

10 pomysłów na zabawy ruchowe w domu

„W zdrowym ciele zdrowy duch!”

1. Wyścig żółwi

Zabawa, przy której jest sporo śmiechu, a dzieciaki lubią ją powtarzać i bić swoje rekordy. Nazwa może bardziej Wam się skojarzyć z grą planszową, ale tym razem to nie to! Pamiętajcie ze szkolnych zajęć gimnastycznych woreczki z grochem? Będziecie ich potrzebowali! Bardzo łatwo je uszyć, ale jeśli jednak z igłą i nitką Wam nie po drodze, wsypcie groch lub kaszę do woreczka na mrożonki. A teraz reguły gry! Na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Dzieciaki lubią poprawiać swój rekord i próbować dojechać za każdym razem dalej. I tak zabawa może trwać naprawdę długo.

2. Przeprowa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaškami 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 level do przejścia w grze.

3. Butelkowy slalom

Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami! Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Gdy już popisałam się mądrymi słowami, opowiem Wam na czym polega! Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki.

4. Tor przeszkód

Nie ma dziecka, które nie uwielbiałoby toru przeszkód! Do jego wykonania wykorzystajcie to co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać! Zabawa idealna zarówno dla maluszków jak i dla starszych dzieci,

5. Mały ninja

Mały ninja, człowiek pajak, nazywajcie to jak chcecie. Jedno wiem na pewno – dzieciaki będą tą zabawą zachwycone! Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor. Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę.

6. Poszukiwacze skarbu

Nic tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do okrytego tajemnicą skarbu. Możecie narysować normalnie lub eksperymentalnie (tu podpowieź jak) mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakreśl 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!

7. Balonowy tenis

W domu gramy balonem. A zamiast raketek używamy papierowych talerzy przyklejonych do drewnianych łyżek! W ten sposób rozgrywamy punktowane mecze! I skończył się problem potłuczonych naczyń!

8. Rzucamy do celu

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety. A jeśli chcecie ubarwić, zabawę, zrobić coś kreatywnego, ciekawego i ładnego, sprawdźcie pomysł na grę zręcznościową z papierowych talerzyków i rolki po papierze.

9. Skocz do mety!

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy! Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety! Prawda, że proste? A jakie zajmujące.

Poniżej podsyłamy propozycje stron internetowych do zabaw dla dzieci:

https://eduzabawy.com/karty_pracy/grafomotoryka/?fbclid=IwAR3D490AoYJteuYr4rhRULg54HUncS6KOG6tFXwQPqqBvOOsoa_MVj0rU0
https://miastodzieci.pl/kolorowanki/k/flagi-panstwowe-i-herby-miast/?fbclid=IwAR0JjGAWUb_pyti2o0ULUYPCf1QhyVoDEyvmZatAfu3fkDpIRgG5JPgTUE
https://eduzabawy.com/karty_pracy/kodowanie/?fbclid=IwAR2w1myESZOW-CY9E5E707ZITLsu55aC2RHIRnpEg0yTwovul2vKkJHVAJo
<https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%c4%87wiczenia>

Poniżej znajdują się propozycje bajek terapeutycznych/słuchowisk:

<https://bajki-zasypianki.pl/bajki-pomagajki/>
<https://dziecisawazne.pl/zlosc-w-krainie-bajek-dlaczego-warto-czytac-bajki-terapeutyczne/>
<https://www.youtube.com/watch?v=UuvWpAIwCXg>
<https://www.youtube.com/watch?v=-zuy-UIMu5w>
<https://www.youtube.com/watch?v=TcLK9ZBUds>
https://www.superkid.pl/bajki-z-drugiej-strony?gclid=Cj0KCQjw09HzBRDrARIsAG60GP_mxpDDe5c1HKBagXXqkzHkwr-4mn8RoX-lkcAaZJQ1rY-zlfvxK5waArjwEALw_wcB

Zabawa plastyczna z masą solną ☺

Czym jest masa solna?

Masa solna to swoisty materiał plastyczny, który – choć nieco wyparty przez nowoczesną ciastolinę – nadal jest chętnie wykorzystywany w pracach artystycznych i zabawie. Atutem masy solnej jest z pewnością prosta formuła i tani koszt wytworzenia.

Podstawą masy solnej jest mąka i sól, więc można ją zrobić w warunkach domowych. Dzięki temu, że jest zrobiona z produktów spożywczych, masa nie jest toksyczna, a zabawa nią jest bezpieczna. Po wyrobieniu masy ma ona konsystencję podobną do plasteliny i daje się dowolnie kształtować.

Rzeczy ulepione z masy solnej wystarczy odłożyć w suche miejsce i pozostawić na kilka dni, by stwardniały. Proces ten można przyspieszyć, używając do tego piekarnika. Na końcu można ulepione figurki pomalować.

Czego potrzebujemy do przygotowania masy solnej?

Podstawą udanej masy solnej jest właściwa proporcja składników. Choć wiadomo, że masa powstaje z soli, mąki i wody, trudno ją zrobić idealną, dodając składniki „na oko”. Najlepsza masa solna powstaje według takich proporcji:

- 1 miarka soli (drobnoziarnistej)
- 1 miarka mąki
- 1/2 miarki wody
-

Jak zrobić masę solną krok po kroku?

Robienie masy solnej zaczynamy od zmieszania mąki z solą, dopiero wtedy zaczynamy dodawać stopniowo wodę, jednocześnie zagniatając masę rękami. Masę należy wyrabiać do momentu aż będzie miała zwartą, plastelinową konsystencję. Masa nie może się kruszyć, rozpadać i musi dawać się łatwo formować w rękach.

Jak przechowywać masę solną?

Jeśli ze składników wyszła nam zbyt duża ilość masy, nie musimy jej wyrzucać. Masę solną można przechowywać nawet wiele dni. Ważne, by nie dopuścić do jej wyschnięcia.

Sprawdzonym sposobem jest włożenie jej do foliowego woreczka i szczelne zamknięcie.

Dobrze jest włożyć taki pakunek następnie do lodówki.

Zachęcamy do wykonania dowolnej pracy z użyciem masy solnej. Może to być kwiat wiosenny, owad lub też upominek dla Zi ☺

„MUZYKA WOKÓŁ NAS” - propozycje zabaw i zajęć

- zabawa logopedyczna „Nasza buzia to instrument!”
- „Butelkowa opowieść” – wydobywanie dźwięków poprzez dmuchanie w szklane butelki z wodą
- ćwiczenie oddechowe „Nasza muzyka” – dmuchanie w butelki plastikowe
 - praca plastyczna „Mój ulubiony instrument”
 - zabawa słowna „Mój ulubiony instrument to...”
 - pogadanka na temat „Gdzie słyszać dźwięki?”
- układanie kształtu cyfry 7 (można wykorzystać guziki, klocki itp.)
- „Ile dni ma tydzień?” – pogadanka z dzieckiem (utrwalenie dni tygodnia)