

Ruch to zdrowie – zabawy ruchowe dla dzieci

Okres dziecięcy, przedszkole a nawet żłobek są kluczowym okresem dla kształtowania się prawidłowej postawy dziecka. To czas kiedy można skorygować pojawiające się dysfunkcje oraz najzwyczajniej w świecie wpoić dobre nawyki w tym zainteresowanie sportem.

Dla bardzo małych dzieci świetnie sprawdzają się piłki, które można turlać, którymi można grać, a także duże piłki z grubej gumy np. z wypustkami na których dziecko będzie mogło skakać, kłaść się rozprostowując w ten sposób kręgosłup, czy też turlać się na nich na brzuchu. Dla dzieci w każdym wieku atrakcją będą skakanki, hula hop, pachołki, balony.

W toku zabaw ruchowych podnosi się wydolność wielu narządów i układów zwłaszcza układu ruchowego i mięśniowego, krążenia, oddechowego, przemiany materii, a także rozwijają się wszystkie elementy motoryki: siła, szybkość, zręczność, wytrzymałość oraz umiejętności ruchowe przydatne po prostu na co dzień. Zabawy ruchowe rozwijają również pamięć i wyobraźnię. Bardzo dużo zabaw wpływa korzystnie na kształtowanie woli i charakteru dziecka oraz takich cech jak: samodzielność, śmiałość, pomysłowość, panowanie nad sobą oraz zdyscyplinowanie.

Oto kilka przykładów prostych gier i zabaw ruchowych dla dzieci młodszych, które możemy wykorzystać do zabawy w domu bądź ogrodzie:

Zabawy dla dzieci od 3 roku życia

- Taniec z balonem:** dziecko tańczy z mamą, tatą, rodzeństwem, kolegą lub koleżanką trzymając się za ręce. Włączamy muzykę i mówimy gdzie ma się znajdować balon. Balonik możemy trzymać głowami, brzuskami, kolanami itp.
- Balony boją się podłogi:** pokazujemy dziecku, jak podrzucać balony i cały czas odbijać ja tak, żeby nie spadły na podłogę, bo podłoga “parzy”. Następnie maluch sam podrzuca jeden balonik, a jak nabierze wprawy może spróbować odbijać dwa.
- Przeszkody z maskotek:** w pokoju lub w ogrodzie na trawie rozkładamy zabawki w równych odstępach, jedna za drugą. Dziecku polecamy, aby przeskakiwało rozrzucone “maskotkowe” przeszkody i jak najszybciej dotarło do mety. Możemy poćwiczyć skakanie razem z naszym dzieckiem.
- Akrobacje po linie:** przyklejamy na podłodze długi kawałek taśmy, liny, włóczki, to co mamy akurat pod ręką. Potem prosimy dziecko, by stawało na niej stopa za stopą i ćwiczyło chodzenie po “linie”. Sami też włączamy się do zabawy.
- Hop i stop:** razem z dzieckiem biegamy, podskakujemy, tańczymy, a gdy w pewnym momencie zawołamy STOP trzeba stanąć w bez ruchu. Wszystkich odczarowuje dopiero okrzyk HOP. Polecenie wydajemy raz my, raz nasze dziecko

Zabawy dla dzieci od 4 roku życia

– **Ćwiczenia gimnastyczne:** dziecku na pewno spodoba się ta gimnastyka. Zadajemy dziecku pytania:

1. Czy umiesz skakać jak kangur?

Jeśli tak to skaczemy.

2. A czy umiesz się czołgać po podłodze?

Jeśli tak to czołgamy się na brzuchu, odpychając się rękami

3. Czy ćwiczyłeś już kiedyś równowagę?

Położ na czubku głowy książkę i spróbuj chodzić po pokoju tak, żeby nie spadła. Można wyciągnąć na bok ręce.

4. A robiłeś już kiedyś skręty tułowia?

Najpierw w jedną a potem w drugą stronę

5. A potrafisz zrobić wesołego pajacyki.

Skaczemy i śmiejemy się jak pajace

6. A na koniec zatańcz taniec indiański. Pochyl się do przodu i przeskakując z nogi na nogę, wymachuj rękami.

Zabawy ruchowe:

–**Celowanie**– Ustawiamy na środku pokoju, ogrodu pojemnik. Rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci/dziecko. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić do pojemnika. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

–**Butelkowy slalom**–Zaczynacie od rozstawienia butelek. Zadanie polega na turlaniu piłki w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek.

–**Poszukiwacze skarbu**–Nic tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do ukrytego tajemnicą skarbu. Możecie narysować mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy do góry itp. lub pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do lodówki” itp. by dziecko nareszcie odnalazło skarb! A co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od Was!

To tylko garstka zabaw jakie możecie wykorzystać w codziennej zabawie z dzieckiem, oczywiście czym dziecko starsze możecie zwiększać stopień trudności lub wymyślać inne ciekawe zabawy.

Pamiętajmy jednak jak ważny jest ruch w życiu naszego dziecka.

1. *Zabawy ruchowe są dla dziecka najłatwiejszą i najbardziej dostępną formą ruchu.*
2. *Zabawy najlepiej i najwszechstronniej przygotowują dziecko do wielu trudnych zadań w przyszłości.*
3. *Dzięki zabawom ruchowym na świeżym powietrzu zapewniamy dziecku prawidłowy rozwój,*

zdrowie i sprawność fizyczną, które są konieczne dla wszelkiej dalszej działalności człowieka.

4. Zabawy ruchowe są doskonałym środkiem zapobiegającym różnym nieprawidłowościom rozwojowym.

Zabawy ruchowe dla dzieci – dlaczego są tak ważne?

Ruch jest niezwykle ważny dla zdrowia, dlatego jako dorośli, powinniśmy dawać dzieciom dobry przykład. Jeśli my i nasze dzieci nie będziemy się ruszać, to prędzej czy później dopadną nas nadciśnienie, cukrzyca lub nowotwory.

O nadwadze u dzieci nie wspominając. Wykorzystajmy naturalne upodobanie najmłodszych do rywalizacji i dajmy im jak najwięcej okazji do ruchu, szczególnie na świeżym powietrzu.

Oto nasze propozycje zabaw ruchowych dla dzieci: starych i nowych, indywidualnych i zespołowych, które powinny zainteresować każdego malucha.

4 zabawy ruchowe na kółkach

Jazdę na rowerze, hulajnodze czy wrotkach można uatrakcyjnić:

- **Tor przeszkód**– możesz na drodze przejazdu dzieci poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu małym sportowcom.
- **Slalom**– klasyczna zabawa polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych kijków.
- **Grand Prix na żuźlu**– oczywiście nie chodzi o wyścigi motocyklowe, tylko na rowerach, i nie na żuźlu, tylko np. na placu zabaw :) Zaopatrzyć się w stoper i startuj maluchy parami do wyścigu na ok. 30 m. Koniecznie mierz im czas!
- **Skrzyżowanie**– narysuj na ziemi „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał maluchy, które jadą na siebie z naprzeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania. Stosując się jednak do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten brzdąc, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

Dorota Lubawy