

Czym można zająć się podczas czekania: Zajęcia fizyczne



I znowu to samo ! Podczas załatwiania różnych spraw z dziećmi stoisz w korku, czekasz w kolejce lub w gabinecie lekarskim. Wielu rodziców przekonało się, że gry i zabawy, podczas których można jednocześnie czegoś się nauczyć sprawiają, że dzieci przestają się niecierpliwie podczas czekania.

Zbyt długie przebywanie w foteliku samochodowym lub wózku spacerowym może sprawić, że dziecko zaczyna się denerwować. W jaki sposób można zapewnić dziecku większą swobodę ruchu wtedy, gdy przebywa ono w niewielkiej, zamkniętej przestrzeni?

Przytulanki

Przytulanie i wzajemne obejmowanie się to bardzo korzystna forma aktywności fizycznej. Zaproponuj dziecku zabawę w udawanie zwierzątek podczas takich przytulanek.

Czas na zabawę!

„Kamień, nożyce, papier”, „Koci, koci łapki” to gry, podczas których dzieci mogą poruszać się nawet, gdy znajdują się na niewielkiej przestrzeni. Można też grać w łapki, klaskać i śpiewać piosenki poruszając się w rytm melodii.

Udawajmy, że...

Jeśli twoje dziecko ma jeszcze zapas energii, zaproponuj mu następujące zabawy:

- **Możecie poruszać się w różny sposób: przez chwilę miękko jak szmaciana lalka, po czym zastygnąć w bezruchu jak robot.** Można bawić się w udawanie zwierząt i wyciągać szyję tak, jak żyrafa lub naśladować żółwia przyciągając głowę i ramiona do tułowia. Możecie coś wykopywać na niby lub udawać, że wysypujecie płatki śniadaniowe do miseczki. Jeżeli bawisz się z małym dzieckiem dobrze jest wspólnie ustalić, co będziecie udawać, a następnie robić to na różne sposoby. Kiedy dziecko zrozumie na czym polega ta zabawa, można na zmianę odgrywać różne role i zgadywać, co one przedstawiają.
- **Zabawy za pomocą poruszania palców u rąk.** Za pomocą ruchów dłoni naśladujcie ruchy łyżwiarzy, narciarzy i innych sportowców.
- **Naśladujcie siebie nawzajem.** Podczas tej zabawy trzeba stanąć naprzeciwko siebie. Jeżeli dziecko zaczyna grę, to ono pierwsze wykonuje różne ruchy stosownie do wielkości przestrzeni, w której się znajdujecie—może poruszać rękami, robić różne miny, śmiesznie chodzić. Twoim zadaniem będzie naśladowanie jego ruchów tak, jakbyś był jego lustrzanym odbiciem.

Zaproponuj dziecku robienie czegoś, co wymaga większego wysiłku!

Zabawa musi być stosowna do wielkości miejsca i nie powinna przeszkadzać innym. Na przykład: „Postaraj się utrzymać równowagę stojąc na jednej nodze, aż doliczę do dziesięciu,” „Spróbuj dotknąć łokciem do nosa” „Podnieś nad głowę dziesięć razy pudełko z płatkami śniadaniowymi”, „Które litery można ułożyć za pomocą palców”?

English Title: Things to Do while You're Waiting: Physical Activities



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>