

GRY I ZABAWY RUCHOWE WSPOMAGAJĄCE INTEGRACJĘ SENSORYCZNĄ



ZADANIA GIER I ZABAW W ROZWOJU RUCHOWYM DZIECKA

⊙ Rozwijanie cech fizycznych

- wszechstronne zaangażowanie i rozwój wszystkich grup mięśniowych
- kształtowanie odpowiedniej postawy ciała
- prawidłowy rozwój i właściwe funkcjonowanie narządów wewnętrznych

⊙ Rozwijanie sprawności fizycznej

- rozwijanie szybkości, skoczności, wytrzymałości, siły, zwinności
- kształtowanie zdolności regenerowania organizmu po wysiłku fizycznym

⊙ Ogólna poprawa stanu zdrowia

- zapobieganie schorzeniom
- rozładowanie napięć nerwowych i przeciwdziałanie skutkom doświadczania stresu
- podnoszenie wydolności układu krążenia, oddychania, przemiany materii
- wzmocnienie odporności na niekorzystne zmiany środowiska i choroby
- korektywa istniejących wad postawy
- kompensacja różnego rodzaju braków ruchowych i odchyłeń od normy rozwojowej

ZALETY GIER I ZABAW W ROZWOJU DZIECKA 😊

- Ćwiczenie skoczności
- Ćwiczenie refleksu
- Ćwiczenie celności
- Ćwiczenie równowagi
- Utrwalanie poznanych cyfr i prostych obliczeń w pamięci
- Ćwiczenie współzawodnictwa i radzenia sobie z przegraną



GRA CHŁOPEK

Liczba graczy - do 5 osób, ale dziecko może też zagrać samo ze sobą. Na piasku lub kredą rysujemy wzór -podany obok.

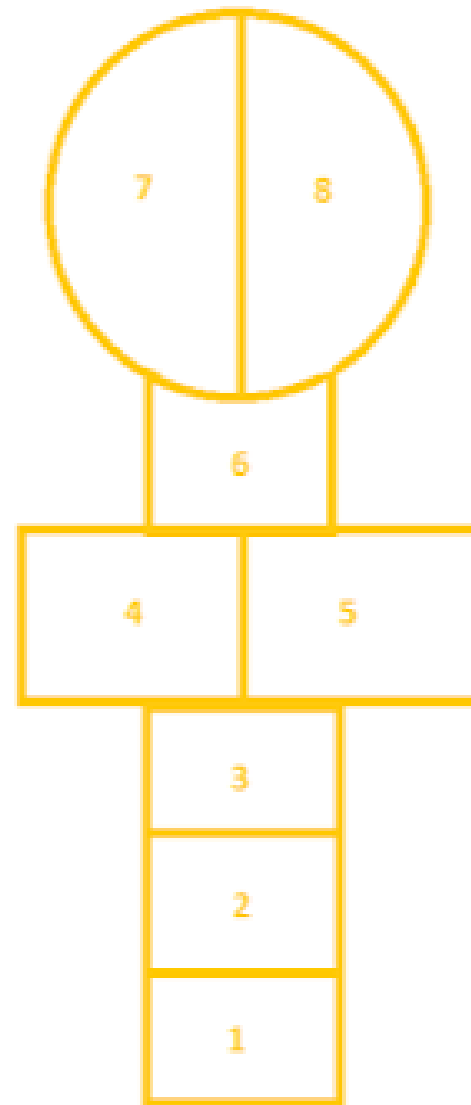
Potrzebne przybory -kamyk, szkiełko, które dziecko rozpozna jako własne spośród innych.

Gracze losują kolejność udziału w grze.

Na pola 4 i 5 oraz 7 i 8 należy wskoczyć obunóż, pozostałe zaliczamy na jednej nodze, zaczynamy od prawej.

Grający wrzuca kamyk na pole z cyfrą 1, jeżeli mu się uda - kamyk nie dotknie linii, nie wypadnie z pola, skacze dalej. Kiedy grającemu uda się przeskoczyć wszystkie klasy wg zasady j.w, w polach 7 i 8 odwraca się o 180 stopni i powraca, po drodze stojąc na jednej nodze zbiera swój kamyk z pola 1 i wyskakuje poza.

Wygrywa ten kto poprawnie wykona zadania.



GRA PIZZA

Liczba graczy dowolna lub dziecko może zagrać samo ze sobą.

Dzieci losują kolejność udziału w grze.

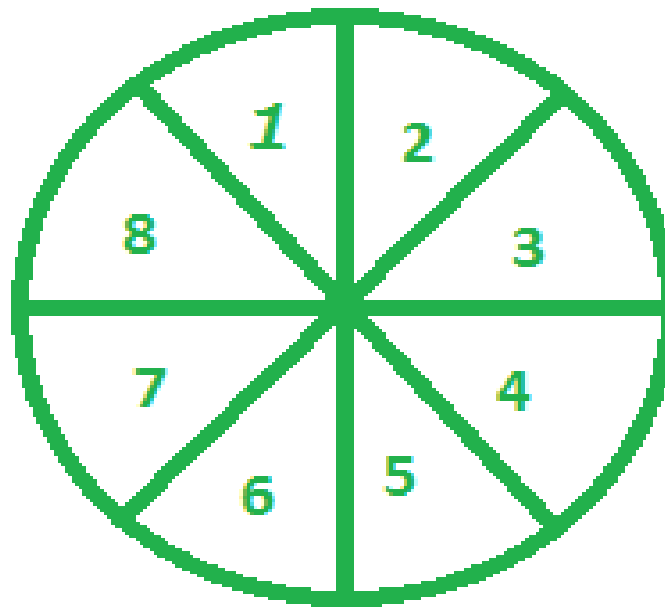
Zadaniem graczy jest przeskoczenie wszystkich pól od 1-8, najpierw na prawej nodze i powrót na drugiej nodze. Następnie na lewej nodze i powrót na prawej.

Można podnieść stopień trudności, wówczas dziecko pokonuje wszystkie pola w obie strony na jednej nodze lub ze skrzyżowanymi nogami.

Nie można dotknąć stopą do linii lub przewrócić bo traci się kolejkę.

Wygrywa ten, kto pierwszy poprawnie wykona zadania.

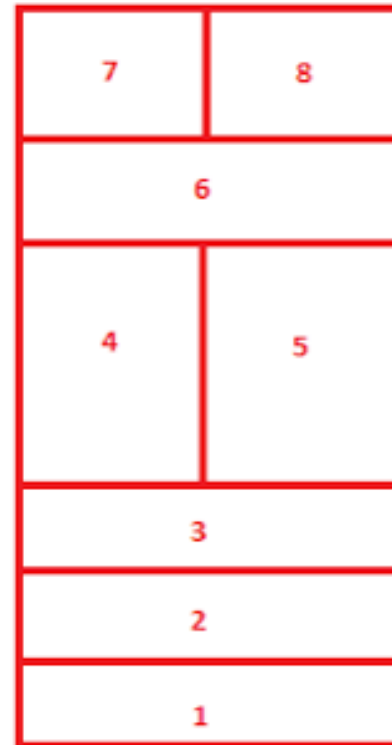
Zaczynamy od pola z numerem 1.



GRA SZAFKA

Zasady podobne do poprzednich gier. Przybory lub bez także.

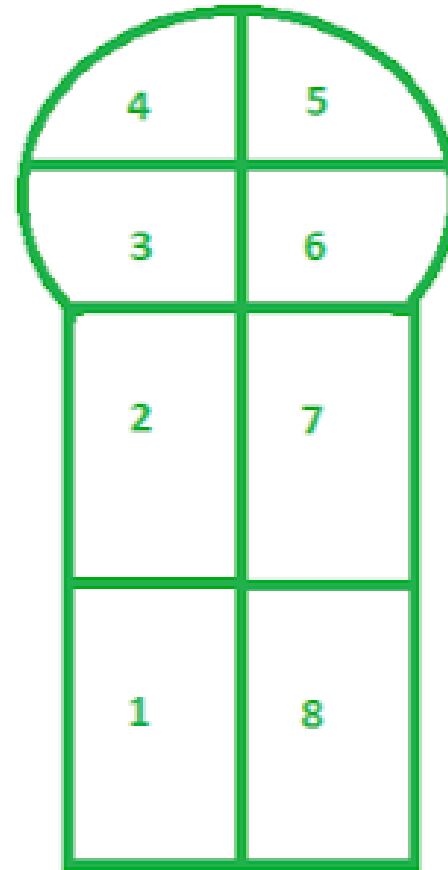
Tutaj z kolei na pola 1, 2, 3, 6 grający wskakują na jednej nodze, na pola 4 i 5, 7 i 8 na dwóch.



MAGICZNA KULA

Gra przeznaczona dla mniej sprawnych dzieci lub młodszych.

W tym wariacie uczestnicy skaczą na każdą klasę obunóż, starając się nie dotknąć żadnej linii i nie podeprzeć się.



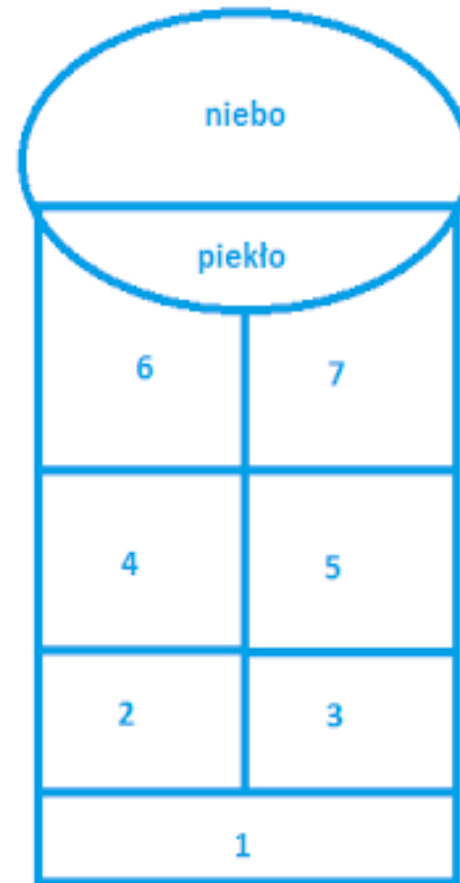
GRA NIEBO I PIEKŁO

Gra rozpoczyna się wrzuceniem kamyka na odpowiednią klasę. Na pole 1 należy wskoczyć na jednej nodze, na pola 2 i 3, 4 i 5, 6 i 7 obunóż.

Przeskakując z pól 6 i 7 bezpośrednio do nieba staramy się nie wskoczyć do piekła, nie przewrócić, nie podeprzeć i nie naskoczyć na linię.

Celem zabawy jest dostanie się do nieba.

Jeżeli podczas rzutu kamyk wpadnie dziecku do piekła, siada, traci kolejkę lub zostaje pozbawiony możliwości dalszej gry. Kibicuje pozostałym graczom. Wygrywa ta osoba, która pierwsza dostanie się do nieba, pozostałe zajmują odpowiednio miejsce 2, 3 itd.



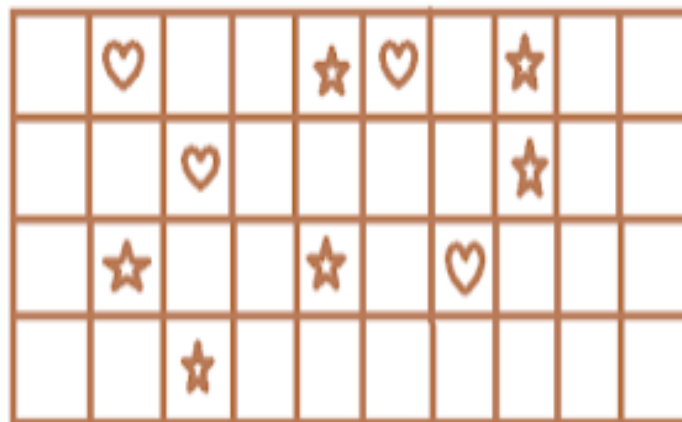
GRA CZEKOLADKI

Grający ustalają swoje symbole, którymi będą oznaczać pola. Losują kolejność. Należy narysować patykiem na piasku lub kredą na betonie siatkę pól, 10 w poziomie i 4 w pionie.

Uczestnicy wyznaczają miejsce z którego będą rzucać kamyk w wybrane pole a następnie usiłują wskoczyć do niego obunóż lub na jednej nodze. Łatwiejszą wersją jest rozpoczęcie od pola lewego dolnego.

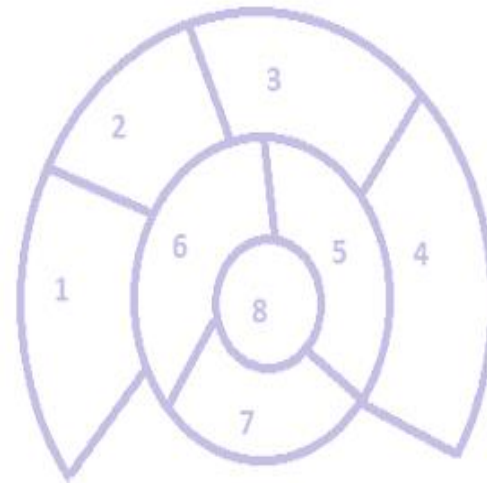
Pole na które kamyk upadł oznaczają swoim symbolem. Żeby dostać się na swoje pole, trzeba przeskoczyć wszystkie pola przed nim, nie naskoczyć na linię i nie na swoje pole. Skucha powoduje utratę kolejki.

Wygrywa ten kto narysuje najwięcej swoich symboli.

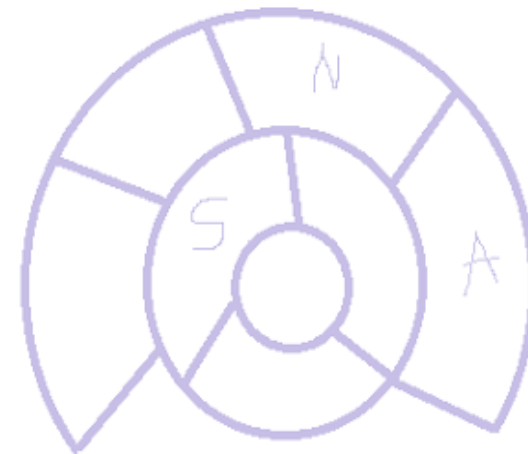


GRA ŚLIMAK

Ślimak 1. Zasady są takie jak w zwykłych klasach. (Pierwsza wersja, slajd trzeci).



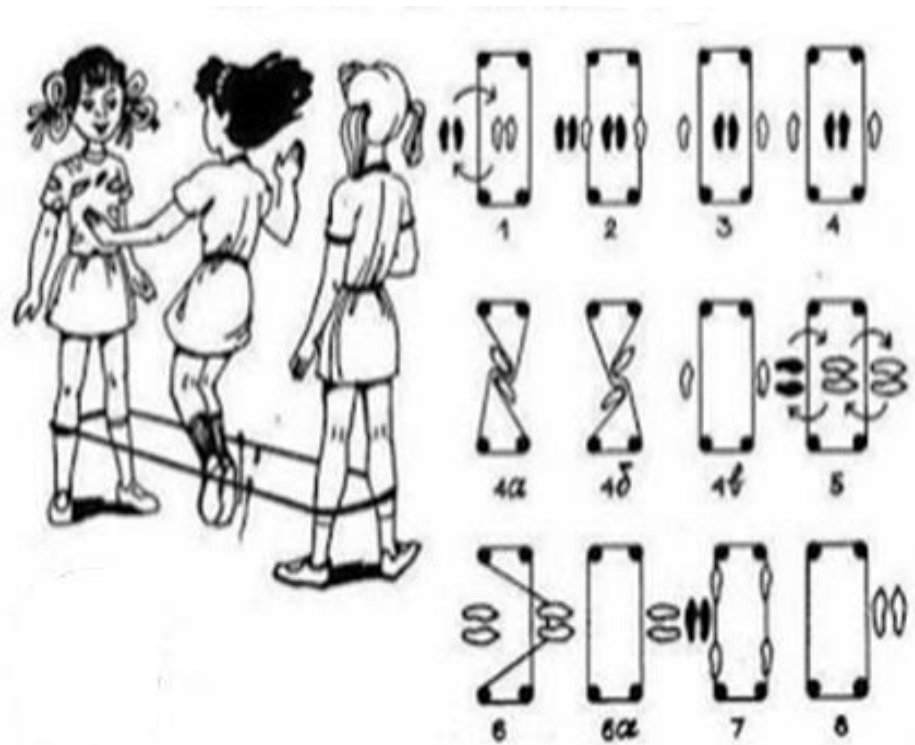
Ślimak 2. Tu pola na muszli ślimaka muszą być puste. Grający rzucają kamyk na kolejne pole, a jeżeli uda im się przeskoczyć całą trasę, na dowolnym polu rysują pierwszą literą swojego imienia. Wówczas, w kolejnej rundzie mogą na tym polu odpocząć. Inne osoby muszą to pole przeskoczyć. Gra kończy się, kiedy cała muszla zostanie zapełniona literami imion dzieci.



ZABAWY Z GUMĄ

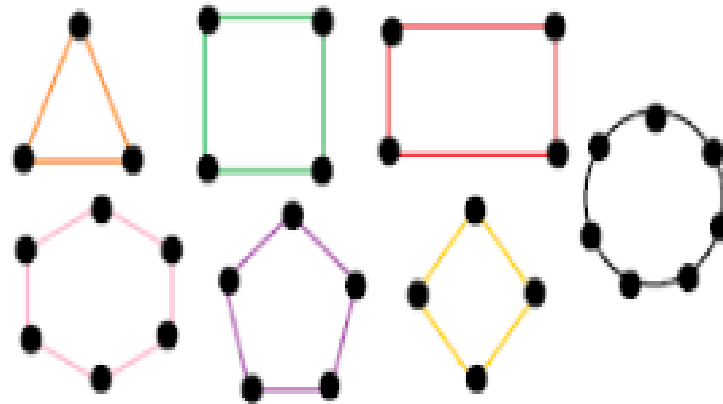
Gra w gumę ćwiczy zmysł równowagi, koordynację ruchową i płynność wykonywanych ruchów. Pozwala na pozbycie się nadmiaru energii, mocno dotlenia organizm, wzmacnia kondycję. Jeżeli gramy w np. "Dni tygodnia" albo "Dziesiątki" uczy zapamiętywania sekwencji ruchów i umiejętności powtarzania dostrzeżonego ruchu, które są bardzo ważne przy pracy z dziećmi z zaburzeniami mowy.

Zapytajcie mamę czy pamięta jeszcze ze swojego dzieciństwa zasady gry i poproście o ich przekazanie Wam.



GUMOWE KSZTAŁTY

Guma może okazać się bardzo pomocna podczas nauki geometrii, zaznajamiania dzieci z podstawowymi kształtami i uczy współpracy w grupie. Prosimy, żeby określona liczba osób uformowała gumę w dany kształt, mniej więcej tak jak na obrazku. Kolejna opcja: z gumy na podłodze formujemy jakiś kształt i prosimy dzieci, żeby przeszły po nim stopa za stopą, do przodu lub tyłu, skacząc na jednej nodze itp.



GRA RÓB TO CO JA

Jedno dziecko pokazuje skok przez gumę, reszta po kolei naśladuje.

Można także połączyć zaproponowane ruchy wszystkich dzieci i każdy uczestnik musi wykonać wszystkie poprzednie ruchy plus dodać swój.

Ta gra to świetnie rozwija pamięć.

Guma może być także przeszkodą. Zaczepiamy gumę na pewnej wysokości np. na wysokości kolan, bioder, pasa, ramion. Grający muszą ją przeskoczyć, przejść pod nią starając się jej nie dotknąć.

Uczestnicy zabawy mogą również ułożyć z gumy plątaninę, którą dziecko musi pokonać - również jej nie dotykając stopą.



MIŁEJ ZABAWY!!!

Przygotowała: Agnieszka Michalska

Terapeuta Integracji Sensorycznej

SP3 Ząbki