

## Wypoczywaj czynnie - zabawy ruchowe na świeżym powietrzu



Nie od dziś wiadomo, że zabawy na świeżym powietrzu korzystnie wpływają nie tylko na zdrowie i kondycję naszych wychowanków, ale także na ich umiejętność funkcjonowania w grupie i budowania relacji. Bez nich nasi podopieczni nie będą się prawidłowo rozwijać, a ich rodzice z pewnością nie będą zadowoleni, jeśli maluchy w ciepłe dni nie będą pojawiały się na dworze.

Pamiętajmy, że nawyki, także te dotyczące aktywności fizycznej, kształtują się już we wczesnym dzieciństwie. I że złe nawyki przychodzą same, a dobre trzeba wypracować. Zapewnienie dzieciom atrakcji na świeżym powietrzu jest więc naszą powinnością i obowiązkiem. Jak sprawić, aby maluchy naprawdę chętnie uczestniczyły w grach i zabawach podwórkowych?

### Oto kilka pomysłów na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu:

1. **Zabawa balonikami**, które dzieci uwielbiają. Zabieramy kilka baloników na dwór. Balony mogą być wypełnione wodą lub piaskiem. Maluch może ich dotykać, rzucać nimi, potrząsać.
2. **Zabawa z torem przeszkód**. Ustawiamy na placu np. wiklinowe kosze, sznurek po którym dziecko musi przejść, rozkładamy gazety, a zadaniem dziecka jest przeskakiwanie z gazety na gazetę i kolejne pokonywanie przeszkód.



3. **Robimy dziecku**, na ziemi drabinę z pasków materiału, czy pasków papieru, a zadaniem malucha jest przeskakiwanie po szczebelkach.
4. **Dzieci mogą** rzucać małą piłką do dużej, starając się ją trafić.
5. **Możemy też zorganizować „wyścigi ślimaków”**.
6. **Bańki** - świetna zabawa dla maluchów i starszaków. Wydaje się prosta, a naprawdę wpływa na rozwój motoryczny dziecka i rozwój mowy.
7. **Dziecięce piosenki** - na dworze to jeszcze lepsza zabawa, można wykorzystać do ich słuchania taniec i rekwizyty np. stary niedźwiedź mocno śpi - pluszowy miś + bieganie, kiedy miś się budzi itp.
8. **Miniaerobik i wiele innych...**

Naszym zadaniem jest zapewnienie podopiecznym odpowiedniej porcji ruchu na świeżym powietrzu. Dzięki temu dzieci lepiej się rozwijają, integrują, są zdrowsze chętniej zjadają potem przygotowane posiłki, smaczniej śpią...



