

Poznajemy zabawy ruchowe

Kreatywne **zabawy ruchowe** to zbiór inspirujących pomysłów na **zabawy**, które nie tylko pozwolą Wam na spędzenie wspaniałych rodzinnych chwil, ale również zainspirują do niebanalnych i ciekawych aktywności zarówno w domu jak i na dworze.

Dziecko podczas zabaw zdobywa doświadczenia, które go przygotowują do późniejszych trudniejszych zadań. Zabawy ruchowe są bardzo lubiane przez dzieci, ponieważ zarówno dzieci i młodzież mogą wreszcie zaspokoić swoją potrzebę ruchu.

Czego dziecko uczy się w czasie zabawy?

- w czasie zabawy dziecko lepiej poznaje siebie samego;
- zabawy podwyższają kompetencje dokładnego obserwowania i oceniania pozostałych uczestników;
- zabawy rozwijają zdolność wczuwania się w sytuację drugiej osoby i odpowiedniego nastawienia się do niej;
- zabawa powoduje zwiększenie pewności siebie, jeśli są oni najszybsi z całej grupy lub zwyciężają w rozgrywkach sportowych, ich poczucie własnej wartości rośnie;
- dziecko trenuje swoje zdolności motoryczne, jak np. umiejętność szybkiego reagowania i rozwija jednocześnie współpracę w grupie;
- w zabawie pobudzane są ważne procesy nauczania;
- zdolności do rozwiązywania problemów i przewyższania trudności, a także odnoszenia sukcesu;
- rozwija wyobraźnię, twórcze pomysły;
- rozwija zdolność do współpracy;
- zabawy rozwijają inteligencję i pomysłowość dzieci;

Różnorodność zabaw i gier, ich urozmaicony charakter zapobiegają nudzie i dają wciąż innym uczestnikom możliwość wygrania, ze względu na ich różne umiejętności i zdolności.. Umiejętności, jakie dzieci i młodzież muszą nabyć żeby nauczyć się panować nad swoimi impulsami oraz nawiązywać i utrzymywać zadawalające kontakty z innymi ludźmi, muszą być ćwiczone.

Zadanie dla Was **Wypiszcie, kilka zabaw biegowych, a jedną opiszcie.**

Mam dla Was kolejny zestaw ćwiczeń do wykonania w domu.

Zestaw 6

1. Do tego ćwiczenia przyda nam się 1,5 l butelka z wodą (pełna). Stajemy na butelce i próbujemy utrzymać równowagę. Kto da radę dłużej?
2. Siadamy w dość dużym rozkroku, robimy skłony z pogłębieniem do lewej nogi („raz, dwa, trzy” większe pogłębienie, na „4” – prostujemy się), staramy dotknąć stopy. Powtarzamy tę samą aktywność do prawej nogi. Pamiętajmy o nogach prostych w kolanach
3. Spadające gwiazdki. Podskakujemy z szeroko rozłożonymi w górę rękoma oraz szeroko rozstawionymi nogami. Lądujemy do półprzysiadu. (10 powtórzeń)
4. Bierzymy piłkę, odbijamy ją o podłogę i łapiemy stojąc w miejscu. To samo ćwiczenie możemy wykonać w ruchu. Każda wersję powtórzyć 4x.
5. Samochody” – dzieci (samochody) jeżdżą po pokoju w dowolnym My pokazujemy kolory (ręcznik, szarfa, klocek itp.), czyli światła drogowe. Dzieci reagują: czerwony kolor – stoją, zielony – jadą.

Ćwiczenie uspokajające

Leżymy na plecach. Kładziemy na klatce piersiowej np. woreczek (lub dowolny inny przedmiot). Robimy wdech nosem, wydech ustami (woreczek podnosi się i opada – obserwujemy przedmiot).