

Zaj.Świetlicowe. Karty Pracy. RUCH TO ZDROWIE



Wyścigi, siłowniki, gra w piłkę – dzieci kochają zabawy ruchowe na powietrzu z rówieśnikami. To najlepsza kuracja na wzmocnienie tężyzny i odporności.

1. Zabawy ruchowe na kółkach (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 zygżakiem 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.

2. Zabawy umysłowe (warto zadbać nie tylko o tężyźnię fizyczną, ale i pokusić się o ćwiczenia głowy)

- **Skojarzenia** - Zaczynij 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** - Aby podarować przy okazji malcowi nieco ruchu, umówcie się, że kto przegra, ten np. rozdaje sztucce do posiłku lub drapie wygranego po plecach :) .

3. Gry i zabawy z piłką (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 piłkę 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.

4. Bardzo skoczne gry i zabawy (Gry dla dzieci mogą być świetną zabawą dla całej rodziny)

- **Skoki przez drabinkę**. Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
- **Skoki przez linkę**. To ćwiczenie bardzo pomaga w **ćwiczeniu równowagi**. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.
- **Kto sięgnie wyżej?** Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej, jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zadziwione, dokąd umieją dosięgnąć!
- **Spacerek**. Puść maluchom muzykę i rzucaj im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.