

Zabawy dla dzieci - 25 najlepszych pomysłów

Drogi Rodzicu wykorzystaj różne techniki i pomysły, aby zachęcić dziecko do dłuższej zabawy, gdy musicie spędzić czas w domu.

Dzieci w wieku przedszkolnym czy szkolnym zamknięte w czterech ścianach potrzebują rozrywki - choroba, izolacja, kwarantanna czy inny powód do przebywania wyłącznie w domu to trudny czas dla rodzica. Oto zabawy dla dzieci, które na pewno im się spodobają.

1. Zabawa w skojarzenia

Zacznij zabawę dla dzieci, mówiąc dowolne słowo, np. „słońce”. Następnie dziecko mówi słowo kojarzące się z tym, co powiedziałaś, np. „gorąco”. Potem ty szukasz skojarzenia do „gorąco”, np. „lato”. I tak na zmianę.

2. Poszukiwanie skarbów

Na dworze (lub w domu) w różnych miejscach (drzewa, krzaki, kamienie) schowaj jakiś przedmiot – coś słodkiego albo drobny prezent. Powiedz: „Idź do przodu, stań, idź w stronę fotela, omiń go, szukaj na dole....”. Innym poleceniem może być podanie liczby kroków, jakie dziecko ma przejść.

3. Gry planszowe

Aby podarować przy okazji malcowi nieco ruchu, umówcie się, że kto przegra, ten np. rozdaje sztucę do posiłku lub drapie wygranego po plecach.

4. 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.

5. Skoki przez linkę lub skakankę

Ta zabawa dla dzieci bardzo pomaga w ćwiczeniu równowagi. Potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.

6. 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 zdziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

7. Spacer

Puść maluchom muzykę i rzucaj różne polecenia: „Zrywamy kwiaty!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy jabłka!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek, itd.

8. 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.

10. Ciuciubabka

Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Pozostali śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.

11. Kolory

Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostali siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego, wymieniając przy tym różne kolory. Uczestnicy 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!”.

12. Balonik

„Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrągłutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy.

13. 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.

14. Głupi 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 osobą, która właśnie rzucała.

15. 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.

16. Rowerek bez pedałów

Bieganie-jeżdżenie na rowerku bez pedałów jest bardziej naturalne niż na trójkołowcu. Dziecko ma na nim kontakt z podłożem, co zwiększa jego poczucie bezpieczeństwa i umożliwia efektywne doskonalenie zmysłu równowagi. Fantastycznie pracują też nogi i stopy.

17. Ścianka wspinaczkowa

W przedszkolach i na placach zabaw na pewno znajdziecie coś, po czym można się wspinać. Między 5. a 7. rokiem życia można zarządzić wypad na ściankę wspinaczkową, a niedługo potem – regularne jej odwiedzanie. W trakcie wspinaczki pracuje całe ciało, co jest bezcenne. W domu można zamontować drabinki lub układać górę z pościeli, po której może wspinać dziecko po np. skarb - słodycze.

18. Basen

Pływanie jest cudownym sportem. Doskonali rytm ruchów, koordynację, płynność, gibkość, wytrzymałość, mechanikę oddychania. Odwiedzajcie basen co najmniej raz w tygodniu, a w czasie, gdy nie jest to możliwe (kwarantanna ☺)- urządzajcie sobie zabawy w wannie.

19. Wrotki i rolki

Doskonala u dziecka koordynację, zwinność, wytrzymałość, kondycję i orientację w przestrzeni.

20. Hulajnoga

Świetnie kształtuje koordynację ruchów, współpracę górnej i dolnej części ciała, poczucie równowagi i zaufanie do własnego ciała. Uwaga, pilnuj, by malec raz odpychał się prawą, a raz lewą nogą.

21. 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.

22. Slalom

Klasyczna zabawa dla dzieci polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych przeszkód.

23. Skrzyżowanie

Narysuj na podłodze „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał dziecko, które jadzie i np., rodzic muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania, stosując się do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

24. Pierścień Saturna

Wykonaj je, wycinając zewnętrzną część papierowych talerzyków i owijając je folią aluminiową. By zrobić Saturna, puszkę po kawie owiń folią, na wierzchu połóż niewielką piłkę. Piłka stanie się Saturnem bez pierścieni. Uczestnicy kolejno rzucają swoje pierścienie tak, by trafić ich środkiem w piłkę. Każdy, komu się to uda, zdobywa jeden punkt. Wygrywa ten, kto pierwszy zdobędzie 10 punktów.

25. Otchłań oceanu

W kartonie wytnij kilka otworów. Pomaluj go w morskie motywy, a dziury będą imitowały paszcze podwodnych stworów. Maluchy rzucają do dziur piłkami. Wygrywa ten, kto wceluje największą liczbę razy do otworów.