

# ZABAWY RUCHOWE NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

## Aktywny rodzic – Aktywne dziecko

**Dzieci zawsze chętnie bawią się na zewnątrz. Zabawy na świeżym powietrzu to doskonały sposób na rozwój dziecięcej wyobraźni, udoskonalenie zdolności manualnych i lepsze poznanie otaczającego świata. Oprócz tego dziecko, przebywając na dworze, dotlenia się, hartuje, staje się sprawniejsze fizycznie. Ciągłe siedzenie w domu przyczynia się do złego samopoczucia, źle wpływa na zdrowie.**

**Możliwości zabaw na świeżym powietrzu jest mnóstwo, zachęcamy do aktywności ruchowej.**

### Propozycje zabaw :

- zabawa w chowanego,
- berek
- raz, dwa, trzy, baba Jaga patrzy
- ciuciubabka
- zabawa w ciepło – zimno
- zabawy z piłką, kręglami, szarfami
- skakanki i gumy do skakania
- gra w klasy
- jazda na rowerze
- jazda na hulajnogach, rolkach.

**Skakanka, gumy do skakania, czy skoczek**, to świetny pomysł na zabawę zarówno dla dziewczynek, jak i chłopców, bez względu na wiek. Aktywność ruchowa przy użyciu tych zabawek rozwija wszystkie grupy mięśniowe, poprawia kondycję, zwinność i skoczność. Gumy do skakania to także doskonały pomysł na zabawę w grupie.

**Rzucanie do celu.** Tego typu gry zręcznościowe wspomagają rozwój koncentracji i koordynacji ruchowej.

### **Przemieszczanie się na różnych pojazdach jedno i dwuśladowych.**

Dziecko jeżdżąc na nich, uczy się utrzymywania równowagi, koordynacji ruchowej i zręczności. Poprawia ogólne umiejętności motoryczne.

**Hamaki, huśtawki i trampoliny** – to doskonałe propozycje dla żywiołowych dzieci. Podczas bujania się i skakania mogą spożytkować nadmiar energii, ale też poprawić swoją kondycję i koordynację ruchową.

**Bańki mydlane.** Któż z nas nie lubi baniek mydlanych?

### **Raz, dwa, trzy – rzucasz ty**

Świetna propozycja na rodzinne popołudnie. Zachęć dziecko do znalezienia i samodzielnego udekorowania kamieni, które następnie zostaną wykorzystane w rzucaniu do celu (puszki, pojemniki). Pięknie udekorowane kamienie mogą stać się również pionkami w plenerowych warcabach, lub prostszej grze kółko i krzyżyk (planszę można narysować kredą).

### **Malujemy kredą**

Możemy namalować po asfalcie, na chodniku- tor wyścigowy, klasy do skakania. Można też zachęcić dziecko do twórczej zabawy. Wystarczy pomysł, odrobina wyobraźni i mnóstwo chęci.

### **Ciepło – zimno**

Prosta zabawa. Dziecko opuszcza pokój, a druga osoba musi schować wybrany przedmiot. Gdy przedmiot jest już dobrze ukryty, zapraszamy dziecko do pokoju. Jeśli mamy do czynienia z bardzo małymi dziećmi można im ułatwić zadanie i powiedzieć, jakiego przedmiotu szuka np. misia, samochodu itp. Starszym dzieciom podpowiadamy mówiąc „ciepło”, jeśli zbliża się do szukanego przedmiotu a zimno, gdy się od niego oddala. Jeśli maluch jest bardzo blisko szukanego przedmiotu wówczas krzyczymy „gorąco” a gdy za bardzo się oddalił krzyczymy „mróz”. Gdy przedmiot zostanie znaleziony, zamieniamy się rolami.

### **Berek**

Najlepiej bawić się w nią w grupie, dlatego berek to idealny pomysł na zajęcie dzieciom czasu podczas pobytu w ogrodzie. Na początku wybiera się jedną osobę, która będzie berkiem. Jej zadaniem jest dogonienie dowolnego grającego, klepięcie go w dowolną część ciała z okrzykiem „berek!”. Dotknięta osoba staje się w ten sposób berkiem i teraz ona goni pozostałych.

### **Ciuciubabka**

To świetna zabawa ruchowa dla dzieci w każdym wieku. Można ją wykorzystać do wspólnego spędzania czasu w gronie rodziny na świeżym powietrzu, albo zaproponować ją dzieciom podczas imprezy urodzinowej twojej pociechy. Gwarantujemy mnóstwo śmiechu i radości. Jedna z osób ma zawiązaną chustkę na oczach i łapie innych, którzy przed nim uciekają. Pamiętaj! koniecznie zadбай o bezpieczne otoczenie – z zasłoniętymi oczyma łatwo się o coś potknąć lub na coś wpaść, dlatego albo przygotuj przestrzeń do zabawy, albo grajcie na otwartym terenie.

### **Zabawa w chowanego**

Właściwie **można to robić wszędzie**: w domu, w parku, na placu zabaw, w lesie. Oczywiście zachęcamy do tego, aby zabrać dzieciaki na świeże powietrze.

**DOBREJ I BEZPIECZNEJ ZABAWY!!**