Aktywność fizyczna w domu

Jesienna pogoda oraz obostrzenia obecnie obowiązujące nie zachęcają do wyjść. Na szczęście w domu również możemy zadbać o to, by nasze dzieci dostały odpowiednią dawkę ruchu.

W prezentacji zostały przedstawione nasze pomysły na aktywność fizyczną w domu.

Zachęcamy do wykonania ich razem z całą rodziną w domowym zaciszu!

Taniec zamrażaniec

Zasady są podobne do gry "Raz, dwa, trzy - Baba Jaga patrzy", z tą różnicą, że tutaj główną rolę odgrywa muzyka. Dopóki gra, wszyscy tańczą, a w momencie, gdy osoba, która została wybrana DJ-em, zatrzyma piosenkę, wszyscy zastygają bez ruchu w miejscu. Można poszaleć z pozami, będzie więcej śmiechu.



Stacje aktywności

W pokoju zaznacz kilka pól, które będą oznaczały wybraną aktywność, np: pajace, deskę, przysiady, skłony. Każdy uczestnik zabawy musi przejść przez wszystkie pola i wykonać wskazane ćwiczenia. Aby urozmaicić zabawę można wykorzystać również stoper i zmieniać kolejność ćwiczeń.



Aktywna Jenga

Na każdym klocku z gry Jenga rysujemy ołówkiem konkretne ćwiczenia/pozycje, które dzieci będą w stanie wykonać. Następnie ustawiamy wieżę z klocków jak w tradycyjnej grze. Przy wyjmowaniu każdego klocka gracz musi wykonać narysowane na nim ćwiczenie/pozycję. Osoba, której ruch spowoduje upadek całej wierzy musi wykonać dodatkowe, trudniejsze ćwiczenie: pompki, czy deskę przez około 30 sekund.



Zakręcona skakanka

Ten zapomniany przedmiot pomoże rozkręcić niejedną zabawę dla dzieci (i to rozkręcić dosłownie). Wystarczy jeden koniec skakanki trzymać w ręku i obracać tak, by sznurek promieniście przesuwał się po podłodze. Zadaniem dzieci jest podskakiwanie w odpowiednim momencie, by nie nadepnąć skakanki i nie stanąć na jej drodze.

Można również zorganizować indywidualne „skaczące zawody" z mierzeniem czasu i zapisywaniem wyników włącznie.



Laserowy labirynt

Zróbcie np. z przedpokoju za pomocą czerwonej włóczki laserowy labirynt. Poprzyklejajcie nici od ściany do ściany pod różnymi kątami. Zadaniem dzieci będzie pokonanie labiryntu bez dotykania linii. Nie dość, że to świetny test sprawnościowy, to dodatkowo zabawa ta sprawi, że nasze pociechy poczują się jak bohaterowie filmów akcji.



Podłoga to lawa

Na koniec klasyk - podłoga to lawa! Kto z nas nie zna tej zabawy? Polega ona na przemieszczaniu się po domu w taki sposób, aby nie dotknąć podłogi. Czasem trzeba się naprawdę nagłowić i nagimnastykować, żeby przejść z punktu A do punktu B.



Mamy nadzieję, że zachęciłyśmy Was do wspólnych ćwiczeń



UDANEJ ZABAWY!