aby zachęcić dziecko do dłuższej zabawy ruchowej, gdy musicie spędzić czas w domu. Sprawdź, jak sprawić, że nie będzie się niecierpliwiło.

1. 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.

2. Skoki przez linkę

Ta zabawa dla dzieci bardzo pomaga w ćwiczeniu równowagi. Potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.

3. Kto 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 zdziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

4. Spacer

Puść maluchom muzykę i rzucaj 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.

5. 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!”.

6. Tor przeszkód

Możesz na drodze dzieciaków poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas pokonania toru małym sportowcom.

7. Skrzyżowanie

Narysuj na podłodze „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał maluchy, które biegną na siebie z przeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania, stosując się do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten brzdąc, który najszybciej dobiegnie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.