Szanowni Rodzice! Kochane Dzieci! Witamy po Świętach☺

W tym tygodniu proponuję zabawy i ćwiczenia ruchowe. Każda [zabawa](https://www.junior.sport.pl/junior/1,140068,16590939,Daj_sie_dziecku_spocic_.html#indeks_news) , nie tylko ruchowa, wpływa na polepszanie więzi między rodzicem a dzieckiem. Oprócz oczywistej korzyści w poprawie formy, wspólna aktywność uczy dziecko, że jest to miła forma spędzenia wolnego czasu, poprawia nastrój, uczy rywalizacji i radzenia sobie z porażką i wygraną.

Rodzaj i ilość aktywności należy dobrać do indywidualnych możliwości każdego dziecka.

Życzymy dużo zdrowia i wytrwałości ☺

**Zabawy ruchowe pomagają w nauce**   
  
Stwarzając dzieciom możliwości intensywnego ruchu, rozwijamy w nich niezwykłe właściwości ciała, ducha i umysłu. Jest to najcenniejszy posag, w jaki możemy je wyposażyć na długą drogę w ich dorosłym, skomplikowanym życiu - twierdził w swym opracowaniu "Ruch a bystrość umysłu i inteligencja" Wacław Gniewkowski, wieloletni badacz wpływu wychowania fizycznego na młodego człowieka. Większość zabaw ćwiczy umiejętność koncentracji, koordynację ruchową i wzrokowo-ruchową przydatną przy nauce czytania i pisania. Rozbudzają ciekawość związaną z poznawaniem świata, zatem sprawiają, że dziecko chętniej chłonie wiedzę.  
  
Poniższe zabawy można wykorzystać w każdym domu, gdyż nie wymagają ani dużej przestrzeni, ani specjalnych rekwizytów. Szczególnie spodobają się dzieciom w wieku przedszkolnym .  
  
**Zabawy tropiące**   
  
Zabawy tropiące, inaczej poszukiwawcze. Jedną z nich jest znana powszechnie zabawa w "ciepło-zimno". Rodzic chowa konkretny przedmiot, dziecko musi go znaleźć wyłącznie dzięki wskazówkom: ciepło, zimno.  
  
Drugą zabawą, bardziej skomplikowaną są domowe podchody. Rodzic chowa w domu koperty z zadaniami. Dziecko znajduje je i wykonuje poszczególne polecenia np. zrób 10 przysiadów.  
**Zabawy ze sznurkiem**   
  
Potrzebny będzie sznurek długości minimum 1,5 m. Możecie sobie wyobrazić, że jest to most, wąż lub cyrkowa lina. Sznurek leży na podłodze, tworzycie z niego dowolny kształt. Zadań może być wiele:  
  
- spacer po sznurku uważając by z niego nie "spaść"  
  
- przeskakiwanie przez sznurek raz na jedną, raz na drugą stronę  
  
- przejście po sznurku "stópkami", tyłem, bokiem  
  
**Zabawy z** [**piłką**](https://www.sport.pl/pilka/0,0.html)   
  
Piłka jest świetnym materiałem do zabawy, gdyż można ją wykorzystywać na różne sposoby, w zależności od wieku dziecka. Dla najmłodszych przedszkolaków wyzwaniem jest zwykłe rzucanie do siebie [piłki](https://www.sport.pl/pilka/0,0.html), starsze dzieci potrzebują już modyfikacji, np.  
  
- Rzucanie piłki do celu. Wykorzystujemy wszystko to, co jest dostępne w domu: skrzynia, pudło, kosz na śmieci. Im starsze i zręczniejsze dziecko, tym dalej ustawiamy cel rzutu  
  
- Piłka i kolory. Rzucamy do siebie [piłkę](https://www.sport.pl/pilka/0,0.html) wymieniając różne kolory. Na hasło "czarny" piłeczki nie wolno złapać. Jeśli jednak uczestnik chwyci piłkę, przegrywa lub wykonuje zadanie np. dziesięć podskoków.  
  
**Zabawa Ludzie do ludzi**   
  
Zabawa dla minimum dwójki dzieci. Osoba prowadząca włącza dowolną muzykę, w tym czasie dzieci tańczą, podskakują, chodzą na paluszkach (wszystko zależy od kreatywności uczestników). Podczas pauzy prowadzący mówi np. [plecy](https://myfitness.gazeta.pl/plecy) do pleców i dzieci muszą się zetknąć daną częścią ciała.

**Przeprawa przez rzekę**   
  
Spodoba się zarówno przedszkolakom, jak i starszym dzieciom. Na podłodze-rzece ustawiamy "kamienie": poduszki, kartki papieru, duże, drewniane klocki itp. Zadaniem jest przeprawa przez rzekę bez dotknięcia stopą "wody".  
  
**Taniec**   
  
Wspólny, swobodny taniec przy muzyce, która najbardziej wam odpowiada, to wspaniała forma ekspresji . Można wprowadzać elementy, które wzbogacą zabawę: paski krepiny, tasiemki, balony. Alternatywą jest "taniec na gazecie". Zabawa najlepiej sprawdza się w dużej grupie, ale można ją wykonywać również we dwoje. Puszczając dowolną muzykę tańczycie na rozłożonej gazecie, nie wolno jednak dotknąć podłogi żadną częścią ciała. Z każdą następną rundą składacie gazetę na pół. Na koniec zliczacie liczbę rund.  
  
**Butelkowy slalom**   
  
Zabawa skierowana jest do dzieci od 5 roku życia. Ustawiamy 2-3 butelki w dowolnej konfiguracji. Uczestnik stara się zapamiętać ustawienie butelek, po czym zawiązujemy mu oczy. Dziecko musi przejść przez tor bez potrącenia przeszkód.

Zostańcie w domu i słuchajcie.

Dzieciaki uwielbiają te bajki.

[**https://www.youtube.com/watch?v=UuvWpAIwCXg**](https://www.youtube.com/watch?v=UuvWpAIwCXg)

Pozdrawiamy cieplutko☺