

Zabawy ruchowe w domu

Zaproponowane przez Ewę Kucharską

W zabawie uczestniczył Antek Zygmunt

Zabawa w tor przeszkód

Do zabawy będziemy potrzebować: poduszki, jaśki, pufy lub małe stołeczki, stabilne pudła, koc lub kapę, kosz lub miednicę, stołki, piłkę, sofę lub fotel, pluszowe zabawki.

Zabawa polega na tym, że trzeba zaprowadzić do domku (np. domkiem może być stolik na drugim końcu pokoju) kilka pluszaków, maskotek. Za każdym przejściem toru przeszkód, można zmieniać trochę trudność lub rodzaj zadania po drodze. Bierzymy pierwszego pluszaka i idziemy.

Ustawiamy w szeregu małe stołki lub pufy (jeśli takimi nie dysponujemy, może to być poduszka lub coś na co można wejść – stabilne pudło) i pierwsze przejście to po prostu wchodzimy i schodzimy.



W końcu wchodzimy na sofę, lub fotel



A tam siedząc, samymi nogami staramy się wrzucić piłkę, lub jaśka do celu (np. do kosza z zabawkami, miednicy).



Następnie idziemy do tunelu zrobionego ze stołków i koca.
Trzeba przejść przez tunel tak żeby nie zburzyć całej konstrukcji 😊



Kolejny etap podróży, to w naszym przypadku – krokodyl. Ale może też być zwinięty koc w wałeczek. Trzeba po nim przejść nogą za nogą i oczywiście nie spać.



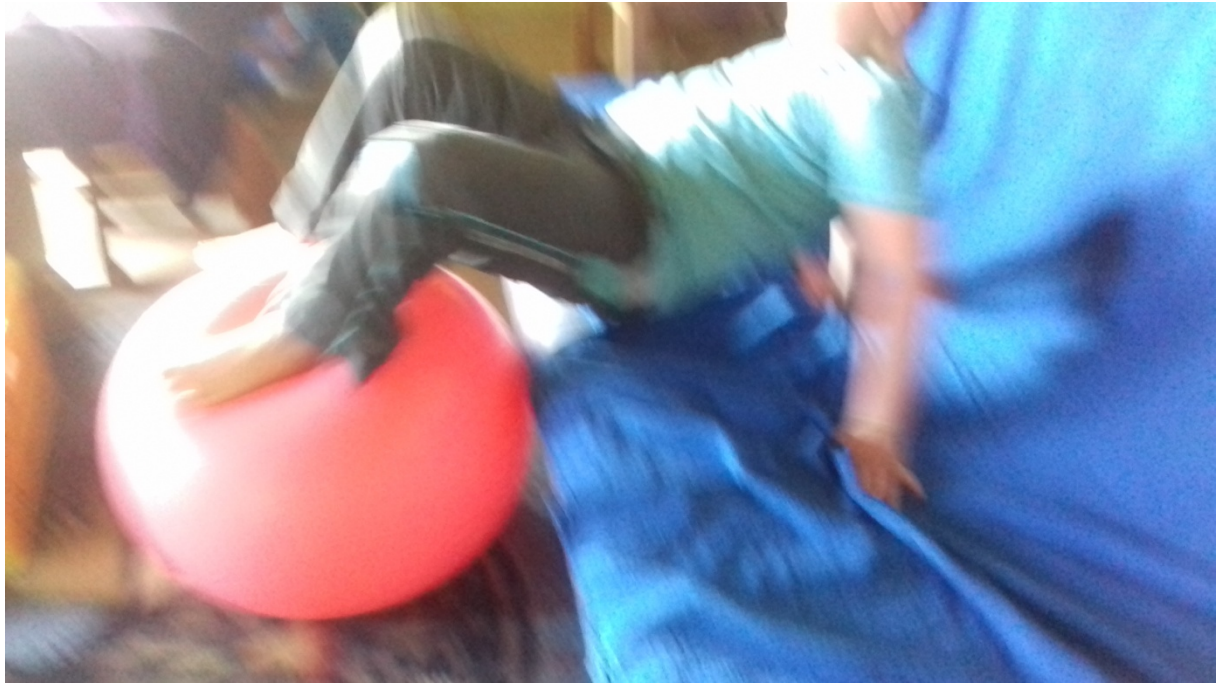
To już koniec pierwszego etapu – pierwszy pluszak trafia do domku.

Bierzemy drugiego pluszaka i dla chętnych, utrudniamy trochę przejście:

Teraz po wejściu na pufę, trzeba zeskoczyć na podłogę, poduchę.



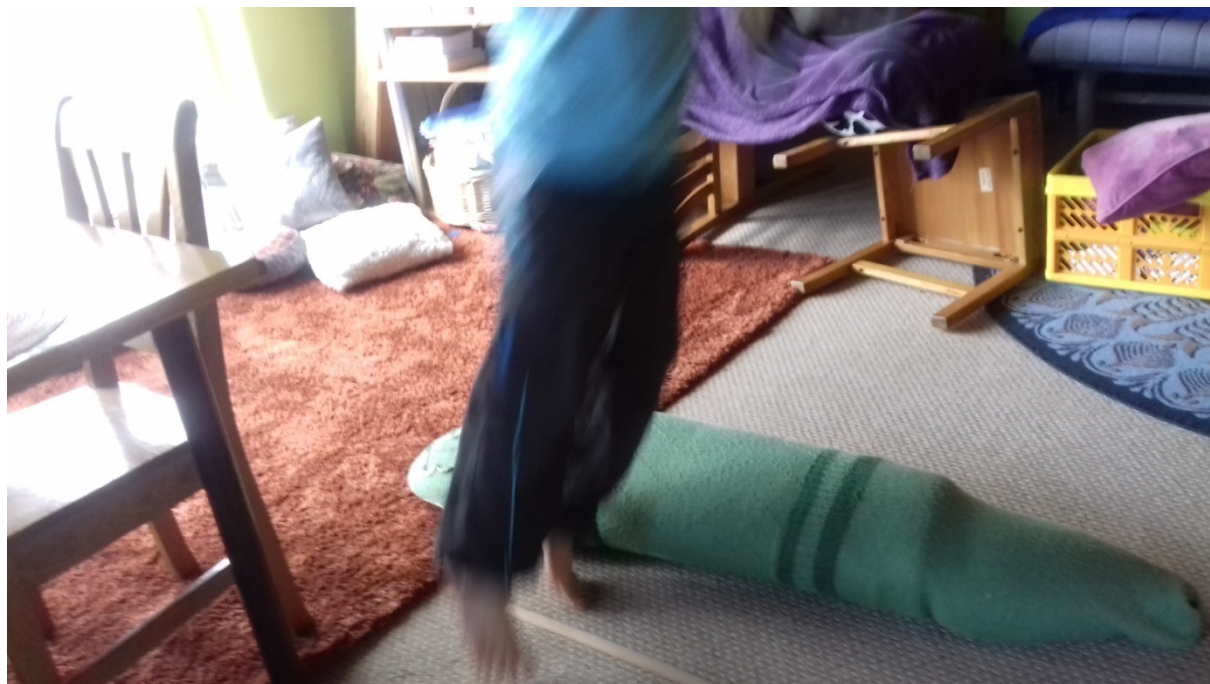
Na sofie staramy się przesunąć nogami dużą piłkę z jednego końca na drugi koniec sofy. Najlepiej tak, żeby unieść trochę pupę. Jak jesteście na fotelu a nie sofie, to wrzucajcie nogami piłkę lub jaśka. Tylko dla utrudnienia, kosz – nasz cel, niech będzie trochę dalej.



Przez tunel przechodzimy tyłem.



Przez krokodyla lub zwinięty koc przeskakujemy.



I już drugi pluszak trafia do domku.

Można jeszcze i trzeciego pluszaka zaprowadzić do domku i jeszcze utrudniać przejście toru. Np. idąc przez pufy tyłem, wskakując na sofę a nie wchodząc itp.



Zabawa w kolorowe punkty, stację z zadaniami do wykonania.

Przygotowujemy sobie kolorowe piłeczki. Każda stacja – zadanie, ma swój kolor. Ja z Antkiem miałam siedem stacji – zadań, przy każdej ułożyliśmy po jednej piłeczce. Drugi zestaw piłeczek w tym samym kolorze co przy stacjach – zadaniach, umieściliśmy w torbie.

Po wykonanym zadaniu, dziecko może zabraną piłkę wrzucić do pojemnika przy danej stacji.

Zaczynamy!!

Antek losuje piłeczkę i idziemy do zadania, gdzie jest piłka w takim samym kolorze.

Pierwsze zadanie. Stanie na jednej nodze, na miękkiej powierzchni (u nas jest, to pufa, ale może być, poducha, zwinięty koc) i liczymy np. do 20. Zaliczone zadanie, gdy uda się dziecku nie stracić równowagi.



Antek losuje nowa piłeczkę i po wylosowaniu idziemy do nowego zadania.

Drugie zadanie. Antek siedzi na pufie i samymi nogami z podłogi przenosi poduszkę na sofę.



Kolejna piłeczka i nowe, trzecie zadanie.

Antek robi fikołka na sofie.



Kolejne, czwarte zadanie. Trzeba głową przepchać przez tunel piłkę, lub jak robi to Antek, małą poduszkę.



Następne, piąte zadanie, to zwijanie się w koc. Rozkładamy koc na podłodze, dziecko układa się na jednej krawędzi koca i przez turlikanie, obracając się, zawija się w koc, robiąc kokon.



Kolejne, szóste zadanie: nogami wrzucamy do miednicy pluszaki, maskotki.



Ostatnie, siódme zadanie. Przysiady. Mogą być przy stołku lub bez podpierania. Ilość powtórzeń w zależności od chęci i siły.



Gra w chłopka.

Mamy pewnie pamiętać tę zabawę. Na podwórkach rysowaliśmy kredą chłopka. Duże koło, to głowa, pod nią, jeden kwadrat, to szyja. Niżej, duży prostokąt, przedzielony na pół, to ramiona, i jeszcze niżej dwa kwadraty, to noga.

Gra polega na tym, że rzucamy kamykiem na pierwszy, najbliższy kwadrat i skaczemy po kolei, aż do głowy, wracamy i zabieramy kamyk. Oczywiście, nie można stracić równowagi, ani stanąć na linii. I tak po kolei, rzuca się z pola na pole. Wygrywa ten, kto pierwszy przejdzie, przeskacze 😊, całego chłopka.

Zobaczcie jakiego chłopka zbudowaliśmy z Antkiem.





Gra w nożną siatkówkę

A oto gramy z Antkiem w siatkówkę nogami. Całe boisko zbudowaliśmy ze stołków, poduch i puf. Każdy siedzi na pupie na swoim boisku i stara się nie pozwolić żeby piłka dotknęła podłogi na jego polu. Przerzucamy piłkę nogami.



