

Temat: Gry i zabawy ruchowe a rozwój fizyczny.

Dzień dobry☺



**Zabawy i gry** odgrywają ogromną rolę w kształtowaniu psychomotoryki, są bodźcem stymulującym prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy dziecka **na wszystkich etapach jego rozwoju**. Odpowiednio przygotowana zabawa wprowadza wesoły nastrój, pozwala na wyładowanie się emocjonalne, fizyczne i intelektualne. Dla przypomnienia: **JEDNYM Z CZYNNIKÓW RÓŻNIĄCYCH ZABAWĘ OD GRY RUCHOWEJ JEST WSPÓŁZAWODNICTWO!**

Efektom uczestniczenia w zabawach i grach ruchowych przypisuje się następujące wartości:

- polepszanie stanu zdrowia,
- rozwijanie sprawności fizycznej,
- oddziaływanie wychowawcze.

#### Znaczenie gier i zabaw w wychowaniu:

1) rozwijanie zdolności poznawczych (myślenie, pamięć, mowa, wyobraźnia, percepcja wzrokowa, słuchowa, uwaga) 2) rozwijanie piękna ruchu, płynności i harmonii 3) rozwijanie zdolności wyczuwania rytmu i taktu 4) budzenie emocji 5) obserwacja zjawisk natury, rozwijanie wrażliwości na piękno przyrody 6) rozwijanie prawidłowych zachowań we współzawodnictwie 7) uczenie przestrzegania przepisów i zasad 8) kształtowanie pożądanych cech charakteru: samodzielności, uczciwości, zdyscyplinowania, panowania nad sobą

#### Zadania zabaw i gier ruchowych w rozwoju fizycznym:

1) wszechstronne zaangażowanie i rozwój wszystkich grup mięśniowych 2) kształtowanie odpowiedniej postawy ciała 3) rozwijanie szybkości, skoczności, wytrzymałości, siły, zwinności 4) kształtowanie zdolności regenerowania organizmu po wysiłku fizycznym 5) zapobieganie schorzeniom 6) rozładowanie napięć nerwowych i przeciwdziałanie stresom 7) podnoszenie wydolności układu krążenia, oddychania, przemiany materii

**Propozycja dla Was: „gra stożkowa”☺** Przepisy: wymienia się części ciała np. głowa, ramiona, kolana, stopy i nazwę przedmiotu leżącego między zawodnikami np. stożek (możecie użyć dowolnego przedmiotu) osoba, która jako pierwsza złapie przedmiot zdobywa punkt. **Powodzenia☺**

<https://www.youtube.com/watch?v=W5vEy0RHwRM>

Pozdrawiam M.P.