

# Zabawy ruchowe dla dzieci w domu

## 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.

## Przeprawa 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.

## 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.

## Balonowy tenis

Gra w piłkę w domu nie jest do końca bezpieczna. Ja w tym roku straciłam w ten sposób kilka kubków i ulubioną bombkę choinkową. Dlatego z odbijaniem piłki poczekamy, aż pogoda się poprawi, a tymczasem 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!

## 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.