**Korzyści, jakie dają zabawy ruchowe**

Dzieci mają ogromną potrzebę ruchu, a aktywność fizyczna, poza rozwijaniem funkcji motorycznych organizmu, poprawia ich kondycję, relaksuje, a także rozwija zmysły.

Aktywność fizyczna pozwala bardzo ruchliwym maluchom pozbyć się nadmiaru energii, a według wielu psychologów ma także wpływ na zdrowie psychiczne najmłodszych.

Jednymi z najciekawszych i dostarczających mnóstwo emocji ćwiczeń dla dzieci są zabawy ruchowe. Uczą współpracy z innymi oraz stosowania się do ściśle określonych zasad gry, kształcą samodzielność i pomysłowość.

**Przykłady zabaw ruchowych**

* **Bocian i żaby** – wyznaczamy [skakankami](https://allegro.pl/fitness-skakanki-110159?offerTypeBuyNow=1&string=skakanka&buyNew=1&bmatch=base-relevance-floki-5-nga-spo-1-5-0222&bi_s=internal&bi_c=5VgnxArVaC1&bi_m=sport-i-turystyka-art-txtLink&bi_term=poradnik) miejsce na „staw”. Dzieci, które są żabkami, skaczą po sali. Na wyznaczony przez prowadzącego sygnał „bocian” rozpoczyna polowanie, chodząc z wysoko poniesionymi kolanami. Gdy schwyta ustaloną liczbę „żab”, wybiera się innego „bociana”.
* **Celowanie** – w centralnym punkcie sali lub boiska ustawiamy dużą piłkę, np. [do koszykówki](https://allegro.pl/koszykowka-pilki-13382?offerTypeBuyNow=1&string=pilka&buyNew=1&bmatch=base-relevance-floki-5-nga-spo-1-5-0222&bi_s=internal&bi_c=5VgnxArVaC1&bi_m=sport-i-turystyka-art-txtLink&bi_term=poradnik). Metr od niej rysujemy linię, za którą ustawiają się dzieci usiłujące trafić w piłkę otrzymaną wcześniej piłeczką. Po każdej kolejce zwiększamy nieco odległość od piłki.
* **Głupi Jaś** – dwoje dzieci stojących jedno naprzeciw drugiego rzuca do siebie piłkę, najlepiej [piłkę do siatkówki](https://allegro.pl/siatkowka-pilki-13407?offerTypeBuyNow=1&string=pi%C5%82ka%20siatk*&buyNew=1&bmatch=base-relevance-floki-5-nga-spo-1-5-0222&bi_s=internal&bi_c=5VgnxArVaC1&bi_m=sport-i-turystyka-art-txtLink&bi_term=poradnik). Trzecie dziecko, stojące między nimi, stara się ją przechwycić. Kiedy mu się to uda, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzucało.
* **Celuj w okienko** – rozkładamy na podłodze dwie obręcze [hula-hoop](https://allegro.pl/fitness-hula-hop-110158?offerTypeBuyNow=1&string=hula%20hop&buyNew=1&bmatch=base-relevance-floki-5-nga-spo-1-5-0222&bi_s=internal&bi_c=5VgnxArVaC1&bi_m=sport-i-turystyka-art-txtLink&bi_term=poradnik). Dzieci dzielą się na dwie grupy, a zadaniem każdej z nich jest trafienie woreczkami do obręczy ustawionej około 1,5 metra od nich. Wygrywa drużyna z większą liczbą trafnych rzutów.
* **Wyścigi żółwi**– w zabawie może wziąć udział dowolna liczba dzieci, a także ich rodzice. Uczestnicy ustawiają się na stracie wyścigu – wszyscy na czworakach i z małym woreczkiem z grochem lub [zośką](https://allegro.pl/zonglerka-pileczki-footbagi-zoski-16031?offerTypeBuyNow=1&string=zo%C5%9Bka&buyNew=1&bmatch=base-relevance-floki-5-nga-spo-1-5-0222&bi_s=internal&bi_c=5VgnxArVaC1&bi_m=sport-i-turystyka-art-txtLink&bi_term=poradnik) na plecach. Każdy porusza się najszybciej, jak potrafi, uważając, aby nie zgubić balastu. Wygrywa ten, kto pierwszy dotrze do mety z woreczkiem na plecach.
* **Tor przeszkód** – na drodze dziecka ustawiamy tor przeszkód. Maluch może toczyć piłkę, biec slalomem między [pachołkami](https://allegro.pl/akcesoria-treningowe-pacholki-148830?offerTypeBuyNow=1&string=pacho%C5%82ki&buyNew=1&bmatch=base-relevance-floki-5-nga-spo-1-5-0222&bi_s=internal&bi_c=5VgnxArVaC1&bi_m=sport-i-turystyka-art-txtLink&bi_term=poradnik), rzucać woreczkiem do obręczy hula-hoop, pokonywać na czworakach tunel. Zabawa z pewnością dostarczy sporo emocji i zajmie maluchy na długi czas.
* **Szczur** – jedna osoba z grupy trzyma koniec skakanki i kręci nią dookoła własnej osi, nisko nad ziemią. Dzieci usiłują przeskoczyć nad skakanką. To, które dotknie liny, przejmuje kręcenie skakanką.
* **Wyścigi ze skakanką** – uczestnicy podzieleni na 2 zespoły, liczące od 4 do 6 osób, stają w rzędach na wyznaczonej linii. Ostatnia osoba z rzędu trzyma skakankę i na sygnał podaje jeden koniec jej między nogami. Kiedy pierwszy uczestnik z rzędu otrzyma skakankę, grupa rozpoczyna bieg. Dzieci próbują obiec pachołek i wrócić na poprzednie miejsca jak najszybciej. Pierwsza drużyna, której się to uda, wygrywa.
* **Pociąg** – uczestnicy podzieleni na dwie drużyny ustawiają się w dwóch rzędach. Na sygnał pierwszy uczestnik obiega pachołek dookoła. Wraca do swojej drużyny, zabiera kolejnego zawodnika i trzymając się za ręce obiegają pachołek. Wracają do rzędu po następną osobę. Wygrywa drużyna, która po zabraniu ostatniego zawodnika, trzymając się za ręce, wróci na swoje miejsce.
* **Uważaj i złap** – prowadzący zabawę, stojąc na podwyższeniu, wypowiada imię dziecka i upuszcza na ziemię[piłeczkę pingpongową](https://allegro.pl/tenis-stolowy-pileczki-13647?offerTypeBuyNow=1&string=ping%20pong&buyNew=1&bmatch=base-relevance-floki-5-nga-spo-1-5-0222&bi_s=internal&bi_c=5VgnxArVaC1&bi_m=sport-i-turystyka-art-txtLink&bi_term=poradnik). Zadaniem malucha, którego imię zostało wypowiedziane, jest jak najszybsze chwycenie piłeczki w taki sposób, aby jak najmniej razy odbiła się od podłogi. Wygrywa dziecko , które najszybciej złapało piłeczkę.