

10 pomysłów na zabawy ruchowe dla maluchów w domu .

Po dwóch dniach świętowania jedyne o czym marzę to nie leżenie do góry brzuchem, ani też kolejna porcja pysznego ciasteczka, ale odrobina ruchu! Jednak możliwość ćwiczenia, gdy dzieci są w domu, a pogoda za oknem nie zachęca do wyjścia, graniczy z cudem. W takich chwilach pozostają nam sprawdzone zabawy ruchowe, do których nie potrzeba wielu dodatków. Chcecie się przekonać w co lubimy się bawić, w czym mama jest najlepsza i jaką zabawę rozkładamy z taką samą chęcią zarówno dzisiaj jak i trzy lata temu? Przed Wami dziesięć pomysłów na zabawy ruchowe, testowane na moich dzieciach!

1. Wyścig żółwi

Zabawa, przy której jest sporo śmiechu, a dzieciaki lubią ją powtarzać i bić swoje rekordy. Nazwa może bardziej Wam się skojarzyć z grą planszową, ale tym razem to nie to! Pamiętajcie ze szkolnych zajęć gimnastycznych woreczki z grochem? Będziecie ich potrzebowali! Bardzo łatwo je uszyć, ale jeśli jednak z igłą i nitką Wam nie po drodze, wsypcie groch lub kaszę do woreczka na mrożonki. A teraz reguły gry! Na mecie ustawia się jedno lub więcej dzieci w pozycji na czworaka (mama czy tata również mogą). Każdy zawodnik na plecach ma balast w postaci woreczka. Każdy porusza się na czworaka najszybciej jak potrafi. Gdy woreczek spadnie zaznaczamy od miejsca dokąd żółw dotarł. Dzieciaki lubią poprawiać swój rekord i próbować dojść za każdym razem dalej. I tak zabawa może trwać naprawdę długo.

2. Przeprowa przez rzekę

Wyobraźcie sobie, że przez Wasz pokój przepływa rzeka. Długi rwący potok rozciąga swoje brzegi od stołu, aż do kanapy lub od ściany do ściany, w zależności od rozkładu mieszkania. Musicie przejść na drugą stronę skacząc po kamieniach, ale tak, aby nie wpaść do wody. Czym są kamienie? Poduszkami jaśkami lub innymi kawałkami materiału. Rozłóżcie je na podłodze tak, aby przejście po nich nie było zbyt łatwe. I po każdym prawidłowym przedostaniu się na drugi brzeg zmieniajcie ustawienie. Oczywiście na trudniejsze, tak jakby to był kolejny level do przejścia w grze.

3. Butelkowy slalom

Uważacie, że poruszanie się slalomem jest łatwe? To spróbujcie to zrobić z zawiązanymi oczami! Ta zabawa poprawia koncentrację, ćwiczy zapamiętywanie i koordynację ruchową. Gdy już popisałam się mądrymi słowami, opowiem Wam na czym polega! Zaczynacie od rozstawienia dwóch butelek po pokoju. Dziecko ma chwilę na przyjrzenie się i zapamiętanie gdzie stoją, po czym zawiązujecie mu oczy. Zadanie polega na przejściu w taki sposób, aby nie przewrócić żadnej z butelek. Gdy uda mu się przejść poziom, dokładacie kolejną przeszkodę i tak do momentu, aż skończą Wam się w domu plastikowe butelki.

4. Tor przeszkód

Nie znam dziecka, które nie uwielbiałoby toru przeszkód! Do jego wykonania wykorzystajcie to co macie w domu. Mogą to być wielkie kartony przez środek, których trzeba się przeczołgać, poduszki, po których trzeba skakać, butelki, które należy omijać czy krzesła, na które trzeba się wspinać! Zabawa idealna zarówno dla maluszków jak i dla starszych dzieci, bo jeśli dobrze przeszukacie archiwum, znajdziecie filmik z 2013 roku, w którym chłopcy pokazują swoje wersje pokonywania toru przeszkód! No dobra, nie musicie szukać, zobaczycie go [tutaj](#).

5. Mały ninja

Mały ninja, człowiek pajak, nazywajcie to jak chcecie. Jedno wiem na pewno – dzieciaki będą tą zabawą zachwycone! Wystarczy zaplątać sznurek czy włóczkę o stół i krzesła by stworzyć niełatwy do przejścia tor ([sprawdź jak to wygląda](#)). Ćwiczenie wymaga skupienia, precyzji i trochę gimnastyki. A układ można za każdym razem zmieniać, zaczepiając w inny sposób włóczkę. Podobną, ale dużo większą pajęczynę znaleźliśmy w Bałtowie. I była do niej spora kolejka dzieci!

6. Poszukiwacze skarbu

Nic tak nie motywuje, jak rozwiązywanie zadań i zagadek, by dotrzeć do okrytego tajemnicą skarbu. Możecie narysować normalnie lub eksperymentalnie ([tu podpowieź jak](#)) 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!

7. Balonowy tenis

Gra w piłkę w domu nie jest do końca bezpieczna. Ja w tym roku straciłam w ten sposób kilka kubków i ulubioną bombkę choinkową. Dlatego z odbijaniem piłki poczekamy, aż pogoda się poprawi, a tymczasem w domu gramy balonem. A zamiast raketek używamy papierowych talerzy przyklejonych do drewnianych łyżek! W ten sposób rozgrywamy punktowane mecze! I skończył się problem potłuczonych naczyń!

8. Rzucamy do celu

Prosta, ale zajmująca gra. Na podłodze stawiacie miskę lub wiaderko i wrzucacie do niego piłki, balony lub zmięte w kulki gazety. Oczywiście wygrywa ten, kto wykona najwięcej prawidłowych rzutów z linii mety. A jeśli chcecie ubarwić, zabawę, zrobić coś kreatywnego, ciekawego i ładnego, sprawdźcie pomysł na grę zręcznościową z papierowych talerzyków i rolki po papierze. Dokładną instrukcję znajdziecie na blogu [Dzieciaki w domu](#).

9. Szczudła z puszek

Przygotowując świąteczne sałatki korzystaliście z kukurydzy konserwowej? Mam nadzieję, że nie wyrzuciliście pustych puszek, bo mogę się Wam przydać do zrobienia szczudeł! Potrzebny będzie jeszcze sznurek, który przewleciecie przez zrobione w nich dziurki. Dziecko staje na puszkach, a sznurki trzyma w dłoniach i nimi „steruje”. Pomysł znalazłam na blogu [Mama domowa](#), koniecznie podejrzycie!

10. Skocz do mety!

W gry planszowe można grać nie tylko przy planszy! Wystarczy kostka do gry, dwa sznurki na podłodze oznaczające start, metę i możemy zaczynać. Ustawiamy zawodników przy pierwszej linii. Każdy z nich rzuca kostką i skacze tyle razy ile oczek wyrzucił. Powtarzamy to aż ktoś przekroczy linię mety! Prawda, że proste? A jakie zajmujące!

Na koniec zdradzę Wam, że gdy wymyślam zadania ruchowe dla dzieci, sama mam okazję poćwiczyć razem z nimi. Bo niestety nie wiem jak niektóre matki to robią, że siedzą z dziećmi w domu i mają tak wyrzeźbione brzuszki. U mnie ćwiczenia poza siłownią nie przejdą. Wystarczy tylko, że przebiorę się w strój sportowy, rozłożę matę i uruchomię DVD z treningiem Ewy, zaraz obok zasiada istna „łoża szyderców”. Nie skończę jeszcze dobrze rozgrzewki, a już słyszę „mamo, a tamta pani ma nogę wyżej niż ty”, „mamo, a tamta pani jeszcze ćwiczy, a czemu ty leżysz”, „mamo, skacz wyżej, tak jak tamta pani”! Momentalnie tracę cały zapal! Dlatego swoje ćwiczenia wykonuje, gdy łoża śpi, a w ciągu dnia poszukuję zabaw ruchowych dla chłopaków. I przy okazji biegam razem z nimi! Nie wiem czy uwierzycie, ale najszybszy ze mnie żółw w wyścigach!