

Wychowanie fizyczne

Uczniowie potrzebują aktywności fizycznej tak samo jak pożywienia i powietrza. Występujący u dzieci "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspokajania tej bardzo ważnej potrzeby, zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój. **Zabawy z rodzicami sprawiają, że dziecko czuje się słuchane, ważne i doceniane.** Dlatego należy dbać o prawidłowy rozwój fizyczny dziecka oraz o zapewnienie mu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu.

PODCZAS WSZELKICH GIER I ZABAW RUCHOWYCH NALEŻY W SPOSÓB SZCZEGÓLNY DBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO DZIECI.

1. W ramach rozgrzewki proponuję ćwiczenia ruchowe, które są dzieciom dobrze znane z zajęć z wychowania fizycznego:

- Swobodny bieg - na sygnał przyjęcie określonej postawy np. siad skrzyżny
- Marsz po obwodzie koła z reakcją na sygnał (podskok w drugą stronę)
- Marsz po obwodzie z klaskaniem w dłonie po każdym kroku.
- Zmiana sposobu poruszania się na sygnał: ustalamy sygnały w formie znaków np.: uniesiona ręka - bieg, klaśnięcie- przysiad, ramiona w bok - krok dostawny, ramiona w przód - bieg tyłem, ręce skrzyżowane - bieg skrzyżny, ręce na głowie - doskok po biegu w przód itp.
- Bieg z wyrzutem stóp do przodu, nogi wyprostowane
- Bieg z wyrzutem stóp na zewnątrz, nogi proste
- Postawa rokroczna - krążenia i skręty głowy
- Strzepywanie kurzu - ćwiczenie nadgarstków
- Unoszenie ramion w bok, w górę opust w dół przodem itp.
- Uginanie kolan w określonym tempie
- Krążenia kolan w prawo i w lewo
- Przysiad podparty - wyrzuty raz prawej raz lewej nogi w tył
- Siad rozkroczny - skłony tułowia do lewej nogi, raz do prawej na trzy wyprost
- Leżenie przodem, ręce na karku - unoszenie ramion w górę
- Leżenie tyłem - nożyce poprzeczne i pionowe
- Ćwiczenia oddechowe - wciąganie nosem, dłonie do góry, wypuszczanie ustami, dłonie odwrócone górną częścią do podłogi.

2. Propozycje zabaw z rodzicami:

Wyścig żółwi

Na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma obciążenie w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł.

Butelkowy slalom

Rozstawimy dwie butelki po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zakrywacie mu oczy chustą. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokłada się kolejną przeszkodę.

Tor przeszkód

Do jego wykonania wykorzystać można na przykład wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać czy poduszki, po których trzeba skakać lub butelki, które należy omijać.

Poszukiwacze skarbu

Nie tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do okrytego tajemnicą skarbu. Można narysować mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć 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!

Balonowy tenis

Gra w piłkę w domu nie jest do końca bezpieczna. Dlatego z odbijaniem piłki poczekamy, aż pogoda się poprawi, a tymczasem w domu gramy balonem. A zamiast rakietek używamy papierowych talerzy przyklejonych do drewnianych łyżek! W ten sposób rozgrywamy punktowane mecze.

Rzucamy do celu

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawia się miskę lub wiaderko i wrzuca się do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety.

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.

3. Zabawy ruchowe przy muzyce. Muzyka jest właśnie tą, która wywołuje u dzieci potrzebę ruchu przez oddziaływanie rytmu. Zwłaszcza wówczas, gdy jest on szczególnie w utworze eksponowany. Dlatego z ruchem powinna być związana większość zajęć muzycznych. Dzieci doskonale znają układy taneczne do piosenek: *Kaczuszki*, *Baby Shark*, *My jesteśmy kotki dwa*, *Pszczółka Maja – Taniec Mai*.

4. Zabawy z bańkami mydlanymi przy muzyce. Piosenka pt. „Bańkę łap”.

5. Zachęcam do korzystania z gier o zabaw ruchowych - WF online w domu - ćwiczenia z niniejszej strony internetowej: <https://wordwall.net/pl/resource/893767/wychowanie-fizyczne/wf-online-w-domu-%C4%87wiczenia> Zasady gry są następujące: zakręć kołem tyle razy aż wykonasz każde z 13 ćwiczeń jeden raz, np. wykonaj 10 pajacyków, krążenia ramion w tył oburącz wykonaj 10 razy, itp. Wspaniała szata graficzna gry z pewnością zachęci dzieci do aktywności ruchowej i będzie okazją do przyjemnego spędzenia czasu wspólnie z rodzicami.

Opracowała: Katarzyna Kudrycka