

Игре за развој ходања и трчања

Ходање и трчање су природне форме кретања и развијају се са растом и развојем детета. За развој ове две способности најбоље је користити природне услове.



Игре које укључују ходање и трчање повољно утичу на правилан раст и развој детета, посебно на јачање мишића и покретљивост зглобова. Ове игре стимулишу развој општих моторичких способности, координације, спретности. Развија се осећај и потреба за кретањем, учимо да поштујемо правила игре, такође овим кроз ове игре учимо и правилно да дишемо.

Предлог игра:

Воз – игра која се игра у групи, једно дете је локомотива, а остали стоје иза у колони, држећи се за рамена или бокове. Брзим и лаганим трчањем имитира се кретање брзог и путничког воза, имитирамо скретање воза у кривини, заустављање у “станицу”.

Кишобран – пре почетка игре договоримо се које је место у просторији кишобран (може се и користити прави кишобран). “Сунце сија” је знак да се крећемо се по соби –

шетамо, трчимо (на под се може залепити папирна трака и на тај начин задати путања по којој дете треба да се креће). Након неког времена када кажемо “киша” дете брзо треба да се сакрије под кишобран. Игру можемо учинити занимљивијом тако што ћемо у току “шетње” задавати различите задатке – ходај брзо, споро, као мрав, чучни и убери мало јагода,...).

Вожња аутомобила – трчимо слободно по простору (ову игру је најбоље играти напољу). На знак “прва брзина” трчимо полако, на знак “друга брзина” брже и на знак “трећа брзина” најбрже што можемо. На знак “рикерц” (или уназад) идемо унатрашке. Ову игру можемо повезати и са учењем о саобраћају.

Јагода – деца праве круг, држећи се за руке, ходају и певају: “Чуј народе, Ана бере јагоде, коме ће их дати ми би хтели знати” (име мењамо према томе ко бере јагоде). Једно дете је у средини круга и имитира брање јагода. Када се текст изговори деца се зауставе и сачекају да дете донесе некоме “јагоде”. Тада замене места и игра се наставља.

Свака физичка активност (шетња до продавнице, одлазак у парк,...) утичу на развој кретања. Сви имамо потребу да се крећемо, а понајвише деца. Сваки лепи дан, колико вам слободно време дозвољава, искористите да будете напољу, истражујте, скачите, трчите заједно са децом. Испорабавајте различите начине хода – на петама, на прстима, имитирајте ход животиња. Добро се забављајте, слушајте музику и као и увек не заборавите да је кроз игру увек лепше и лакше.