

RUCH TO ZDROWIE

Propozycja aktywności poznawczych, plastycznych i ruchowych, dzięki którym dziecko z przyjemnością poćwiczy i spędzi czas w ruchu oraz dowie się jak poprzez aktywność fizyczną zadbać o swoje zdrowie.

PRZED ZABAWĄ

Zapoznaj się z treścią krótkiego artykułu o roli aktywności ruchowej w rozwoju dziecka. Zawarte w nim informacje przydadzą się do przeprowadzenia zajęć z dzieckiem. [POBIERZ ARTYKUŁ >>>](#)

Przygotuj 12 kart do gry – wydrukuj arkusz z kartami. [POBIERZ ARKUSZ Z KARTAMI >>>](#)

Jeżeli nie dysponujesz drukarką wykonaj karty samodzielnie – przepisz na małych karteczkach hasła, jeżeli potrafisz narysuj również zwierzaki. Karty ukryj w domu – 6 z nich ukryj na podłodze, 6 zaś na wysokości (np. na szafce, parapecie i innych miejscach w zasięgu wzroku i ręki dziecka).

Wydrukuj kolorowanekę o aktywności fizycznej. [POBIERZ GRAFIKĘ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ >>>](#)
Jeżeli nie masz drukarki pobierz kolorowanekę na komputer i przygotuj czystą kartkę.

Przygotuj kredki oraz farbki (najlepiej akwarele dla dzieci), pędzelek i kubeczek z wodą.

Zadbaj, aby dziecko miało wygodny strój do zajęć. Przed zabawą przewietrz pokój i obniż temperaturę grzejnika. Przygotuj kilka przedmiotów, które mogą przydać się do domowego toru przeszkód, np. krzesło, pluszak itp.

Przygotuj wodę do picia, dziecko w trakcie zajęć może poczuć się spragnione.

SCENARIUSZ ZABAWY

Zajęcia rozpocznij od rozmowy z dzieckiem, zapytaj go czym jest aktywność fizyczna i spróbujcie razem wymienić jak najwięcej sportów, które można uprawiać. W rozmowie odwołuj się do przykładów bliskich dziecku – porozmawiajcie o tym jakie sporty uprawiają, lub uprawiali w przeszłości członkowie Waszej rodziny, przyjaciele.

Zwróć uwagę dziecka, że aktywność fizyczna to nie tylko sport – to również taniec, zabawy ruchowe, szaleństwa na placu zabaw czy praca w ogródku.

Spróbujcie wspólnie wskazać jakie aktywności najczęściej uprawia dziecko, porozmawiajcie również o tym jakie sporty chciałoby uprawiać w przyszłości.

Zaproponuj dziecku zabawę, w której dowiecie się jak ważny jest w życiu ruch.

I

Zaproś dziecko do zabawy „PAJĄK I MUCHA”, w której sprawdzicie jak bardzo trudno jest powstrzymać się od ruchu. Dziecko przyjmuje w tej zabawie rolę „muchy”, zaś rodzic rolę „pająka”. Mucha swobodnie biega po pokoju, naśladując bzyczenie i ruch machania skrzydłami, na umówiony sygnał (np. trzy klaśnięcia w ręce) mucha zatrzymuje się w bezruchu a pająk wychodzi na polowanie. Mucha tak długo jest bezpieczna, dopóki się nie rusza – wówczas pająk jej nie widzi. Zadaniem muchy jest wytrwać jak najdłużej w bezruchu. Zabawę powtarzamy kilkakrotnie, jeżeli dziecko ma ochotę można zamienić się rolami. Na zakończenie zabawy porozmawiajcie o tym, co było w niej trudniejsze – kiedy mucha latała, czy kiedy musiała stać w bezruchu. Zwróć uwagę dziecku, że poruszanie się jest dla nas naturalną czynnością i dlatego tak trudno wytrwać nam w bezruchu.

II

Po aktywnej zabawie zaproponuj dziecku chwilę relaksacji. Połóżcie się wygodnie a następnie wykonajcie po kolei 10 bardzo spokojnych i dokładnych ruchów w pozycji leżącej, zgodnie z poniższym opisem. Ćwiczenia te możecie spróbować wykonać z zamkniętymi oczami:

- 1) Unieś w górę rękę, sięgnij jak najwyżej.
- 2) Klaśnij rękami 5 razy, jak najciszej.
- 3) Unieś w górę nogi, sięgnij jak najwyżej
- 4) Klaśnij stopami 5 razy, jak najciszej
- 5) Unieś w górę prawą rękę i lewą nogę, sięgnij jak najwyżej
- 6) Klaśnij prawą ręką o lewą stopę 5 razy, jak najciszej
- 7) Unieś w górę lewą rękę i prawą nogę, sięgnij jak najwyżej
- 8) Klaśnij lewą ręką o prawą stopę 5 razy, jak najciszej
- 9) Unieś biodra w górę, sięgnij jak najwyżej
- 10) Uśmiechnij się szeroko, zrób 5 głębokich oddechów; wdych nosem, wydech ustami.

III

Po chwili relaksacji zaproponuj dziecku zabawę w szukanie kart (na podstawie ARKUSZA Z KARTAMI). Dziecko chodzi po domu i gdy znajduje się w okolicy jakiejś ukrytej przez Ciebie karty mówisz „RYBA” lub „PTAK”. „RYBA” jest sygnałem dla dziecka, że karta ukryta jest przy podłodze, „PTAK” zaś, że ponad nią. Kiedy dziecko zbierze już wszystkie 12 kart odczytajcie wszystkie hasła i pokolorujcie obrazki. Gdy karty będą gotowe zagrajcie w nie – każdy po kolei losuje swoją kartę i musi naśladować wskazany tam ruch np. skakać jak kangur. Jeżeli dziecko ma ochotę, może wzbogacić grę o własne karty o innej tematyce – np. wkręcam żarówkę, jadę na nartach itp.

IV

Zaproponuj dziecku kolejną zabawę – zbudujcie razem domowy tor przeszkód, w trakcie którego dziecko będzie miało okazję do wykonania kilku podskoków, pociągnięcia się, wejścia na krzesło, poturlania, podrzucenia i złapania pluszaka, stania na jednej nodze itp. Ćwiczenia możecie wykonywać naraz, lub po kolei, mierząc sobie nawzajem czas stoperem. Na koniec tej aktywności zwróć uwagę dziecka, że najlepiej jest wykonywać różne ćwiczenia, wówczas nasz organizm rozwija się najlepiej i zdobywamy wiele umiejętności.

V

Na koniec zaproponuj dziecku wspólną zabawę przy kolorowance (GRAFIKA O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ). Jeżeli nie masz wydrukowanej kolorowanki spróbujcie wspólnie stworzyć pracę o tematyce aktywności sportowej. Pomalujcie ją farbkami. Przy pracy zachęcaj dziecko do tego, aby trzymało pędzel inaczej niż ma w zwyczaju, np. w lewej ręce, jeżeli jest praworęczne, tylko dwoma palcami itp. Wykonaną pracę powieście w widocznym miejscu, aby przypominała wszystkim domownikom, że ruch to zdrowie!

Dziękujemy za wspólną zabawę!