**GRY I ZABAWY RUCHOWE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

Gry i zabawy ruchowe są bardzo ważne w rozwoju dziecka. Dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej dziecka na jego **zdrowie i samopoczucie** nie sposób przecenić. Bez niej maluch po prostu nie będzie dobrze się rozwijał. Lekarze alarmują, że ruch i wysiłek fizyczny to w dzisiejszych czasach już nawet nie środek zapobiegający chorobom cywilizacyjnym, ale wręcz warunek przetrwania ludzkiego gatunku. Zobacz, jakie zabawy możesz proponować swojemu przedszkolakowi, by wspomóc jego prawidłowy rozwój, a jednocześnie dać mu wiele radości!

**Jazdę na rowerze, hulajnodze czy wrotkach można uatrakcyjnić:**

* **Tor przeszkód** - Możesz na drodze przejazdu dzieciaków poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu małym sportowcom.
* **Slalom** - Klasyczna zabawa polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych kijków.
* **Grand Prix na żużlu** - Oczywiście nie chodzi o wyścigi motocyklowe, tylko na rowerach, i nie na żużlu, tylko np. na placu zabaw :) Zaopatrz się w stoper i startuj maluchy parami do wyścigu na ok. 30 m. Koniecznie mierz im czas!
* **Skrzyżowanie** - Narysuj na ziemi „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał maluchy, które jadą na siebie z naprzeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania.  Stosując się jednak do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten brzdąc, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

**Warto zadbać nie tylko o tężyznę fizyczną, ale i pokusić się o ćwiczenia głowy:**

* **Skojarzenia.** Zacznij zabawę, mówiąc dowolne słowo, np. „słońce”. Następnie dziecko mówi słowo kojarzące się z tym, co powiedziałaś, np. „gorąco”. Potem ty szukasz skojarzenia do „gorąco”, np. „lato”. I tak na zmianę („morze”, „piasek”, „babki”...).
* **Poszukiwanie skarbów.** Na dworze w różnych miejscach (drzewa, krzaki, kamienie) schowaj jakiś przedmiot – coś słodkiego albo drobny prezent. Powiedz: „Idź do przodu, stań, idź w stronę ławki, omiń ją, szukaj na dole....”. Innym poleceniem może być podanie liczby kroków, jakie dziecko ma przejść.
* [**Gry planszowe**](https://mamotoja.pl/najlepsze-gry-planszowe-dla-dzieci-od-3-do-8-lat,zakupy-dla-przedszkolaka-galeria,4245,r3.html)**.** Aby podarować przy okazji dziecku nieco ruchu, umówcie się, że kto przegra, ten np. rozdaje sztućce do posiłku lub drapie wygranego po plecach :)

**Piłka idealnie sprawdzi się w zabawach dla większej ilości dzieci:**

* **Głupi Jaś** - Dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzucało.
* **Podawanie piłki górą** - Dzieciaki siedzą w rozkroku na ławeczce, jedno za drugim tyłem do siebie. Pierwsze dziecko podaje górą pikę następnemu, a ono przekazuje ją kolejnemu, aż do samego końca.
* **Celowanie** - Ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

**Pamiętacie w co lubiliście się bawić jako dzieci?**

* **Raz, dwa, trzy** – baba jaga patrzy - Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.
* [**Ciuciubabka**](https://mamotoja.pl/ciuciubabka-zabawa-dla-dzieci,eksperymenty-i-zabawy-artykul,2259,r1p1.html) - Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Maluchy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.
* **Kolory** - Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.
* **Balonik** - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrąglutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.
* [**Gra w klasy**](https://mamotoja.pl/gra-w-klasy-fajna-zabawa-ruchowa-dla-dzieci,sporty-artykul,26974,r1p1.html) - Narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyk, patyk na jedną z kratek. Zachęć malca do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.
* **Stoi różyczka** - Kolejna zabawa dla najmłodszych dzieci, która cieszy od wielu pokoleń. Śpiewajcie piosenkę, kręcicie się w kółko i śpiewacie (różyczka wybiera jedną osobę, kręci nią, a sama zajmuje jej miejsce, a nowa osoba jest różyczką):

**Te zabawy idealnie się sprawdzą, gdy maluchy rozpiera energia:**

* **Przeciąganki.** Drużyny ustaw w rzędach naprzeciwko siebie, najsilniejsi z drużyn stoją na przedzie zespołów. Pierwsi zawodnicy z przeciwnych drużyn chwytają się za ręce, pozostali stojący w rzędach obejmują w pasie kolegę stojącego z przodu. Na sygnał drużyny zaczynają się przeciągać, a wygrywa ten, któremu uda się przeciągnąć przeciwników za wyznaczoną linię. Zwycięża zespół, który więcej razy pokona przeciwnika.
* **Za łokcie.** Dzieci stoją tyłem do siebie, ramiona mają złączone w łokciach. Usiłują przeciągnąć partnera na swoją stronę.
* **Klapsy**. Dzieci chwytają się tymi samymi, czyli np. lewymi lub prawymi ramionami, a drugimi usiłują klepnąć swojego partnera w pośladek. Zobaczycie, ile będzie przy tym śmiechu!

Wyszukała: Beata Góźdź

Źródło: Internet