

ZABAWY RUCHOWE DLA DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Zabawy usprawniają motorykę dziecka, angażują zmysły, pozwalają poznawać i odkrywać otaczający świat.

Poniżej przedstawiam propozycje zabaw ruchowych, które możemy wykonać w domu.

1. Wyścig żółwi.

Na mecie ustawia się dziecko w pozycji na czworakach (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka, książki, itp. i ma za zadanie poruszać się na czworakach najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek (książka) spadnie zaczynamy od miejsca dokąd żółw dotarł.

2. Balonowy tenis.

Rozgrywkę wykonuje się grając balonem, a zamiast rakietek używa się papierowych talerzyków. Można również odbijać samymi dłońmi. Należy odbijać balon między sobą tak, by nie spadł na ziemię. Można zrobić dodatkowo siatkę ze związanych szalików, apaszek lub sznurka, nad którą odbijacie balon.

3. Człowiek pająk.

Wystarczy zaplątać sznurek lub włóczkę o nogi stołu lub krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor (pajęczynę). Dziecko ma za zadanie przejść w dowolny sposób pomiędzy oczkami sieci. Układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

4. Rzuty do kosza.

Na podłodze stawiacie kosz lub wiaderko i wrzucacie do niego małe piłeczki lub zmięte kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety. Zadanie można sobie utrudniać, stojąc np. na jednej nodze lub rzucając lewą ręką (lub odwrotnie).

5. „Czarny parzy”.

Rzucacie do siebie piłkę wymieniając różne kolory. Na hasło "czarny" piłeczki nie wolno złapać. Jeśli jednak uczestnik chwyci piłkę, przegrywa lub wykonuje zadanie dodatkowe, np. dziesięć podskoków.

6. Zabawy ze sznurkiem.

Potrzebny będzie sznurek długości minimum 3 m. Sznurek leży na podłodze, tworzyście z niego dowolny kształt. Zadań może być wiele:

- spacer po sznurku uważając by z niego nie "spaść",
- przejście po sznurku "stopa za stopą", tyłem, lub bokiem,
- przemieszczając się wzdłuż sznurka, przeskakiwanie przez niego raz na jedną, raz na drugą stronę,
- przeskakiwanie przez sznurek obunóż w przód i w tył,
- przeskakiwanie przez sznurek na jednej nodze itp..

7. Losowanie zadań.

Na małych karteczkach rodzic zapisuje zadania. Mogą to być np. 2 podskoki, 2 przysiady, 2 pajacyki, klaskanie, stanie na jednej nodze, bieganie, naśladowanie sposobów poruszania się innych zwierząt, itd. Wszystko zależy tu od Was. Kartki wkładacie do jakiegoś pudełka. Dziecko po kolei losuje zadania, które musi następnie wykonać. Można oczywiście losować razem z dzieckiem i wspólnie wykonywać zadania.

8. Tor przeszkód.

Do jego wykonania wykorzystajcie to co macie w domu. Mogą to być krzesła - pod którymi trzeba się przeczołgać, poduszki - po których trzeba skakać, (tu warto zwracać uwagę na to, żeby dziecko skakało w prawidłowy sposób, nie obciążając nadmiernie kolan), butelki - które należy omijać, fotel - na który trzeba wejść, rozwieszony sznurek - pod którym trzeba przejść, piłka - którą trzeba przenieść z punktu A do punktu B, książka - z którą trzeba chodzić na głowie, itp..

9. Przeprowa przez rzekę.

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od ściany do ściany. Musicie przejść na drugą stronę po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Kartkami papieru, chusteczkami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny poziom do przejścia w grze. Możecie również zmieniać sposób pokonywania trasy, np. idąc na całych stopach, idąc na palcach, przemieszczając się na czworakach, skacząc itp..