

Dzień dobry!

Już nastał czas wakacyjny, czas urlopów , relaksu i odpoczynku.

Spędzamy na dworze prawie całe dni. A już niedługo wakacje, czas urlopów. Może niektórzy z Was będą chcieli skorzystać z proponowanych zabawach właśnie na świeżym powietrzu.

Dzieci uwielbiają zabawy na świeżym powietrzu. Ruch jest potrzebny do prawidłowego rozwoju, więc warto korzystać z okazji. Zabawy ruchowe sprawiają, że **kształtuje się poczucie równowagi, sprawność mięśni, precyzja ruchów, zręczność**. Do tego dziecko **wyszaleje się i rozładuje nagromadzoną energię**. To polepszy też jego zdrowie, sen i apetyt. Swobodny, wszechstronny ruch to też sposób na zapobieganie wadom postawy.

**1.Wrzucanie kamyków do wody** – bardzo zajmujące i chłodzące w gorący dzień. Wystarczy miska z wodą i kamyczki. Można je wrzucać i obserwować zachowanie wody, można je później wyjmować, przekładać. Zajęcie na dłużej. We wspólnej zabawie, można zrobić zawody na rzucanie kamyków z pewnej odległości.

**2.Namiot** – W namiocie można zjeść ulubiony deser lub przeczytać fascynująca bajkę. Nie trzeba mieć gotowego namiotu – można go zrobić z chusty, koca.

**3.Bańki** – Świetna zabawa dla maluchów i starszaków. Wydają się takie proste, a tak naprawdę wpływają na rozwój motoryczny dziecka, rozwój mowy, a na dodatek taka zabawa, pozwoli, co nieco opowiedzieć dziecku o fizyce.

**4.Piaskownica** – dzieci bardzo lubią zabawy w piaskownicy, a można ją wykorzystać do wielu kreatywnych zabaw : ( porównywanie wielkości babek piaskowych, przeliczanie ich, budowanie zamków z piasku itp.)

**5.Rzut do celu** – można rzucać do celu, do kosza, do narysowanej lub stworzonej np. z chusty/koca obręczy. Wystarczą piłeczki lub woreczek. Odległość możesz z czasem zwiększać, tak by dziecko miało większą trudność i jednocześnie przybierało inną pozycję do rzutu.

**6.Kręgle** – z puszek, plastikowych butelek. Wystarczy piłka i zabawa gotowa

**7.Poszukiwanie skarbu** – skarb można ukryć w piasku, pod krzaczkiem. Można po prostu zachęcić dziecko do poszukiwania skarbu, jak w zabawie w chowanego, a można stworzyć całą historię. Chować karteczki, z kolejnymi wskazówkami, rysować kredą wskazówki itp.

**8.Sadzenie roślinek** – w ogrodzie, na balkonie, a nawet w domu na parapecie – teraz można zasiać np. sałatę, zioła., poziomki. Możesz też zaproponować nalanie wody do konewki i podlewanie.

**9.Gra w piłkę** – nożną, do celu, siatkówka.

**10.Przechodzenie przez linę** – nie takie proste jak się wydaje, a bardzo fajne ćwiczenie. Do tej zabawy też może przydać się chusta – wystarczy zawiązać między drzewami, krzesłami, tak by była odpowiednio naprężona. Na wysokości dostosowanej do możliwości dziecka.

**11.Hamak, huśtawka** – dzieci lubią być bujane, huśtane. Można pójść na plac zabaw, a można samemu zawiązać chustę np. pomiędzy dwoma drzewami, pod stołem itp.

**12.Zabawa w chowanego** – kto nie lubi zabawy w chowanego?



**13. Berek** – ostatnio przypomniała mi się zabawa w berka – spokojnie można ją uznać za trening. Taka prosta, a tyle radości.

**14. Tor przeszkód** – możliwości jest mnóstwo. Może być to tor przeszkód do przejścia na boso np. kamyki, piasek, kartki papieru, folia, trawa. Może być to tor do przejazdu rowerkiem np. z pachołków, patyków.

**15. Ciepło, zimno** – można dodać w zabawie o poszukiwaniu skarbu.

**16. Rower, hulajnoga** – rowerek to świetny sposób na kształtowanie dużej motoryki. Podobnie hulajnoga, wpłynie na koordynację i rozwój sprawności motorycznej.

**17. Balony** – sprawdzą i w domu i na dworze. Do podrzucania, łapania, kopania, szukania. Możecie

zrobić też balony wodne.

**18.Turlanie i pełzanie** – zabawa od wieku niemowlęcego, świetnie wspierająca rozwój motoryczny dziecka. Dla starszaka można przygotować koc, z którego może się odwinąć.

**19.Chodzenie boso** – trawa, piasek, kamyczki – świetna stymulacja dla małych stóp, pod warunkiem, że teren jest przeszukany ( tzn. brak potłuczonego szkła, ostrych rzeczy)

**21.Wycieczki** – wycieczki to zawsze dobry pomysł na wolny dzień. Staw, jezioro, jurapark, a może nieco dłuższa w góry czy nad morze?

**22.Rysowanie kredą na chodniku** – pamiętam, ile czasu spędzałam na podwórku właśnie na skakaniu w gumę, graniu w klasy i rysowaniu kredą po chodniku. A Ty? Kreda sprawdzi się już w momencie, gdy dziecko będzie potrafiło utrzymać ją w ręce.

**23.Szukamy czterolistnej koniczyny.**

**Życzymy miłego spędzania czasu z Waszymi dziećmi. Zdrowia przede wszystkim.**