

Zimowe zabawy ruchowe

Pobyty dzieci na świeżym powietrzu ma ogromne znaczenie dla ich wszechstronnego rozwoju. Dodatkowo Podstawa Programowa nakłada na nas obowiązek regularnego wychodzenia z dziećmi na dwór. Jednak musimy pamiętać, że wszystko należy robić kierując się zdrowym rozsądkiem i dobrem dzieci. Co zrobić zatem, jeśli wyjście na świeże powietrze jest niemożliwe z różnych przyczyn?

Poniżej chciałabym zaprezentować przykłady zabaw, które można wykorzystać w swoich salach, gdy nie możecie wyjść z dziećmi na dwór lub w warunkach domowych.

1. „Lodowe posągi” – zabawa ruchowa przy muzyce. To chyba jedna z bardziej znanych nam zabaw. Dzieci w trakcie grania muzyki pływają po całej sali, na przerwę w muzyce muszą stanąć w bezruchu, tworząc tym samym jakąś lodową rzeźbę. Zabawę można dowolnie urozmaicać, np. dzieci, które podczas przemiany w lodowe posągi się poruszają, odpadają z zabawy, a wygrywa to dziecko, któremu uda się przetrwać do końca.
2. „Śniegowe kule” – zabawa ruchowo-naśladowcza. Dzieci dostają białe kartki papieru (możne je zastąpić gazetami, jednak proponuję białe kartki), z których zrobią kule śniegowe. Obiema rękami zgniatają kartkę, tworząc tym samym kulki. Z wykorzystaniem tak przygotowanych kul zabaw jest mnóstwo, np.
 - dzieci podrzucają,
 - łapią, rozprostowują ją, następnie jedną ręką ponownie ją zgniatają, potem drugą ręką,
 - improwizują ruchem rzucanie się śnieżkami,
 - lepienie bałwana.

Na zakończenie zabawy dzieci celują swoimi kulami do kosza.



3. „Wyścigi saneczków” – zabawa ruchowa. Do przeprowadzenia tej zabawy będziecie potrzebować małych kocyków i dużo miejsca. Można wykorzystać salę gimnastyczną. Dzieci siedząc lub klęcząc na kocu za pomocą rąk podciągają się do przodu, aż dotrą do mety.
4. „Śnieżycą” – do tej zabawy będziemy potrzebować: chustę animacyjną oraz wcześniej przygotowane śniegowe kule. Dzieci stoją dookoła chusty trzymając ją za końce, a na chustce są wcześniej przygotowane kule. Na hasło nauczyciela dzieci energicznie pociągają za chustę tak, by jak najwięcej kul z niej spadło, tworząc w ten sposób „śnieżycę”. Zabawę można modyfikować, np. podzielić grupę na połowę. Jedna połowa trzyma chustę wykonując czynność opisaną powyżej, natomiast druga połowa dzieci stoi dookoła, a ich zadaniem jest zbierać kule, które wypadły i z powrotem wrzucać je na chustę. Wygrywa ta drużyna, która po upływie ustalonego czasu ma mniej śniegowych kul. Potem następuje zamiana dzieci.
5. „Lodowe kry” – zabawa ruchowa z elementem skoku. Do tej zabawy można wykorzystać białe kartki, które już wcześniej wykorzystywaliśmy, albo gazety (najlepiej, jak jest ich więcej niż dzieci). Rozkładamy przygotowane kry po sali, a zadaniem dzieci jest przeskakiwanie z kry na krę.



6. „Wirujące śnieżynki” – dzieci swobodnie poruszają się do melodii dowolnie wybranej zimowej piosenki, gdy nauczyciel ścisza muzykę, „śnieżynki” – dzieci opadają na dywan.

7. „Lodowisko” – zabawa naśladowcza. Do zabawy będziemy potrzebować folii malarskiej, najlepiej w niebieskim kolorze, która posłuży nam za lodowisko. Dzieci w czasie zabawy naśladują jazdę na łyżwach. Zabawę można dowolnie modyfikować.
8. „Śniegowa dmuchawa” – będziecie do niej potrzebować: woreczków zamykanych na górze, słomek, kuleczek styropianu. Do woreczka wsypujemy kuleczki styropianu i zamykamy go, a od dołu robimy otwór na słomkę. Zadaniem dzieci jest dmuchanie do środka woreczka, tworząc śniegową zamieć.



9. „Śniegowy trop” – w tym przypadku dobrze wykorzystać folię malarską, aby zabezpieczyć podłogę. Na zabezpieczonej podłodze rozkładamy szary papier i teraz dzieci mogą albo odbijać dłonie zanurzone w białej farbie, albo stopy, tworząc śniegowe ślady.

Źródło: <https://tiny.pl/r5tph>

Poleca
Anna Jaworska – doradca metodyczny