

# 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



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education