Czwartek 08.04.2021 J. Gębska

Temat: Zabawy na świeżym powietrzu.

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. Oto propozycje zabaw na świeżym powietrzu z zaangażowaniem całej rodziny.

**Poszukiwacze skarbów**

To idealna zabawa dla starszych dzieci. Rozwija wyobraźnię, uczy logicznego myślenia, czytania map oraz zwracania uwagi na szczegóły. Zabawa wymaga zaangażowania rodziców.

Jak grać? Najprostszą wersją jest przygotowanie mapy. Następnie należy ofiarować ją dziecku i dać mu czas na odnalezienie drogocennego skarbu może to być pudełko z łakociami, bilet do kina na fantastyczną bajkę lub zabawkę. Oczywiście wcześniej ukryjmy skarb w bezpiecznym miejscu.

Aby zdobyć wskazówkę, dziecko będzie musiało wykonać jakieś zadanie, np. obiec 2 razy ławkę .

**Wyścigi**

Wszystkie dzieci wykazują pewną chęć rywalizacji. Dlatego można od czasu do czasu urządzić zawody biegowe. Jeśli jesteśmy rodzicami [jedynaka](https://parenting.pl/wychowanie-jedynaka), sami stańmy na starcie. Metą niech będzie najbliższe drzewo lub ławka. Dla starszych dzieci trasa może być dłuższa.

**Kocykowy twister**

To prosta rodzinna zabawa. Na trawie rozłóżcie kocyk. Zadaniem uczestników jest zmieszczenie się na nim. Kiedy to się uda, wszyscy powinni wstać. Następnie składamy kocyk na pół. Uczestnicy znów muszą się na niego dostać. Później można ponownie złożyć kocyk i sprawdzić, czy tym razem też się uda. Uwaga! Wszystkie pozy i chwyty dozwolone. Można jednak na początku gry ustalić, że uznane będą tylko pozycje leżące lub siedzące.

**Tor przeszkód**

Na podwórku można ustawić przeszkody. Pamiętajmy jednak, by były bezpieczne i w razie potrącenia nie spowodowały u dziecka urazów. Mogą to być plastikowe słupki, wiklinowe koszyki czy inne przedmioty, które można znaleźć w domu.

**BEZPIECZNEJ I UDANEJ ZABAWY!**