„Ćwicz będziesz zdrowy i wesoły- zabawy ruchowe z rodzicami” **[1]**

Gry i zabawy ruchowe są bardzo ważne w rozwoju każdego dziecka. Wpływ aktywności fizycznej dziecka na jego zdrowie i samopoczucie nie sposób przecenić, a kiedy organizowane są wspólnie z rodzicami to wtedy dzieci są bardziej szczęśliwe.

Zwłaszcza zbawienny wpływ mają zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, które nie tylko wzmacniają jego odporność , ale sprzyjają też rozwojowi fizycznemu, poprawiają apetyt i dotlenienie organizmu. Lekarze alarmują, że ruch i wysiłek fizyczny to w dzisiejszych czasach już nawet nie środek zapobiegający chorobom cywilizacyjnym, ale wręcz warunek przetrwania ludzkiego gatunku. Z tego powodu wykorzystajmy zatem upodobanie malców do rywalizacji i dajmy im jak najwięcej okazji do aktywności! Każda pora roku zachęca do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu. Zabawa na dworze nie tylko korzystnie wpływa na rozwój fizyczny dziecka, ale może okazać się też niezapomnianą przygodą dla całej rodziny. Pozwólmy dziecku się wyszaleć, pobiegać boso, pobrudzić się, pomoczyć ubranie. Radosne chwile są warte więcej niż kilka dodatkowych ubrań w pralce. Sposobów na ciekawe spędzenie popołudnia jest mnóstwo. Wysiłek fizyczny przyniesie korzystne efekty, kiedy w zabawie współuczestniczą rodzice. Niezwykle istotne jest również to, aby rodzice chwalili dzieci za każde najdrobniejsze osiągnięcia a na zakończenie zabaw otrzyma medal czy nagrodę, a wtedy dziecko poczuje się bardziej docenione. A zatem wykorzystajmy naturalne upodobanie dzieci do ruchu , rywalizacji, dajmy mu jak najwięcej zabawy na podwórku, w ogrodzie czy w parku. Zabawy na powietrzu wpływają doskonale na wszechstronny rozwój; stanowią świetny trening sprawności motorycznej, koordynacji, równowagi oraz refleksu. Niektóre pomagają też rozwijać kreatywność czy strategiczne myślenie. A wszystkie stanowią doskonały pretekst do ruszenia się z domu i przeżycia niezapomnianych, rodzinnych chwil. Bardzo atrakcyjne są zabawy na powietrzu z gazetami, które rozwijają nie tylko sprawność fizyczną, ale i koordynację wzrokowo-ruchową, motoryczną.

Oto zabawy dla dzieci, które na pewno im się spodobają!

- „Slalom”- zabawa polega na omijaniu rozłożonych gazet, można stworzyć drogę
- „Uwaga kałuża”- każdy uczestnik dostaje gazetę i rozkłada ją przed sobą, dzieci skaczą jak wiewióreczki na trawie omijając gazetę, a na hasło „kałuża” przeskakują obunóż
- „Gazetowe orzeszki”- dzieci i rodzice zgniatają na czas jak najwięcej kulek – orzeszków, potem podrzucają i łapią, rzucają do siebie
- „Poszukiwacze skarbów”- rodzice ukrywają w ogródku gazetowe kule, a dzieci muszą je odnaleźć
- „ Wrzucamy orzeszki do dziupli”- dzieci i rodzice wrzucają kule gazetowe do obręczy narysowanej kredą
- „ Przełóż po kolankiem”- przekładanie kulek gazetowych unosząc ugiętą nogę i przekładanie raz pod jednym kolanem, raz pod drugim kolanem
- „Kurki i lis”- rodzic zostaje lisem, a dziecko kurką i wchodzi do kurnika – rozłożona gazeta , wychodzą na spacer, na hasło „uwaga lisek”, ucieka do kurnika, aby nie zostać złapane, potem następuje zamiana ról.
- „Karmimy zwierzęta”- dziecko dostaje kasztana na łopatkę i musi pokonać drogę z gazet i nakarmić zwierzęta – rodziców, następnie zamiana ról.
- „Skoki po drabince”- wykonanie drabinek z gazety, ułożyć na trawie, zadaniem dzieci i rodziców jest sprawne chodzenie po kolejnych szczebelkach
- 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.

Źródło: Internet

B.Arshad, A. Błaszczyk, M.Rybak

Source URL:
https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/%E2%80%9E%C4%87wicz-b%C4%99dziesz-zdrowy-i-weso%C5%82y-zabawy-ruchowe-z-rodzicami%E2%80%9D

Links:
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/strona/%E2%80%9E%C4%87wicz-b%C4%99dziesz-zdrowy-i-weso%C5%82y-zabawy-ruchowe-z-rodzicami%E2%80%9D