

GRY I ZABAWY RUCHOWE DLA DZIECI

Wbrew pozorom nie tylko wiosna i lato są porami roku, które zachęcają do zażywania ruchu na świeżym powietrzu. Jesień i zima to czas kiedy należy zadbać, aby dziecko przebywało jak najczęściej poza domem. Jest to również czas kiedy dziecko ma możliwość realizowania się jako „sportowiec”.

Jesienią możemy chodzić na spacer, zbierać kolorowe liście, a następnie robić z nich kompozycje. Jazda na rowerze również może być przyjemna w ładne jesienne dni. Ważne jest, aby dziecko miało ruch o każdej porze roku. Nie powinniśmy zniechęcać się złą pogodą za oknem. Dajmy Naszym dzieciom przykład, że nawet w kaloszach frajdy może być co nie miara, a przy tym układ odpornościowy Naszej pociechy bardzo się wzmacnia.

Zima – ta pora roku daje możliwość jazdy na nartach, łyżwach, snowboardzie, czy sankach. Poza tym sprzyja innym zabawom ruchowym, które przynoszą niebywałą radość. Zabawy te nie wymagają nadzwyczajnego wysiłku i przygotowań. Wystarczy, że dziecko jest ciepło i wygodnie ubrane. Jazda na nartach jest oczywiście czynnością, którą opanowują dopiero kilkuletnie dzieci i wymaga stałej opieki dorosłej osoby. Początki mogą być trudne, dlatego ważne, aby pierwsze lekcje przebiegały pod czujnym okiem opiekuna. Jazda na łyżwach także wymaga opieki drugiej osoby, która pomoże dziecku oswoić się z taflą lodowiska. Poza tym na rynku dostępne są łyżwy specjalnie przystosowane dla dzieci, które zdecydowanie ułatwiają poruszanie się po śliskiej nawierzchni. W sytuacji, kiedy na jazdę na łyżwach jest jeszcze za wcześnie, dziecko ma możliwość poślizgania się na zwykłej ślizgawce. Jest to zresztą jedna z ulubionych form dziecięcej rozrywki. Najpopularniejsze zimą jest jednak zjeżdżanie na sankach. Dzieciaki uwielbiają wspinać się na górkę, aby następnie z niej zjechać. Oprócz sanek, dużą popularnością cieszy się „jabłuszko”, czyli podkładka, na której również możliwy jest taki zjazd. Jeśli jednak ciężko wybrać nam się na jeden z wyżej wymienionych sportów z trywialnych powodów: fatalna pogoda, zły stan zdrowia, brak opiekuna itd.. pozostaje trening w domku i np. sportowe i różne inne gry dla dzieci – polecam! Zimą na podwórkach i placach zabaw królują jednak bitwy na śnieżki oraz lepienie bałwana, bez którego dzieci nie wyobrażają sobie tej pory roku. Inne zabawy na śniegu, które wymagają nieustannego ruchu to: rzuty do celu śniegowymi kulkami, budowanie przeróżnych budowli (może to być igloo, czy mur, za którym dzieci chronią się przed kulkami).

Trzeba pamiętać, że każda pora roku jest dobra, aby rozwijać pasję i zainteresowania sportowe. Zarówno latem, jak i zimą dostępna jest bowiem cała masa różnorodnych zabaw ruchowych, które sprawiają dziecku radość oraz przyczyniają się do rozwoju jego zdrowia i kondycji fizycznej. Zabawy takie stanowią główną oś dzieciństwa i sprawiają, że jest ono pełne bez troskich chwil.