

### Zabawy ruchowe lekarstwem na nudę

**Zabawy ruchowe oddziałują na dziecko wszechstronnie. Wzmacniają jego organizm, dają pełnię wyzycia się w różnorodnym, swobodnym ruchu o dowolnie regulowanym wysiłku, pozwalają na rozwijanie samodzielności i pomysłowości. Ruch jest też doskonałym lekarstwem na nudę, szczególnie w obecnej sytuacji. Dlatego powinniśmy dawać dzieciom jak najwięcej okazji do ruchu nie tylko dla poprawy wydolności fizycznej ale też dla rozładowania nagromadzonej energii. Chciałbym więc podsunąć kilka pomysłów zabaw ruchowych które pozwolą mile spędzić czas naszym podopiecznym i oczywiście rodzicom.**

**Oto one:**

#### **Swobodne biegi na czworakach:**

Dziecko porusza się na czworakach w różnych kierunkach, z różną prędkością. Można urozmaicić, stawiając różne przeszkody do omijania, okrążania lub zmieniając rodzaj ruchu: tyłem, bokiem.

#### **Toczenie piłki głową:**

Dziecko w pozycji czworaczkiej (na kolanach) toczy piłkę po podłodze głową w różnych kierunkach ( może być slalom między przeszkodami) lub do celu, do „bramki”.

#### **Łapanka-klaskanka:**

Dziecko podrzuca piłkę do góry lub odbija od ściany. W czasie lotu piłki próbuje klasnąć w ręce raz lub więcej razy. Dla urozmaicenia, utrudnienia można to robić w innych pozycjach: siedząc na krześle lub podłodze, leżąc na plecach, w klęku.

#### **Balonowy tenis:**

Rolę piłki tenisowej pełni balon a raketek np. tekturowe talerzyki przymocowane do patyka, drewnianych sztućców. Wszelkiego rodzaju naczynia szklane będą bezpieczne a frajda z pewnością duża.

#### **Butelkowy slalom:**

W pokoju rozstawiamy na początek 3 butelki plastikowe ( dla lepszej stabilizacji można je częściowo napełnić wodą). Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją. Następnie zasłania się mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić butelek. Później można utrudniać, dokładając stopniowo więcej butelek.

#### **Skocz do mety:**

Potrzeba będzie kostka do gry i dwa kawałki sznurka oznaczające linię startu i mety. Zawodnicy ustawiają się na linii startowej. Każdy rzuca kostką i skacze obunóż tyle razy ile oczek wypadło. Powtarzamy to aż do przekroczenia linii mety.

**Opracował Ireneusz P. - rehabilitant**