**TEMAT:**Jak zdrowo i bezpiecznie spędzać czas na świeżym powietrzu?

Moi drodzy, wszyscy wiemy jak ważny jest ruch i świeże powietrze dla naszego zdrowia.Czasami proste zabawy w gronie rodziny lub znajomych mogą przynieść wiele pozytku i radości.Oto ,kilka pomysłów na zabawy na powietrzu:

**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 kamyk z pewnej odległości.

**2.Namiot** – w tamtym roku, czyli mniej więcej koło 2 urodzin Dziubdziaka nie było jeszcze takiego szału, a teraz? W namiocie jedliśmy, czytaliśmy. Był kocyk, mnóstwo książek. Piknik pod namiotem  A wcale nie trzeba mieć gotowego namiotu – można go zrobić z chusty, koca.

**3.Bańki** – o bańkach pisałam w tamtym roku [**cały post**](http://dziubdziak.pl/prosta-zabawa/). 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** – o zabawach w piasku też napisałam już w zeszłym roku – dzieci bardzo lubią zabawy w piaskownicy, a można ją wykorzystać do wielu kreatywnych zabaw. We wpisie znajdziesz [**kilka podpowiedzi**](http://dziubdziak.pl/kopalnia-pobudzajaca-wyobraznie-zabawy-w-piasku/)

**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 poprostu 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. U nas ostatnio 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, trwa. 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 po krawężniku** – świetne ćwiczenia na równowagę, do wykorzystania przy każdym spacerze.

**20.Chodzenie boso** – trawa, piasek, kamyczki – świetna stymulacja dla małych stóp.

**21.Wycieczki** – wycieczki to zawsze dobry pomysł na wolny dzień. Staw, jezioro, [jurapark](http://dziubdziak.pl/opolskie-dzieckiem-jurapark-krasiejowie/), 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.**

**24.Ognisko** – pieczone ziemniaki, kiełbasa, chleb, z ogniska będą smakowały najlepiej

**25.Gry planszowe** – bo gra na świeżym powietrzu to też świeży powiew dla starej gry

**26.Badminton** – dla maluchów mogą być paletki z rzepami, dla starszych dzieci tradycyjne.

**27.Oglądamy przejeżdżające samochody** – Dziubdziak akurat uwielbia. Zgadujemy, w jakim kolorze samochód pojedzie następny. Nie wiem, ile czasu spędziliśmy na tej zabawie przez ostatnie pół roku…ale na pewno mnóstwo.

**28.Piknik** – można coś dobrego zjeść, posiedzieć na kocyku. W ogrodzie, parku, lesie. Do tego dołożyć gry planszowe, o których pisałam wyżej. O udanym pikniku, akurat z dwulatkiem też jest na blogu wpis, a w nim kilka podpowiedzi,[jak zrobić udany piknik](http://dziubdziak.pl/przepis-udany-piknik-pomysl-dzien-dziecka-wakacje/).

**29.Plac zabaw –** nie zawsze, ale w w większych miejscowościach na pewno często, plac zabaw będzie miejscem do zabawy z innymi dziećmi. Dzięki temu jest możliwość rozwijania umiejętności społecznych. Na placu zabaw zwykle są huśtawki, zjeżdżalnie, drabinki – każdy z tych sprzętów nie jest tam przypadkowo. Wpływają one na wszystkie układy dziecka i zwiększają wydajność organizmu.

* **Piaskownica** – usprawni czynności manipulacyjne, kształtuje zmysł dotyku.
* **Zjeżdżalnia** – ćwiczenia równowagi, balansowania ciałem.
* **Huśtawka –** uspokaja, ma dobry wpływ na koncentrację. Umożliwia ćwiczenie równowagi.
* **Drabinka** – kolejny sprzęt do ćwiczenia równowagi. Usprawnia też ręce.
* **Karuzela** – ćwiczenie równowagi. Nauka wprawiania rzeczy w ruch i panowania nad ciałem. Podobnie działa bujak.

**30.Basen** – albo wyjście, albo taki mały w przydomowym ogródku dla schłodzenia się. Zamiast basenu może być też miska z wodą i kilka kubeczków, konewka. W międzyczasie my możemy posiedzieć, wypić kawę, bo na pewno wciągnie dziecko na długo

**31.Trening** – bycie na świeżym powietrzu to fajna okazja do treningu. Jeśli nie masz ochoty na grę w berka, możesz zaproponować dziecku, ćwiczenia na macie, na trawie. Dzieci zwykle wciągają się w takie aktywności. Dziubdziak już wyczaił, że trening to moja praca i czasem nie ma na to ochoty, bo wie, że się nie bawię, a układam trening  ale jeśli ćwiczysz od czasu do czasu, to raczej będzie to fajna atrakcja. Jeśli nie masz czasu na trening, zobacz mój post, o tym jak możesz go znaleźć i dodaj wyjście na dwór właśnie do tego zestawu

**32.Dziecięce piosenki** – na dworze to jeszcze lepsza zabawa – możesz wykorzystać do ich słuchania taniec i rekwizyty np. do pieski małe dwa – jako rzeczka może być miska z wodą, stary niedźwiedź mocno śpi – pluszowy miś + bieganie, kiedy miś wstaje itp.

**33.Robimy pranie** – oprócz wrzucania kamyczków do wody, czy zabawy w basenie możesz też zaproponować dziecku robienie prania. Wystarczy ta sama miska, tylko, że z czystą wodą, kubek, mydło (nie musi być prawdziwe, może być np. klocek), koszyk z ubraniami. Pokaż dziecku, jak prawidłowo wyprać ubranie np. nalać wody do miski, wyjąć brudne ubranie z koszyka, włożenie ubrania do miski z wodą, „pranie” mydełkiem, wyjmowanie czystego ubrania, suszenie, a na końcu wylanie wody z miski.

**34.Malowanie** – a może masz tablicę, na której można rysować, albo sztalugę? Zabawa w malarza na świeżym powietrzu, to zupełnie co innego niż w domu. Rysowanie, malowanie to zabawy, które bardzo dobrze wpływają na rozwój dziecka i jego małych rączek. O tym, jak malowanie wpływa na rozwój malucha, też możesz już przeczytać [**cały post**](http://dziubdziak.pl/nowe-wyzwanie-rysowanie/)

**35.Kształty chmur** – uwielbiam zawsze i wszędzie i widzę, że wciągnęłam też Dziubdziaka – sam wypatruje i pokazuje, jakie kształty mają chmury. Zabawa nie tylko na dwór, ale też np. na podróż samochodem.

**36.Skakanie po kałużach –** wiosna, jesień, ale latem deszcz i kałuże będą ciepłe. Mamy książkę Rok w lesie, tam w sierpniu dzieci skaczą po

**37.Podchody.**

**38.Odgadywanie owoców –**latem owoców mamy mnóstwo. Możesz wykorzystać je do omawiania ich cech, kształtów, kolorów. Możesz też zawiązać dziecku opaskę na oczach i poprosić, by zgadło po jaki owoc sięgnęło/zjadło.

**39.Latawiec –**może mieszkasz w bardziej wietrznej okolicy? U nas na razie udało się puścić go tylko raz, ale puszczanie latawca to zdecydowanie smak dzieciństwa

**40.Turlanie w kocu.**

**A jakie są Wasze ulubione zabawy na świeżym powietrzu?**