

RUCH TO ZDROWIE



Pamiętajmy jak ważny jest ruch w życiu naszego dziecka.

1. Zabawy ruchowe są dla dziecka najłatwiejszą i najbardziej dostępną formą ruchu.
2. Zabawy najlepiej i najwszechstronniej przygotowują dziecko do wielu trudnych zadań w przyszłości.
3. Dzięki zabawom ruchowym na świeżym powietrzu zapewniamy dziecku prawidłowy rozwój, zdrowie i sprawność fizyczną, które są konieczne dla wszelkiej dalszej działalności człowieka.
4. Zabawy ruchowe są doskonałym środkiem zapobiegającym różnym nieprawidłowościom rozwojowym.
5. Zabawy ruchowe rozwijają również pamięć i wyobraźnię.
6. Bardzo dużo zabaw wpływa korzystnie na kształtowanie woli i charakteru dziecka oraz takich cech jak: samodzielność, śmiałość, pomysłowość, panowanie nad sobą oraz zdyscyplinowanie.
7. Zabawy ruchowe rozwijają wszystkie elementy motoryki: siła, szybkość, zręczność, wytrzymałość oraz umiejętności ruchowe przydatne po prostu na co dzień.



Na początek posłuchaj piosenki:
Piosenki dla dzieci - Ruch to zdrowie



https://www.youtube.com/watch?v=I2WWpt_n9Is

Oto kilka przykładów prostych gier i zabaw ruchowych dla dzieci,
które możemy wykorzystać do zabawy w domu bądź ogrodzie:

Ćwiczenia gimnastyczne



Dziecku na pewno spodoba się ta gimnastyka. Zadajemy dziecku pytania:

1. Czy umiesz skakać jak kangur?
Jeśli tak to skaczemy.
2. A czy umiesz się czołgać po podłodze?
Jeśli tak to czołgamy się na brzuchu, odpychając się rękami
3. Czy ćwiczyłeś już kiedyś równowagę?

Położ na czubku głowy książkę i spróbuj chodzić po pokoju tak, żeby nie spadła. Można wyciągnąć na bok ręce.

4. A robiłeś już kiedyś skręty tułowia?

Najpierw w jedną a potem w drugą stronę

5. A potrafisz zrobić wesołego pajacyki.

Skaczymy i śmiejemy się jak pajace

6. A na koniec zatańcz taniec indiański. Pochyl się do przodu i przeskakując z nogi na nogę, wymachuj rękami.

Zabawy ruchowe

– **Celowanie** – Ustawiamy na środku pokoju, ogrodu pojemnik. Rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci/dziecko. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić do pojemnika. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

– **Butelkowy slalom** – Zaczynacie od rozstawienia butelek. Zadanie polega na turlaniu piłki w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek.

– **Poszukiwacze skarbu** – Nic tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do okrytego tajemnicą skarbu. Możecie narysować mapę, dodać kilka zadań specjalnych, typu: zrób 10 przysiadów, zakręć się 3 razy, podskocz 7 razy do góry itp. lub pochować kilka kartek z podpowiedziami takimi jak „sprawdź pod łóżkiem”, „szukaj za kanapą”, „zajrzyj do lodówki” itp. by dziecko nareszcie odnalazło skarb! A co będzie poszukiwaną nagrodą zależy już tylko od Was!

Na zakończenie zabaw pamiętaj o dokładnym umyciu rąk!!!

