

Wakacyjne pomysły na zabawy ruchowe:

1. Bieg po buty

Potrzebujemy: dwa duże papierowe pudła lub kosze na bieliznę, bezpieczne miejsce gdzie można biegać bez butów, dwie drużyny po co najmniej 2 osoby.



Zdjęcie: www.movefastonfoot.blogspot.com

Wyznaczamy linię startu oraz odcinek do przebiegnięcia – na którego końcu ustawiamy pudło, po jednym na każdą drużynę. Pierwszy gracz z drużyny biegnie do pudełka, zdejmując buty i wkłada je do niego. Następnie biegnie z powrotem, dotyka ręką kolejnego zawodnika i ten rusza, również zdejmując buty i wraca do drużyny. Kiedy wszyscy gracze z drużyny są już bez butów, gracze biegną po kolei do pudła zakładając buty i wracają biegiem. Wygrywa pierwszy zespół z butami na nogach. Zadanie można utrudnić poprzez dodanie przeszkód do pokonania na trasie biegu (coś co trzeba ominąć; coś przez co trzeba przejść nad lub pod, itp.).

2. Skok w dal

Potrzebujemy: miarka, kawałek sznurka.

Idealnym miejscem dla tej zabawy będzie plaża lub piaskownica 😊 Wyznaczamy linię startu, a zadaniem dzieci jest odbijając się z miejsca przed linią skoczyć jak najdalej, skoki można wykonywać też z rozbiegu. Następnie odmierzamy miarką odległość od ostatniego śladu do linii start 😊 Ciekawe jakie rekordy uda się Wam ustanowić...?



Zdjęcie: www.pl.depositphotos.com

3. Sieć pająka



Zdjęcie: www.mojedziecikreatywnie.pl

Potrzebujemy: długą włóczkę, stoły, krzeselka, małe kolorowe piłeczki (lub coś co może je zastąpić).

Włóczkę rozwijamy pomiędzy nogami stołu i krzesełek stojących w różnych miejscach pokoju (możemy to zrobić również na podwórku między drzewami lub powbijanymi w ziemię patykami). Dzieci zamieniają się w małe pajęczki, które chodzą między rozpiętymi nitkami tak aby ich nie uszkodzić. Na sygnał rodzica dzieci zbierają piłeczki, np. niebieskie, lub konkretne zabawki.

4. Wodne balony

Potrzebujemy: balony, woda, 4 lub więcej osób (tak aby każda osoba miała parę), sznurek/patyk.

Wyznaczamy start i metę, balony napełniamy wodą. Osoby uczestniczące w zabawie dobierają się w pary i ustawiają się na linii start przodem do siebie. Pomiędzy osoby z pary wkłada się balon wypełniony wodą, na sygnał start drużyny jak najszybciej muszą dojść lub dobiec do linii mety nie upuszczając balona. W drugiej rundzie pary ustawiają się do siebie plecami. Czy macie pomysł jak jeszcze można przetransportować balon?



Zdjęcie: www.pl.pinterest.com

5. Zabawy z piankowym makaronem

Potrzebujemy: długi piankowy makaron do nauki pływania.

Zaopatrzeni w jeden lub więcej długich piankowych makaronów możemy przystąpić do wykonywania różnych aktywności ruchowych.



- ✚ Pierwszą z proponowanych przeze mnie aktywności jest przeskakiwanie przez przeszkody. Rodzic trzyma makaron nad ziemią, a zadaniem dziecka jest przeskoczenie na drugą stronę – możemy skakać przodem, tyłem, bokiem. Jeżeli macie na podwórku kilka drewnianych pieńków lub nie za wysokie krzeselka, możecie urządzić bieg przez płotki.



- ✚ Drugą możliwością jest przechodzenie pod mostem z makaronów – dwie osoby trzymają makaron, a jedna próbuje pod nim przejść wyginając swoje ciało do tyłu (jak w tańcu limbo). Oczywiście powinniśmy naszą makaronową poprzeczkę coraz bardziej obniżać 😊



- ✚ Kolejną propozycją związaną z makaronem jest chodzenie po równoważni. Makaron lub kilka makaronów rozkładamy na płaskiej powierzchni wyznaczając początek i koniec trasy, a zadaniem dziecka jest przejście całej ścieżki po makaronie nie dotykając podłogi.



- ✚ Następną propozycją jest odbijanie makaronem balona. Będziemy potrzebowali co najmniej dwóch makaronów (w zależności od ilości graczy) i co najmniej jednego balona. Zadaniem zawodników jest odbijanie do siebie nawzajem balona używając tylko makaronów.



- ✚ Skakanie na makaronie. Wyznaczamy start i metę, zawodnicy chwytają oba końce makaronu i stają oboma nogami na jego środku. Teraz wystarczy dać sygnał i zawodnicy skaczą jak najszybciej. Wygrywa pierwszy na mecie 😊

To tylko kilka moich propozycji jak można wykorzystać nie drogą rzecz do wielu ciekawych i dających wiele radości aktywności ruchowych 😊

Wszystkie zdjęcia pochodzą z: www.mojedzieciekreatywnie.pl

6. Zabawy naszego dzieciństwa

Potrzebujemy: wspomnień i fajnej zabawy!

Pokażmy naszym dzieciom zabawy z dzieciństwa, kiedy większość czasu dzieci spędzały na podwórku grając w **klasy** – to świetna zabawa zarówno manualna (rysowanie kredą) jak i ruchowa (rzucanie kamykiem i skakanie), bawiąc się w **gumę** – fajna zabawa ruchowa, szczególnie dla dziewczynek, **berek** – wszystkie jego odmiany kucany, zaczarowany, drewniany itd., **zabawa w chowanego** – czy rodzice pamiętają jeszcze wyliczankę? , **Baba Jaga patrzy** – super zadanie dla dużego i małego, czy potrafimy „zastygnąć w każdej pozycji”, **podchody** – niosą ze sobą wiele korzyści ruchowych jak i ćwiczą umiejętności zapamiętywania czy orientacji w terenie. Nie zapomnijmy też o najprostszych aktywnościach ruchowych dla dzieci jak: **skakanie na skakance**, **jazda na rowerze**, czy też **zabawy w wodzie** – na basenie lub w innym akwenie (zawsze pod czujnym okiem rodzica!).

Szanowni Państwo!

Serdecznie dziękuję za ten niezwykle czas nauczania na odległość, czas „Edukacji Zdalnej”, nie było to łatwe doświadczenie zarówno dla Państwa, dzieci, jak i dla mnie - terapeuty, niemniej jednak wierzę, że udostępniane przeze mnie materiały były dla Państwa przydatne i ciekawe oraz, że w miarę swoich możliwości korzystali Państwo z moich propozycji i że realizacja tych zadań przyniosła Państwu i dzieciom mnóstwo radości, wspólnie spędzonego czasu oraz pozytywnych doświadczeń ruchowych.

Życzę, aby nadchodzący czas wakacji był czasem zarówno odpoczynku jak i aktywności ruchowej, czasem zbierania pozytywnej energii i doświadczeń, czasem spędzonym razem rodzinie zarówno w domu jak i na wycieczkach bliższych i dalszych 😊

Udanych wakacji!

Paula Piekutowska