

**ĆWICZ Z MAMĄ, ĆWICZ Z TATĄ. BĘDZIESZ ZDROWY-CO TY NA TO?!**

W ramach realizacji projektu zdrowotnego **” ZDROWIE NA TALERZU PRZEDSZKOLAKA”**

**„RUCH TO ZDROWIE KAŻDY MALUCH CI TO POWIE**”! proponujemy Państwu II część ćwiczeń z dziećmi w formie zabaw zimowych na świeżym powietrzu.

**Część II ( styczeń 2021)**

Dzieci kochają zabawy na śniegu i wszelkie aktywności zimowe na powietrzu. Kiedy tylko spadnie śnieg trudno utrzymać maluchy w domu. Lepiej nie zabraniać im wyjść na podwórko, bo zabawy dla dzieci na powietrzu niosą dla ich zdrowia wiele korzyści - wzmacniają naturalną odporność oraz tężyznę fizyczną. Przed wyjściem z domu trzeba oczywiście zadbać, aby dziecko było odpowiednio ubrane. Najlepiej sprawdzą się rzeczy z naturalnych materiałów, np. bawełny, które powinny być założone warstwowo. Podczas zabaw na śniegu, dzieci nie mogą przemoknąć, dlatego buciki, kurtka, rękawiczki i czapka powinny być wykonane z wodoodpornego materiału.  
  
Zimowe wyjście z domu może być wspaniałą rodzinną rozrywką, a w zabawy dla dzieci na śniegu z powodzeniem włączą się także dorośli.

Przedstawiamy pomysły na to, w co się bawić z dzieckiem!

**1. Zabawy na śniegu**

Na zaśnieżonym trawniku można robić mnóstwo wspaniałych rzeczy. Poniżej nasze propozycje fajnych zabaw na śniegu.

* „Rysujcie” wydeptując w puchu esy-floresy, kółka, linie, a nawet cale labirynty. Przy okazji można porównać wielkość stóp mamy, dziecka i taty.
* Zbudujcie mini igloo. Robi się je ze śniegowych kulek.
* Rzucajcie śnieżki do celu, np. do grubego drzewa.
* Tropcie dzikiego zwierza. Czyje to ślady? Dokąd prowadzą?
* Odciskając w śniegu ślady butów, rysujcie nimi wzory: choinki, ślady opon traktora, figury geometryczne.

**2. Robienie babek ze śniegu**

Idealnie nadają się do tego foremki do babek z piasku. Zresztą co tam foremki! Jeśli śnieg jest lepki **można go kształtować i bez foremek**. Spróbujcie lepić figurki zwierząt: żółwia, zająca, psa, kota, słonia.

**3. Lepienie nietypowego bałwana**

Banalna zabawa na śniegu? Nie dla twojego dziecka. Gdy już ulepicie bałwana:

* Załóżcie mu coś na głowę (choćby czapkę zrobioną z gazety) albo zróbcie efektowną fryzurę (na przykład na jeża – z patyczków albo z przedziałkiem – z kępek wyciągniętej spod śniegu suchej trawy.
* Koniecznie doróbcie mu oczy i guziki (w mieście trudno o węgielki, więc będą musiały wam wystarczyć kamyki, szyszki  albo nawet zabrane z domu  mandarynki) oraz marchewkowy nos.
* Jeśli macie jeszcze siłę i ochotę, zafundujcie mu towarzystwo – żonę, dzieci, psa albo żółwia.

**4. Karmienie ptaków**

Dla maluchów to wielka frajda a dla ptaków sprawa życia i śmierci, dlatego nie wychodźcie z domu z pustymi kieszeniami. Zabierzcie ziarna, kawałek słoniny (zawieście go na gałęzi na sznureczku albo na rozciągniętym spinaczu) i urządźcie ptakom przyjęcie. To świetna okazja by przyjrzeć im się z bliska i okazja do wypróbowania innych naszych zabaw na śniegu!.  
  
**Obejrzyj FILM:** [Dokarmianie ptaków zimą](https://mamotoja.pl/dokarmianie-ptakow-zima,przyroda-film,320,r22p1.html)

**5. Jazda na sankach**

To stara jak świat zabawa na śniegu, ale nieodmiennie cieszy każde kolejne pokolenie dzieci.

* Sanki dla niemowlaka powinny mieć dość **szeroko rozstawione płozy** (dzięki temu są stabilne) i solidne oparcie.
* Malec nie powinien siedzieć na zimnych deseczkach, dlatego pamiętaj o kocyku albo karimacie pod pupę. Zabierz także kocyk do przykrycia lub  ciepły śpiwór.
* Jeśli twój smyk jest ruchliwy, nie zapomnij o **szelkach**, bo co chwilę będziesz wyciągać go z zaspy.

  Starszego malca (już dwu-, trzylatka) **ucz zasad bezpieczeństwa** – tego, że zjeżdżając z górki trzeba uważać na innych, że pod górkę wchodzi się bokiem, że trzeba czekać na swoją kolej itd.

**Nasza rada:** Zamiast przytupywać z zimna na szczycie górki i czekać, aż twoja pociecha wgramoli się na szczyt, zjeżdżaj wraz z nią. Już niedługo będzie wolała bawić się z kolegami, więc korzystaj z okazji.  
  
**6. Narty**

Zdaniem fachowców naukę najlepiej rozpocząć, **gdy dziecko ma sześć lat**. Jego mięśnie i stawy są już wówczas wystarczająco rozwinięte, a malec wciąż jeszcze ma blisko do ziemi, więc upadki nie są groźne.

* Pamiętaj o zasadzie: **nic na siłę**, bo nauka powinna być przyjemnością, a nie katorgą.
* Maluchowi niezbędne będą też gogle
* Wybieraj niewielkie pagórki i **ośle łączki** na których nie ma tłoku – zderzenie z dorosłym narciarzem mogłoby się skończyć tragedią.
* Pamiętaj: dzieci mogą zjeżdżać tylko w **kaskach**.

**7. Łyżwy**

Naukę (najlepiej **pod okiem doświadczonego instruktora**) może rozpocząć cztero-, pięciolatek, jednak na ślizgawkę (choćby niewielką, np. zamarzniętą kałużę) warto zabrać młodsze dziecko. Stąpanie po śliskim lodzie (nawet bez łyżew) to przecież bardzo ciekawe doświadczenie i doskonała zabawa!

* Pamiętaj: nigdy nie wchodź z dzieckiem na zamarznięte stawy, jeziora itd. nawet jeśli lód jest gruby i pełen ludzi, którym brakuje wyobraźni.
* Zawsze przed wejściem na lód zakładaj dziecku kask!

**8. Kulig**

Nie wyjechaliście w góry, a w okolicy nikt nie ma konia i sań? Poprzekładajcie sznurki sanek przez deseczki tak, by je połączyć, znajdźcie rącze konie (w tej roli **najlepiej sprawdzą się tatusiowie**) i jazda! Pilnujcie tylko, by nie pogubić pociech  na zakrętach. Rozbawionym ojcom zdarza się to bardzo często.

**9. Balonowa lawina**

Nie oszukujmy się, zima nie zawsze jest piękna. Gdy  za oknem jest tak paskudnie, że nawet pies odmawia wyjścia na spacer, lepiej odpuścić sobie spacer i  zostać w domu.  
Nie macie nic do roboty? Nadmuchajcie tyle balonów, ile tylko zdołacie (najlepiej przy użyciu pompki). A potem podrzucajcie je, przysypujcie się nimi i odgarniajcie je niczym zwały śniegu. I koniecznie zróbcie sobie zdjęcia. Zakład, że nikt nie będzie miał ponurej miny?  
  
**10. Zimowy krajobraz**

Gdy za oknem leje zamiast sypać, wyczarujcie zimowy krajobraz sami.

* Przyklejcie do szyb [śnieżynki wycięte z serwetek.](https://mamotoja.pl/jak-zrobic-sniezynki-z-papieru-szablony-diy,boze-narodzenie-artykul,16480,r1p1.html)
* Spróbujcie zrobić [bałwanka z wacików.](https://mamotoja.pl/jak-zrobic-balwanka,boze-narodzenie-galeria,2384,r3p1.html)
* Namalujcie obrazek pastą do zębów na niebieskiej kartce z bloku. Na namalowany farbami i posmarowany klejem obraz możecie wysypać gruboziarnistą sól – będzie pięknie błyszczała.

**11. Wieczór z Puchatkiem**

Długie zimowe wieczory to fantastyczna okazja, by rozkochać malca w literaturze. Na pewno wiesz, że **czytanie** rozwija wyobraźnię, wrażliwość,  pamięć, poszerza zasób słownictwa itd. Ale przede wszystkim otwiera przed malcem całkiem nowe światy, dostarcza pomysłów do zabaw i jest po prostu bardzo, ale to bardzo przyjemne.

**ŻYCZYMY ŚWIETNEJ ZABAWY I MNÓSTWA RADOŚCI!!!**