

Święta, święta a po świętach... spalanie kalorii i energii. Aby więc nieco w tym pomóc i dzieciom i rodzicom też, chciałbym zaproponować kolejną porcję zabaw ruchowych. Oto one:

Skoki przez drabinkę:

Drabinkę można wykonać z papieru (np. z gazety) wycinając z niego paski które układamy w kształcie drabinki. Można również ją zrobić ze sznurków, które przywiązujemy np. do nóg krzesła na wysokości 10-15cm. Zadaniem dziecka jest przeskakiwanie poszczególnych szczebelków.

„Piłka parzy”:

Osoba dorosła lub rodzeństwo rzuca piłkę do dziecka, które musi jak najszybciej odrzucić „parzącą piłkę” do drugiej osoby.

Wyścig żółwi:

Potrzebne będą woreczki np. z grochem. Na linii startu ustawiają się zawodnicy (dzieci, rodzice też mogą). Każdy na plecach ma położony balast (woreczek). Zawodnicy poruszają się na czworakach jak najszybciej. Gdy woreczek spadnie, zaznaczamy miejsce i wracamy na linię startu i zaczynamy od nowa. Dzieci zwykle lubią poprawiać swoje rekordy i próbują dojść coraz dalej.

Szczudła z puszek:

Do ich zrobienia potrzebne będą puszki np. po groszku lub innych przetworach oraz sznurek, który przewlekamy przez dziurki w tych puszkach. Dziecko staje na „szczudłach” i trzymając sznurki lekko napięte steruje ruchem.

Skaczące żabki:

W przysiadzie podpartym. Żabki skaczą z miejsca na miejsce (skoki w miarę możliwości równocześnie na obie ręce i nogi), Na sygnał żabki zatrzymują się w przysiadzie podpartym i kumkają lub rechoczą po czym dalej skaczą.

Zabawy rzutne:

Przydadzą się woreczki lub małe piłeczki. Można rzucać do pudełka, kosza itp., które ustawiamy w pewnej odległości. Ja proponuję zabawę, która może się okazać nie lada wyzwaniem nawet dla rodziców (sam się o tym przekonałem). Potrzebne będą piłeczki ping-pongowe. Rzuty wykonujemy z pewnej odległości (na początek może niezbyt duża, żeby dzieci się nie zniechęciły za szybko) do metalowego, ostatecznie plastikowego wiaderka ustawionego pod pewnym kątem. Uciechy będzie co niemiara.

Aktualności

Published: Tuesday, 14 April 2020 14:09
Hits: 538

Opracował: Ireneusz P. - rehabilitant