

## **10 pomysłów na zabawy ruchowe w domu**

### **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 jaškami 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 pająk, 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 odpowiedź 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 podejrzyjcie!

## **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!

## **Zabawy ruchowe dla dzieci - propozycje**

### **Zestaw nr 1 - Zabawy ruchowe z dzieciństwa mamuś i tatusiów**

- Raz, dwa, trzy – baba jaga patrzy - Jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”.

W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.

- Ciuciubabka - Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Maluchy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.
- Kolory - Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo że padło hasło „czarny!”.
- Balonik - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy obojga płci.
- Gra w klasy - Narysuj na chodniku kratki do gry w klasy i ponumeruj je do pięciu. Pokaż dziecku, jak rzucić kamyk, patyk na jedną z kratek. Zachęć malca do skakania po kratkach, aż znajdzie się na numerze, na który upadł rzucony przedmiot.
- Stoi różyczka - Kolejna zabawa dla najmłodszych dzieci, która cieszy od wielu pokoleń. Śpiewajcie (wiadomo jaką) piosenkę i bawcie się!

## **Zestaw nr 2 - Skoki mniejsze i większe**

- Skoki przez drabinkę - Wykonaj drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.
- Skoki przez linkę - To ćwiczenie bardzo pomaga w **ćwiczeniu równowagi**. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.
- Kto wyżej - Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej, jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które

podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zadziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

- Spacerki - Puść maluchom muzykę i rzucaj im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.

### **Zestaw nr 3 - Zabawy z piłką**

- Jaś - Dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzucało.
- Podawanie piłki górą - Dzieciaki siedzą w rozkroku na ławeczce, jedno za drugim tyłem do siebie. Pierwsze dziecko podaje górą piłkę następnemu, a ono przekazuje ją kolejnemu, aż do samego końca.
- Celowanie - Ustawiamy na środku placu dużą piłkę (najlepiej do koszykówki). Metr od niej rysujemy linię, na której stają rzucające dzieci. Każde dziecko otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić w dużą. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

### **Zestaw nr 4 - Zabawy na mięśnie**

- Przeciaganki - Drużyny ustaw w rzędach naprzeciwko siebie, najsilniejsi z drużyn stoją naprzódzie zespołów. Pierwsi zawodnicy z przeciwnych drużyn chwytają się za ręce, pozostali stojący w rzędach obejmują w pasie kolegę stojącego z przodu. Na sygnał drużyny zaczynają się przeciągać, a wygrywa ten, któremu uda się przeciągnąć przeciwników za wyznaczoną linię. Zwycięża zespół, który więcej razy pokona przeciwnika.
- Za łokcie - Dzieci stoją tyłem do siebie, ramiona mają złączone w łokciach. Usiłują przeciągnąć partnera na swoją stronę.

- Klapsy - Dzieci chwytają się tymi samymi, czyli np. lewymi lub prawymi ramionami, a drugimi usiłują klepnąć swojego partnera w pośladek. Zobaczycie, ile będzie przy tym śmiechu

### **Zestaw nr 5 - A teraz w ruch idzie (jedzie?) hulajnoga i rowerek :)**

- Tor przeszkód - Możesz na drodze przejazdu dzieciaków poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu małym sportowcom.
- Slalom - Klasyczna zabawa polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych kijków.
- Grand Prix na żużlu - Oczywiście nie chodzi o wyścigi motocyklowe, tylko na rowerach, i nie na żużlu, tylko np. na placu zabaw :) Zaopatrz się w stoper i startuj maluchy parami do wyścigu na ok. 30 m. Koniecznie mierz im czas!
- Skrzyżowanie - Narysuj na ziemi „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał maluchy, które jadą na siebie z naprzeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania. Stosując się jednak do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten brzdąc, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

### **Zestaw nr 6 - Zabawy ruchowe z opowieścią**

- **Pająk i muchy.**

Dzieci biegające swobodnie, naśladowując gestami dźwiękiem muchy. Na zawołanie "pająk!", zastygają w bezruchu. Osoba pełniąca funkcję pająka wychodzi na spacer pomiędzy uczestnikami, uważnie obserwując czy ktoś się nie porusza. Ten kto nie wytrzyma w bezruchu, zabierany jest do "sieci" (miejsce z boku pola zabawowego). Gdy pająk na chwilę wraca do sieci, muchy mają możliwość swobodnego fruwania, aż do następnego polowania.

- **Dzieci do domu - dzieci na spacer.** Przybory: skakanki lub szarfy, albo kreda (do rysowania po asfalcie).

Na przestrzeni w której odbywa się zabawa (w sali, na korytarzu, boisku) uczestnicy przygotowując swoje "domki", w których mogą się swobodnie zmieścić. . Mogą być to pętle ze skakanek lub szarf, bądź

materiałów naturalnych czy koła narysowane kredą. Na zawołanie "dzieci na spacer" wszystkie rozbiegają się po boisku. W czasie, gdy swobodnie biegają, prowadzący woła: "dzieci do domu". Wówczas każde dziecko jak najszybciej stara się dotrzeć do własnego domku, po czym przybiera określoną przez prowadzącego pozycję, np. siada po turecku. Po chwili nauczyciel znowu woła "dzieci na spacer". Wówczas uczniowie opuszczają swoje domki i mają możliwość swobodnego spacerowania, zgodnie z podanymi wskazówkami (pojedynczo, parami, trójkami).

W innym wariantcie tej zabawy, przy każdej kolejnej rundzie, można zredukować po jednym "domku". Uczestnik który nie znalazł w odpowiednim momencie schronienia - odchodzi z gry.

- **Pisanie liter i wyrazów.** Przybory: kijki (do pisania na ziemi - jeśli zabawa odbywa się na dworze) , bądź kreda i tablica lub przygotowane dla każdej z drużyn duże kartki papieru i mazaki.

Podział na drużyny (jeśli konieczny). Dzieci otrzymują polecenie napisania na ziemi lub tablicy podanych przez prowadzącego wyrazów, przy czym każdy pisze jedną literkę. Należy dobierać takie wyrazy , w których jest tyle liter ile dzieci w rzędzie. Dzieci wybiegają na odległość kilku kroków i starają się ładnie, czytelnie napisać swoją część wyrazu, po czym oddają pióro następnemu, który pisze kolejną literę itd. Po ukończeniu wyścigu, ocenia się pismo i czas jego wykonania. Większy naciski należy jednak położyć na dokładność wykonania.

W innej wersji: dzieci rysują domki, drabinki, płotki.

- **Wiewiórki, orzechy, żołędzie.**

Liczba uczestników dowolna, ale podzielna przez 3, plus 1 dodatkowy.

Uczestnicy ustawiają się w trójkach. W każdej trójce jedna osoba przybiera nazwę wiewiórki, orzecha lub żołędzia. Trójki wiążą ręce i ustawiają się na ustalonej przestrzeni. Wśród nich uwija się jedyny wolny uczestnik. Prowadzący wywołuje kolejno wiewiórki, żołędzie lub orzechy. Wywołani opuszczają swoje miejsce by zmienić "trójkę". Z tej sytuacji stara się skorzystać uczestnik, który dotychczas nie miał swojego miejsca. Jeżeli zdąży wejść do jednej z trójek, przybiera nazwę tego uczestnika, który trójkę opuścił.

- **Komu nie spadnie.** Przybory: po jednym woreczku na uczestnika.

Dzieci z woreczkami na głowie lub barku starają się przemieszczać w kierunku pokazanym przez prowadzącego. Wygrywają ci uczestnicy, których woreczek nie spadnie.

- **Stonoga.**

Dzieci stoją w "wężu" i idą w rozkroku, kiwając się na boki. Śpiewają: "Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga, aż się trzęsie podłoga, podłoga, bęc!". Na "bęc" dzieci wykonują zeskok obunóż, po którym następuje odliczanie nóg "stonogi". Kolejno odliczając, dzieci wystawiają odliczoną nogę, mówiąc: "Pierwsza noga, druga noga, trzecia noga ...itd". Po odliczeniu wszystkich nóg ostatnie dziecko przebiega do przodu i zabawę powtarzamy.

- **Gumoludki i roboty.** Przybory: płyta z muzyką, odtwarzacz. Ewentualnie taśma klejąca bądź kreda.

Uczestnicy poruszają się swobodnie po pomieszczeniu i reagują na muzykę wykonując określone ruchy, przypominające sposób poruszania się człowieka z gumy (swobodny, sprężysty) albo robota (sztywny i urywany). Komendę określającą sposób poruszania się wydaje prowadzący.

Wariant: Dzielimy pomieszczenie na 2 lub 4 części (przy pomocy taśmy, kredy bądź umownie). Powstaje w ten sposób państwo robotów i państwo gumoludków. Po przekroczeniu granicy danego państwa, każdy musi się poruszać w sposób w nim obowiązujący.

- **Czarodziejskie szkatułki.**

Wszyscy uczestnicy kucają w rozsypce, głowę chowając w kolana. Słuchają uważnie narracji prowadzącego i starają się odtworzyć gestami przedstawianą historię. Prowadzący mówi: "Jesteście czarodziejskimi szkatułkami. Jesteście bardzo małe i szczelnie zamknięte. A teraz szkatułki powolutku się otwierają...i wychodzi z nich...ryba." Przez chwilę dzieci krążą swobodnie po sali naśladować wybrane zwierzę, przedmiot. Gdy narrator wznawia opowieść, ilustrują ją ruchem. "A teraz wszystkie pudełka z powrotem się zamykają ". W następnych rundach z pudełek mogą wychodzić:

- niemowlaki, które są bardzo głodne,
- dumnie kroczące długopisy,
- jaszczurki,
- mrużące koty oraz dowolna ilość postaci przywołanych przez prowadzącego.

Na końcu ze szkatulek wychodzą znowu ludzie.



- **Śmieszna wędrówka.**

Dzieci ustawiają się w szeregu. Na samym początku staje prowadzący. Wyjaśnia dzieciom, że wszyscy razem odbędą śmieszna wędrówkę i, że powinny jak to możliwe wiernie naśladować jego ruchy. Razem wyruszają i idą po: ostrych kamieniach, miękkim mchu, wodzie, piasku, lepkiem podłożu. Wraz z grupą można tworzyć różne inne warianty zabawy.

- **Letnia burza.**

Dzieci siedzą przy stole.

Narracja: " W piękny letni dzień gdy wiele dzieci było na spacerze, nagle słońce schowało się za chmurami i nadciągnęła burza". Dzieci palcami obu rąk "wędrują" po stole.

Narracja: "Wszyscy próbują się schować". Uczniowie opierają o krawędź stołu same końce palców.

Narracja: " Zaczyna już kropić deszcz". Dzieci jednym palcem pukają lekko w blat stołu.

Narracja: "A potem spadają pierwsze duże krople deszczu". Uczestnicy pukają naprzemian dwoma palcami w blat.

Narracja: "Deszcz pada i pada i pada". Uczniowie Bębnią wszystkimi palcami po stole.

Narracja: "Deszcz pada coraz bardziej rzęsiście. W końcu leje jak z cebra". Dzieci wykonują gest zacierania rąk.

Narracja: "Nagle zaczyna padać grad, mimo, że jest środek lata". Uczniowie pukają kostkami palców o blat stołu.

Narracja: : " Na niebie pojawiają się błyskawice". Uczniowie szybko - jak błyskawica- wyrzucają ręce do góry.

Narracja: "Słychać donośne grzmoty". Dzieci biją pięściami w stół.

Narracja: " Stopniowo burza cichnie". Uczestnicy uderzają powierzchnią dłoni o krawędź stołu.

Narracja: "Nadarza się okazja, aby prędko pobiec do domu". Uczniowie przebiegają palcami szybko po blacie stołu i chowają ręce pod jego krawędzią.

Narracja: "Chmury przierzędzają się na niebie, zza nich wygląda słońce. Wszyscy się cieszą!". Dzieci rysują w powietrzu słońce i klaszczą.

- **Malowanka na plecach.** Zabawa w parach.

Dzieci nawzajem "malują" sobie na plecach różne przedmioty i zgadują co to jest. Zaczynamy od prostych form, jak np. piłka,

kwiatek, dom, przechodząc później do bardziej skomplikowanych jak np. bałwan, samochód, żaglówka.

- **Jaką jestem zabawką?**

Dzieci wypowiadają się na temat ulubionych zabawek. Po kolei każdy z uczestników przedstawia gestami wybraną przez siebie zabawkę, a pozostali odgadują jaka to zabawka.

Na stronie [zspkrzczonowo.pl>swietlica-zdalnie](https://zspkrzczonowo.pl/swietlica-zdalnie) można znaleźć fajne i ciekawe gry i zabawy

<https://view.genial.ly/5e6f50f5cab1370fbb83b2f6/presentation-swietlica>