



W ZROWYM CIELE ZDROWY
MÓZG!

ZABAWY RUCHOWE DLA DZIECI
W DOMU

W aktualnej sytuacji światowego kryzysu, porusza się wiele tematów związanych ze zdrowiem. Poza tymi najważniejszymi, jak ochrona siebie i bliskich przed rozprzestrzenianiem się groźnego wirusa, warto zwrócić uwagę na niezwykle ważny element, który w dużym stopniu wspiera działania profilaktyczne.

Mowa oczywiście o dbaniu o stan naszego organizmu i co za tym idzie, rozwój sprawności fizycznej, jak i intelektualnej. Temat, jakże ważny dla budowania naszej odporności,

Kiedy słyszymy powiedzenie "W zdrowym ciele, zdrowy duch", zazwyczaj jest to dla nas coś oczywistego, tak się mówi i wszyscy to wiedzą. Jednakże okazuje się, że rzadko jesteśmy w stanie wygospodarować trochę czasu na ruch, zarówno dla siebie, jak i dla naszych pociech.



W odniesieniu do aktywności fizycznej, badania pokazują, że dzieci powinny ruszać się przez minimum 30 minut dziennie!

Aktywność fizyczna nie musi oznaczać regularnych treningów, równie dobrze może to być zabawa. Nie liczy się, co dziecko robi, ważne jest, że się w ogóle rusza. Znaczenie ma to, jak intensywna jest dana czynność i jak długo trwa.

Kiedy dzieci i młodzież ruszają się przez 12 minut, poprawia się ich koncentracja i umiejętność czytania ze rozumieniem.

Już 4 minuty aktywności fizycznej, takiej jak trucht, wystarczą, by łatwiej było się im skoncentrować. Ważne jest więc, żeby w przerwach między lekcjami dzieci wychodziły na dwór i się bawiły, choćby tylko przez kilka minut!



Jednorazowa aktywność przez 10–40 minut daje przejściowe efekty, na przykład lepszą pamięć roboczą, lepszą umiejętność czytania ze zrozumieniem czy zdolność percepcji.

Regularna aktywność fizyczna kilka razy w tygodniu przez minimum 2–3 miesiące przynosi trwałe efekty, które wpływają na poprawę zdolności matematycznych, wzrost kreatywności i lepszą kontrolę wykonawczą (planowanie i wcielanie w życie swoich zamiarów, utrzymywanie skupienia i kontrolowanie impulsów).

Obecna sytuacja zmusza nas i nasze dzieci do pozostania w domach. Rodzice dwoją się i troją by zapewnić swoim podopiecznym zajęcia i dbać o ich rozwój.

Warto wspierać dzieci podsuwając różne sposoby na polepszenie kondycji ich organizmów.

3...2...1... START!



TACZKI

chwyć dziecko za biodra (w starszym wieku za nogi) i zachęć je, aby spróbowało iść na samych rękach. Ćwiczenie to wzmacnia górną część ciała dziecka i rozwija koordynację ruchów.



PŁYWANIE ŁÓDKĄ

usiąść na podłodze z dzieckiem naprzeciwko siebie. Rozłóż lekko kolana dziecka, delikatnie połóż swoje nogi na jego nóżkach. Chwyć je za ręce i przyciągnij do siebie, a potem powoli opuszczaj do tyłu, aż dotknie plecami podłogi. Następnie pociągnij dziecko z powrotem do przodu.

TOR PRZESZKÓD

na podłodze rozłóż poduszki, materiałowe wałki, dmuchany materac, zwinięte ręczniki, ustaw krzesła, które przykryjesz kocem, aby powstał tunel. Przez powstały tor przeszkód dziecko będzie mogło skakać, czołgać się, ćwiczyć równowagę.

3...2...1... START!



BUTELKOWE KRĘGLE

Rozstawione butelki – kręgle, reszta butelek, bądź piłka służy jako rzutki.



ZABAWA "POMNIK"

próba wytrącenia dziecka z równowagi. Dziecko przyjmuje różne pozycje siedzące i stojące (np. w lekkim rozkroku lub na czworakach), a rodzic lekko popycha je za barki i biodra.

CHODZENIE PO DRÓŻCE

wyznaczonej np. przez dwa równoległe ułożone sznurki lub po grubej taśmie stopa za stopą, na paluszkach albo dużymi krokami, z wysoko unoszonymi kolanami.

3...2...1... START!

- Stanie na jednej nodze z otwartymi lub z zamkniętymi oczami (z asekuracją).
- Chodzenie stopa za stopą z otwartymi lub z zamkniętymi oczami.



- Poruszanie się po obwodzie koła (na różne sposoby, np. „konikiem”, do tyłu, bokiem, skacząc obunóż) ze zmianą kierunku poruszania się po sygnale dźwiękowym.
- Przeskakiwanie przez przedmioty.
- Turlanie się, przewroty.

WORECZKI

Płócienne woreczki wypełnione ryżem, fasolą, grochem, itp. to doskonałe zabawki dla twojego dziecka.

Można je wykorzystać na wiele sposobów, np. podrzucać nimi, celować nimi do kosza, nosić je na głowie, na plecach, chodząc na czworakach, na brzuchu, przekładać je pod kolanami leżąc na plecach z uniesionymi kolanami, wrzucać woreczki stopami do pudła, itp..



3...2...1... START!

ZABAWY Z PIŁKĄ



- Rzucanie piłki z klaskaniem w dłonie, uda lub z obrotem wokół własnej osi po każdym rzucie.
- Podrzucanie w górę małej piłeczki, np. tenisowej. Dziecko powinno ją złapać np. do plastikowej miseczki.
- Rzuty piłką do celu.



- Skoki obunóż z piłką między nogami.
- Marsz z przerzucaniem piłeczki z ręki do ręki. Prowadzenie piłki nogą po określonym torze, np. po slalomie, między przeszkodami.

3...2...1... START!

ZABAWY Z GAZETAMI, KARTONAMI



- "Czapeczka" – marsz z gazetą na głowie, tak aby nie upadła.
- "Wokół gazety" – marsz wokół gazety, na przerwę (uderzenie w bębenek) zatrzymujemy się i kucamy na gazetce.
- Przeskoki nad gazetą (obunóż, jednonóż).

- "Siad klęczny" – gazeta leży przed dzieckiem. Dłonie oparte na gazetce – przesuwanie gazety (do przodu, do tyłu), powrót do pozycji wejściowej.
- „Rolki” – kartony ułożone pod stopami, naśladujemy jazdę na rolkach.
- "Jazda na gazetce" – (siad na gazetce lub kartce A4, odpychanie się kończynami dolnymi i górnymi).





**ŻYCZE
UDANEJ
ZABAWY!**

Artykuł opracowała:
psycholog Joanna Gorgas