

ZABAWY RUCHOWE W DOMU



1. Ruchy naprzemienne - stymulowanie działania obu półkul mózgowych. Dotykanie lewą ręką prawej stopy i odwrotnie: prawą ręką lewej stopy. Ćwiczenie wykonujemy przy zgiętej nodze w kolanie. Następnie dotykanie prawą ręką uniesionego lewego kolana i odwrotnie: lewą ręką prawego kolana. Unoszenie lewej ręki w górę bokiem i jednoczesny wyrzut prawej nogi w bok (ręka i noga wyprostowana). Ćwiczenie powtarzamy też odwrotnie: unoszenie prawej ręki w górę bokiem i jednoczesny wyrzut lewej nogi w bok (ręka i noga wyprostowana).

2. Ptaki do gniazd - potrzebna będzie poduszka. Dziecko jest ptaszkiem, więc naśladuje fruwanie ptaszka popiskując ; „pi,pi,pi...”. Na hasło: „Ptaszki do gniazd” siada na poduszce - powtarzamy ćwiczenie dwa razy. Następnie dziecko jest wróbelkiem, fruwa i naśladuje głos „ćwir, ćwir... Na hasło „Wróbelki do gniazd” siada na poduszce - powtarzamy ćwiczenie dwa razy. Na koniec dziecko jest wroną fruwa i naśladuje głos „kra, kra... Na hasło „Wrony do gniazd” siada na poduszce - powtarzamy ćwiczenie dwa razy. Zwracamy uwagę aby dziecko wyraźnie wymawiało zgłoski; pi,kra, ćwir.

3. Bańka - dziecko stoi, sylabizuje wierszyk i inscenizuje go ruchem według instrukcji: Rośnie bańka kolorowa. W górę wlecieć już gotowa. (powolne podnoszenie rąk) Rośnie bańka, że aż strach. (maksymalne podniesienie rąk z jednoczesnym wzbiciem się na palce stóp) Pyk! Mignęła, no i trach! (na słowo trach! upada na podłogę). Potem można się pobawić w dmuchanie baniek mydlanych.

4. Wiosenne ćwiczenia gimnastyczne do wykonania z Mamą /Tatą: "Słońce i deszczyk": biegajcie po pokoju. Na hasło mamy: "słońce!" zatrzymajcie się i stańcie z podniesionymi rękami w górę. Na hasło: "deszcz!" przykucnijcie i schowajcie głowy. "Bocian" - chodźcie po pokoju i wysoko unosić kolana. Co pewien czas jak bociany, zatrzymajcie się i stańcie na jednej nodze, rozkładając szeroko ramiona. Ciekawe komu uda się za chować równowagę...."Kokon motyla" - owiń mamusię/tatusia długim szalem lub kocem. Potem mamusia/tatusz owinie ciebie.

5. Slalom – potrzebne będą plastikowe butelki (mogą być pełne lub puste). Rozstawiamy, np. 3 butelki w pokoju w linii prostej i prosimy, aby dziecko pokonało trasę omijając butelki slalomem. Teraz zawiązujemy oczy szalikiem i polecamy, aby powtórzyło tę czynność. Zabawa ćwiczy koordynację ruchową oraz koncentrację i pamięć.

6. Poszukiwacz skarbu – narysuj mapę mieszkania i zaznacz na niej kilka miejsc. W tych miejscach można umieścić zadania dla dziecka, np. zrób 5 przysiadów, 3 razy podskocz na obu nogach, okręć się wkoło. W ostatnim miejscu proszę schować jakąś niespodziankę dla dziecka. Może to być coś słodkiego lub co tylko chcemy. Zabawa ćwiczy koncentrację uwagi, koordynację wzrokowo – ruchową i pamięć.

7. Skocz do mety – świetna zabawa, jeśli mamy dwójkę dzieci lub jeśli chcemy pobawić się z własnym dzieckiem. Układamy sznurek na podłodze – to linia startu oraz drugą w pewnej odległości od niej – to będzie meta. Ustawiamy się na linii startu. Rzucamy kostką do gry. Zawodnik wykonuje tyle podskoków na obu nogach, ile wyrzucił oczek. Wygrywa ten, kto pierwszy przekroczy linię mety. Zabawa ćwiczy sprawność ruchową, równowagę, koordynację ruchową.