

ZABAWY

Przesyłam Państwu, w zasadzie to dzieciom, zabawy do wykorzystania w domu.

Pierwsza zabawa jest naprawdę prosta, choć wymaga kilku zdań w celu wyjaśnienia jej przebiegu.

„Uważaj na rekiny”

Materiały – małe karteczki, długopis, taśma klejąca

Przygotowanie – rodzic pisze na każdej kartce jedną literę z hasła: „W czasie epidemii należy zostać w domu” (ewentualnie inne hasło, które sami Państwo wymyślicie). Czyli mamy 32 karteczki (tyle jest liter w hasle). Kartki przyklejamy w całym mieszkaniu w trudno dostępnych miejscach, ale widocznych dla dziecka.

Przebieg zabawy – zadaniem dziecka jest zdobycie wszystkich kartek, w taki sposób żeby nie dotykać podłogi. Podłoga to ocean w którym pływają rekiny. Może poruszać się wykorzystując meble (krzesła, sofę, i inne na które Państwo pozwolą), może poruszać się wykorzystując także dwie poduszki tj. na jednej stoi, a drugą przekłada do przodu, przeskakuje na drugą i przekłada pierwszą poduszkę do przodu, i tak dalej. Może też w ten sam sposób wykorzystać 2 krzesła. Kartki powinny być umieszczone wysoko. Jeśli dziecko przez przypadek dotknie podłogi musi wykonać 10 pajacyków.

Kiedy zdobędzie wszystkie kartki układa je na stole i próbuje ułożyć hasło. Oczywiście będzie to niemożliwe. Wtedy prosi Państwo o pomoc. Wybiera jedną literę np. „e” i pyta Was na którym miejscu stoi litera „e”. Państwo odpowiedzą „na 7 miejscu”, ale dopiero po wykonaniu przez dziecko zadania ruchowego. Poniżej 32 zadania, tyle ile jest liter. Dziecko zapisuje cyfrę „7” przy literce „e”. Tak postępuje z kolejnymi literami, aż ułoży hasło.

Zadania ruchowe: 10 przysiadów/10 wyskoków/10 pompek/skok na prawej nodze od ściany do ściany/ skok na lewej nodze od ściany do ściany/skoki obunóż od ściany do ściany/pajak przodem od ściany do ściany/pajak tyłem od ściany do ściany/wejście na krzesło i zeskok 10 razy/naprzemienne klaśnięcia pod prawym kolaniem i lewym kolaniem 10 razy/stanie na rękach na sofie przy ścianie/przewrót w przód/10 brzusków/bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan 20 sek/bieg w miejscu z uderzaniem piętami o pośladki 20 sek/poduszka na podłodze i przeskoki nad poduszką na boki 10 razy/poduszka na podłodze i przeskoki nad poduszką w przód i w tył 10 razy/wchodzenie na krzesło raz prawą nogą i zejście prawą, wejście lewą i zejście lewą 10 razy/stanie na prawej nodze z zamkniętymi oczami 15 sek/stanie na lewej nodze z zamkniętymi oczami 15 sek/ przejście po krawędzi dywanu z zamkniętymi oczami, stopkami/podrzut poduszki i 3 klaśnięcia dłońmi/podrzut poduszką i obrót wokół własnego ciała/przejście tzw foczką (w leżeniu przodek, nogi bezwładnie, przejście na rękach) od ściany do ściany/usiądź na poduszce, podnieś nogi i ręce nad ziemię i wytrzymaj 20 sek/leżenie tyłem, nogi ugięte w kolanach, unosimy pupę do sufitu i przekładamy poduszkę wokół bioder 10 razy/

Powódź

Przebieg zabawy: kiedy gra muzyka (z radia, z telefonu) dziecko spaceruje po mieszkaniu, kiedy muzyka przestanie grać wołają Państwo: „łóżko” albo „krzesło” albo „stół” itd. Dziecko ma 3 sekundy żeby dotrzeć w wyznaczone miejsce. Jeśli nie uda się dziecko musi wykonać wybrane zadanie ruchowe np. przejść pod krzesłem

Musztra

Rodzic wydaje rozkazy dziecku. Dziecko ma zawiązane oczy. Rozkazy uczą dziecka orientacji w przestrzeni: „3 kroki prosto”, „5 kroków w lewo”, „2 kroki w tył”, „5 kroków w prawo”. Po kilku komendach zatrzymujemy zabawę i dziecko musi zgadnąć w którym miejscu się znajduje np. „przede mną jest stół” albo „po mojej prawej stronie jest okno”. Aby utrudnić zabawę można przeprowadzić dziecko po łóżku („zrób jeden krok w górę”)

Uprzejmie proszę o informację zwrotną jaka forma zajęć ruchowych jest dla Państwa najbardziej przystępna, a dzieci chętnie podejmują aktywność ruchową.