

### **Zabawy ruchowe lekarstwem na nudę i... zbędne kalorie - cz.III**

Chciałbym przedstawić naszym milusińskim jak i ich rodzicom kolejną porcję zabaw ruchowych na ten przedłużający się czas przymusowej „kwarantanny” (miejmy nadzieję, szybko się on skończy). Oto one:

#### **- „Mały ninja”**

Ustawiamy w dwóch rzędach, naprzeciwko siebie, np. taborety, krzesła. Można też wykorzystać nogi od stołu. Następnie do nóg i oparcie między meblami wiążemy sznurki lub włóczkę w różnych kombinacjach, wysokościach. Zadaniem dziecka jest przejście między sznurkami tak, aby ich nie poruszyć. Dla utrudnienia przydałyby się małe dzwoneczki sygnalizujące „skuchę”. Jeśli ich jednak nie ma, można zawiesić coś lekkiego, np. ołówek. Huśtanie się „czujnika” będzie świadczyć o błędzie.

#### **- „Skąła”**

Rodzic stoi lub klęczy na czworaka (pozycja dowolna) w miejscu nieruchomo. Zadaniem dziecka jest ruszenie z miejsca, przesunięcie „skąły”. Następnie role się odwracają.

#### **- „Cukierek”**

Dziecko leży zwinięte mocno w kłębek na podłodze. Zadaniem rodzica jest „rozwiniecie cukierka”, wyprostowanie dziecka które stawia opór. Dopuszczalne są wszelkie techniki, od siłowych do łaskotek. W tym przypadku także można zamienić się rolami.

#### **- „Kapsle”**

Być może większość rodziców pamięta z czasów dzieciństwa ową zabawę, grę. Na asfalcie, chodniku rysowało się kredą tor (z różnymi utrudnieniami, przeszkodami) i gotowe. Można użyć kapsli metalowych (lepszy poślizg) ale mogą też być plastikowe np. po mleku w kartonie lub butelce. Dla lepszej stabilności można je obciążyć np. plasteliną. W domu tor można zrobić m.in. przyklejając do podłogi paski taśmy malarskiej (nie powinna zostawić potem żadnych śladów). Każdy z zawodników wykonuje ustaloną wcześniej liczbę „pstryknięć”. Oczywiście pamiętamy też o tym, że wypadnięcie „zawodnika” z toru lub wejście na linię powoduje utratę kolejki. Wygrywa ten kto pierwszy dotrze do mety. A dla zwycięzcy puchar... np. pysznych lodów.

#### **- „Kolanko”**

Tę zabawę większość rodziców również powinna pamiętać z dawnych czasów. Zasady są bardzo proste, bo polegają na rzucaniu do siebie piłki. Gdy komuś nie uda się jej złapać, klęka na kolano i w tej pozycji łapie dalej. Przy następnym błędzie klęka na oba kolana itd. aż do pozycji „horyzontalnej” (leżącej). Zabawę można dowolnie modyfikować dostosowując utrudnienia do możliwości dzieci. Z kolei złapanie piłki w utrudnionej pozycji cofa to utrudnienie (łapiąc piłkę wstajemy np. z kolana).

#### **- „Łap zajączka”**

Gdy rodzic nie ma za bardzo ochoty (zmęczenie) na intensywny ruch i chce trochę odpocząć, może go „zafundować” dzieciom. Potrzebne będzie lustro (w dzień

## **Aktualności**

Published: Friday, 24 April 2020 13:17

Hits: 1013

---

słoneczny) lub latarka (wieczorem). „Łapiemy” słońce w lusterko lub włączamy latarkę i puszczamy w ruch „zajaczka” po podłodze lub ścianach w zasięgu rąk dziecka, które musi go złapać.

**Opracował Ireneusz P. rehabilitant**