

RUCH TO ZDROWIE

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla dzieci



źródło: <http://www.zachowajrownowage.pl/artukul/piramida-aktywnosci-fizycznej-dla-dzieci-w-wieku-przedszkolnym-i-wczesnoszkolnym>

Dlaczego potrzebny jest nam ruch?

Ruch jest potrzebny, aby nasz organizm utrzymać w dobrym **zdrowiu**. Sprawia, że jesteśmy silniejsi oraz bardziej wytrzymali na zmęczenie. Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ

nie tylko na nasze ciało – poprawia ona także samopoczucie i zapewnia dobry nastrój.
Pozwala też na zachowanie odpowiedniej wagi ciała.

Berek



Spośród wszystkich graczy wybieramy jedną osobę, która zostaje berkiem. Jej zadanie polega na dogonieniu innych uczestników gry i dotknięciu ich. Osoba dotknięta zostaje berkiem. Zabawa może trwać, aż dzieci opadną z sił 😊 Istnieje wiele odmian berka. Jedną z nich jest np. berek kucany. Zasady są takie same jak w klasycznej odmianie gry, jednak z tą różnicą, że uciekające dzieci mogą kucnąć w sytuacji, gdy dogania ich berek. Wówczas nic im nie grozi, a berek musi gonić kolejną osobę.

Chowany



Zabawa w chowanego to naprawdę świetna rozrywka. Aby w nią zagrać, potrzebujemy kilku uczestników, spośród których wybieramy jedno dziecko. Najlepiej za pomocą wyliczanki:

*Pałka, zapalka, dwa kije,
kto się nie schowa, ten kryje.*

Następnie wybrana osoba odwraca się i zaczyna liczyć do dziesięciu i woła: “Szukam”. Pozostałe dzieci muszą się schować przed wzrokiem kryjącego na wyznaczonym obszarze. Kryjący chodzi i szuka dzieci, a gdy kogoś znajdzie musi zaklepać daną osobę w ustalonym miejscu (najczęściej jest to miejsce, w którym kryjący odlicza do 10). Jeżeli jednak osoba, która się schowała dobiegnie do ustalonego miejsca wcześniej niż kryjący i się zaklepie, to wygrywa i nie musi szukać później dzieci. Zabawa trwa, aż kryjący znajdzie wszystkich uczestników, bądź oni sami się zaklepią. Następnie kryjącym zostaje pierwsza osoba zaklepana przez kryjącego.

chowany

Ciuciubabka



Ciuciubabka – kto jeszcze pamięta tą wysmienitą zabawę? Grać w nią można zarówno na zewnątrz, jak i w domu. Kupa śmiechu i zabawy gwarantowana. Warto odświeżyć pamięć i wyjaśnić najmłodszym zasady tej gry:

Spośród uczestników gry wybieramy jedną osobę, której zawiązujemy oczy chustą, lub szalikiem. Następnie obracamy Ciuciubabkę w koło i powtarzamy: “Ciuciubabko, kręć się, kręć...”. Inna wersja zabawy polega na obracaniu Ciuciubabki i zadawaniu jej pytań:

- *Na czym stoisz?*
- *Na kamieniu*
- *Co gotujesz?*
- *Kwas*
- *Łap babo szczury, a nie nas*

Następnie puszcza się ciuciubabkę i uciekamy na wszystkie strony. Zadaniem ciuciubabki jest złapanie jakiejś osoby, która następnie przejmuje jej rolę. W trakcie zabawy uczestnicy mogą dotykać i biegać wokół ciuciubabki

Kółko graniaste



Kółko graniaste to doskonała forma zabawy na świeżym powietrzu. W zasadzie można się w nią bawić również w domu. Do jej przeprowadzenia potrzeba kilku uczestników, którzy łapią się za ręce i śpiewają:

Kółko graniaste, czterokanciaste.

Kółko nam się połamało, cztery grosze kosztowało,

a my wszyscy bęc.

Po czym uczestnicy zabawy puszcza ręce i upadają na trawę. Gra w “Kółko graniaste” dostarcza szczególnie najmłodszym dzieciom wiele radości i emocji, gdyż łączy w sobie cechy tańca, śpiewu i zabawy.

Baloniku mój malutki



Zabawa “Baloniku mój malutki” również jest skierowana głównie do dzieci w wieku przedszkolnym, ale ma podobny przebieg do “Kółka graniastego”, z tym, że dzieci śpiewają:

Baloniku mój malutki,

rośnij duży, okrągłutki.

Balon rośnie, że aż strach,

przebrał miarę, no i trach.

popularna zabawa

Raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy



Gra adresowana do dzieci praktycznie w każdym wieku. Świetnie wpływa na koordynację ruchową dziecka, wywołując przy tym salwy śmiechu. W zabawie może wziąć udział dowolna ilość graczy. Spośród dzieci wybieramy jedną osobę, która zostaje Babą Jagą. Aby wytypować dziecko, można posłużyć się wyliczanką:

Poszła Ola do przedszkola,

zapomniała parasola,

a parasol był zepsuty,

wylamane wszystkie druty

Na boisku wyznaczamy linię mety oraz start. Baba Jaga staje na linii mety i odwraca się tyłem do uczestników. Wypowiada formułkę:

Raz, dwa, trzy,

Baba Jaga patrzy.

Podczas wypowiedzania tej formułki dzieci ustawione na linii startu zaczynają biec w stronę mety. Gdy Baba Jaga całkiem się odwróci, gracze muszą zastygnąć w bezruchu. Baba Jaga może podchodzić do uczestników i ich rozśmieszać. Jakikolwiek poruszenie się lub śmiech powoduje zawrótce zawodnika na start.

Zbijany

Popularny swego czasu na polskich podwórkach “Zbijak” to doskonała zabawa dla młodszych i starszych z wykorzystaniem piłki. W grze powinny brać udział przynajmniej trzy osoby. Potrzebna jest również piłka. Dwie osoby stają naprzeciwko siebie i odbijają do siebie piłkę. Pomiędzy nimi znajdują się pozostali uczestnicy gry. Zbijający, czyli dwie osoby, które zostały wybrane do odbijania piłki, wykonują do siebie trzy podania, a następnie próbują trafić piłką w uczestników gry, znajdujących się w środku. Kto dostanie piłką, odpada z gry.

Gra w Kartofla



Inną, bardzo wesołą zabawą z wykorzystaniem piłki jest gra w Kartofla. Gracze stoją w okręgu i odbijają do siebie piłkę, tak jak w siatkówce . Kto jej nie odbije, lub kto dotknie piłki ostatni, zanim spadnie ona na ziemię, wchodzi do środka okręgu i kuca. Gracze dalej odbijają do siebie piłkę, ale mogą również ścinać podania, tj. celować nią w osobę, która kuca. Gracze, którzy znajdują się w środku w pozycji kucznej mogą łapać piłkę. Jeżeli dana osoba złapie piłkę, zamienia się miejscem z graczem, który ostatni dotknął piłki.

Kapsle

Piaskownice znajdują się praktycznie na każdym placu zabaw. Można w nich nie tylko lepić babki z piasku, ale i zagrać w bardzo popularną niegdyś grę podwórkową – kapsle. Wystarczy wyznaczyć w piasku trasy, które powinny być poprzetykane licznymi przeszkodami (np. mostami, rzekami). Teraz należy zorganizować kilka kapsli od butelek i napełnić je plasteliną. Kapsle ustawiamy na linii startu. Każdy uczestnik gry może trzykrotnie pstryknąć kapslem uważając przy tym, aby ten nie wyleciał poza trasę. Jeżeli tak się stanie, musimy ustawić go z powrotem na miejsce, z którego go pstrykaliśmy. Zwycięzcą zostaje osoba, która jako pierwsza przekroczy linię mety.

Gra w klasy

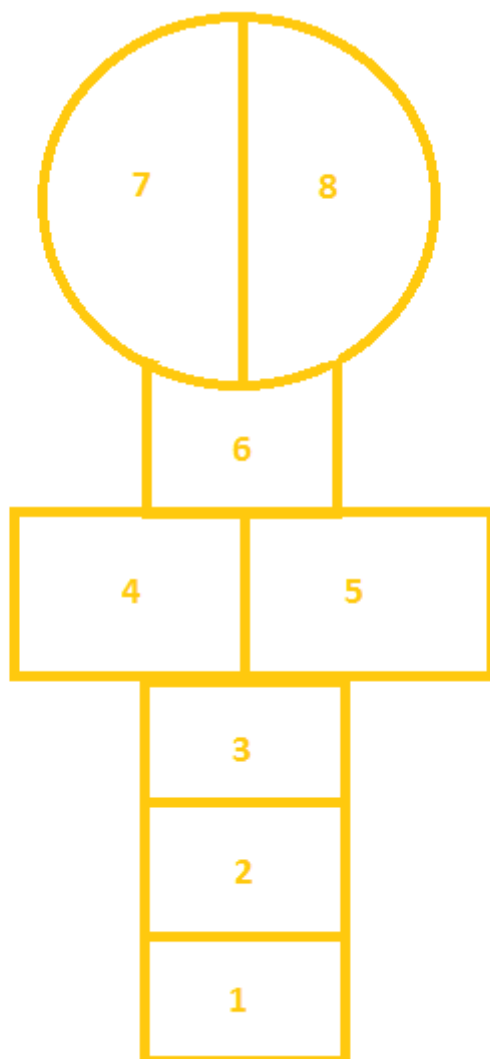


Gra w klasy to gra podwórkowa, którą zna praktycznie każdy z nas. Proste zasady i kupa śmiechu. Na ziemi rysujemy 6 kwadratów, które razem tworzą kształt krzyża. Każdy kwadrat powinien być ponumerowany, ponieważ to wyznacza kolejność. Pierwszy z graczy rzuca kamieniem w pole numer 1. Jeżeli w nie trafi, skacze w to pole na jednej nodze. I później znowu rzuca kamień w następne pole i skaczemy w kolejny kwadrat. Skacząc na pola 4 oraz 5 rozstawiamy dwie nogi. Następnie wracamy pokonując tą samą drogę. Jeżeli kamień

spadnie na linię, lub poza kwadrat (czyli popularna “skucha”), tracimy kolejkę. Wygrywa osoba, która jako pierwsza pokona trasę.

zabawy podwórkowe gra w klasy

Chłopek



Chłopek to gra bardzo podobna do gry w klasy. Tutaj również rysujemy kwadraty, które razem utworzą krzyż, a na jego czubku rysujemy koło podzielone na dwie części. Zasady są podobne jak w zabawie opisanej wyżej – rzucamy kamyczkiem i skaczemy na jednej nodze uważając, aby kamyczek nie spadł na linię.

Masło-trzasło

Masło-trzasło to doskonała zabawa podwórkowa dla dzieci. Uczestnicy zabawy rysują na ziemi kratki, podobnie jak w grze w klasy. Jednej osobie zawiązujemy oczy szalikiem. Następnie musi ona przejść przez wszystkie namalowane kratki tak, aby nie nastąpić na linię. Po każdej pokonanej kratce, pozostali gracze mówią “Masło”, a gdy dana osoba nastąpi na linię – “Trzasło”. Wtedy do gry przystępuje kolejny gracz.

Mam chusteczkę haftowaną

Mam chusteczkę haftowaną do świetna gra dla przedszkolaków, w którą można się bawić zarówno w domu, jak i na dworze. Gracze tworzą okrąg. W środku okręgu znajduje się jedna osoba, która trzyma w ręku chusteczkę. Chodząc w kółko, śpiewa:

Mam chusteczkę haftowaną, wszystkie cztery rogi,

kogo kocham, kogo lubię, rzucę mu pod nogi.

Tej nie kocham, tej nie lubię, tej nie pocałuję,

a chusteczkę haftowaną tobie podaruję.

Gdy piosenka się skończy, chusteczka ląduje pod nogami osoby, które dziecko lubi. Później zamieniają się one miejscami i zabawa zaczyna się od nowa.

Chodzi lisek koło drogi

Zabawa podwórkowa “Chodzi lisek koło drogi” to również propozycja dla dzieci w wieku przedszkolnym. Dzieci siadają w okręgu po turecku i zamykają oczy. Ręce mają za plecami. Osoba, która jest liskiem trzyma w ręku fant, np. piłeczkę i chodzi dookoła dzieci. Wszyscy powtarzają rymowankę

Chodzi lisek koło drogi,

Nie ma ręki, ani nogi

Kogo chustą przyodzieje,

ten się nawet nie spodzieje.

Wtedy lisek kładzie piłeczkę na rękach wybranej osoby i ucieka. Obdarowane piłką dziecko goni liska dookoła. Jeśli go złapie, gra zaczyna się od nowa, a liskiem jest znowu to samo dziecko. Jeśli liskowi uda się usiąść na miejscu osoby, która go goni, wówczas to ona zostaje nowym liskiem.

Gąski, gąski do domu

Aby zagrać w tę grę, niezbędna jest większa ilość dzieci. Spośród nich wybieramy dwie osoby – jedna zostaje pasterką, druga wilkiem. Pozostałe dzieci to gąski. Przed pasterką rysujemy patykiem linię. To dom pasterki, do którego powinny uciec przed wilkiem wszystkie gąski. Wyznaczamy również łąkę, na której pasą się gąski. Pomiędzy domem pasterki, a łąką czyha wilk. Pastreczka woła:

– *Gąski, gąski do domu!*

– *Boimy się!*

– *A czego!*

– *Wilka złego!*

– *A gdzie on jest!*

– *Pod płotem!*

– *Co pije!*

– *Pomyje!*

– *Co gryzie!*

– *Kosteczki!*

– *Gąski, gąski do domu!*

Gdy pasterka zawoła, gąski biegną do domu, a wilk próbuje je łąpać. Schwytane gąski stają się pomocnikami wilka i pomagają łąpać inne dzieci. Gra trwa do momentu, aż zostanie jedna gąska.

Po tak wyczerpujących zabawach, proponuję wykonanie pracy plastycznej pod tytułem „Ruch to zdrowie”.

Zaśpiewajmy razem

https://www.youtube.com/watch?v=tTeM5BV_TjI

Życzę Wam miłego dnia.