



## **Bawią, rozwijają, uczą - zabawy na świeżym powietrzu**

Wraz z pojawieniem się pierwszych cieplejszych dni, po długiej i uciążliwej zimie, wszyscy chętnie wyszli na zewnątrz, cieszyć się pierwszymi promieniami wiosennego słońca. Po tym, jak ciepłe dni zagościły u nas na dobre, długie podwórkowe harce stały się codziennością. Jak zagospodarować czas naszym pociechom, aby chętnie przebywały na dworze i nie czekały z utęsknieniem na kolejną bajkę oglądaną pośród czterech ścian, gdy za oknem świeci słońce? Mamy kilka propozycji.

Bez względu na to, czy macie kawałek własnego trawnika przy domu, czy odpoczywacie na łonie natury w parkach miejskich, idealną propozycją okazują się bańki mydlane. Kto z nas nie robił ich w dzieciństwie? Wciąż tworzą niesamowity klimat i są świetną, wręcz magiczną zabawą dla dzieci. O ile sami, jako dzieci, najczęściej robiliśmy bańki z wody i mydła, teraz możemy skorzystać ze świetnych płynów i przyrządów, które tworzą ogromne i trwałe mydlane kule. Z pewnością widzieliście takie cuda na miejskich rynkach czy innych placach. Wydawać by się mogło, że ich robienie wymaga nie lada umiejętności, jednak okazuje się, że wystarczy mieć odpowiedni sprzęt, a ekspertami w dziedzinie robienia wielkich baniek mydlanych mogą być nawet małe dzieci. Polecamy ćwiczenie tej umiejętności najmłodszym, ponieważ, przy okazji, maluchy będą ćwiczyły też cierpliwość, koncentrację, zdolności manualne i kreatywność. Trochę ćwiczeń wystarczy, aby zrobić „bańkę w bańce”, czy wydymać kulę wielkości człowieka! Bańki mogą sprawić, że zabawa na świeżym powietrzu nigdy nie będzie nudna – zarówno dla dzieci, jak i rodziców.

A co powiecie na bitwę na śnieżki w trakcie gorącego lata? To możliwe dzięki kulom śnieżnym, które można zrobić ze specjalnego proszku zmieszanego z wodą. Roztwór jest bezpieczny dla delikatnej skóry małego dziecka, w pełni biodegradowalny i nie pozostawia plam. Najważniejszą jego zaletą jest jednak to, że można bawić się w bitwę na śnieżki niezależnie od pory roku. W końcu można spełnić marzenie z dzieciństwa i „przechować” śnieg do lata.

Co najchętniej robimy w upalny dzień, aby się ochłodzić? Oczywiście zażywamy chłodnych kąpiel. Jeśli tylko mamy możliwość wystawienia basenu dla dzieci – nie powinniśmy

zastanawiać się nad tym czy warto. Nieduży basen dla dzieci może sprawdzić się nawet na większym tarasie, jednak jeśli mamy do dyspozycji jakąś powierzchnię przed domem, możemy pokusić się o większy. Woda w nim nieco dłużej się nagrzewa, jednak dzieci mają większą frajdę i mogą kąpać się wspólnie. Taka ochłoda w upalny dzień to natychmiastowa ulga, ale i świetna zabawa.

## Pamiętaj

Najważniejsza jest kwestia bezpieczeństwa. Dotyczy to zwłaszcza małych dzieci, które często dopiero uczą się jeździć. Koniecznie zaopatrzenie dzieci w kaski i ochraniacze.

Przy temacie zabaw na świeżym powietrzu nie można pominąć rowerków, hulajnóg, rolek czy innych pierwszych pojazdów, na jakich poruszają się nasze pociechy. Producenci prześcigają się w kwestii technologii i ich atrakcyjności, proponując przy tym konkurencyjne ceny, dlatego z pewnością każdy znajdzie coś odpowiedniego dla swojego dziecka. Najważniejsza przy tym jest kwestia bezpieczeństwa. Dotyczy to zwłaszcza małych dzieci, które często dopiero uczą się jeździć. Koniecznie zaopatrzenie się w kaski i ochraniacze. Powinien być to zakup równie oczywisty, jak kupno samego pojazdu. Maluchy szaleją również na punkcie samochodów na akumulator. To świetna zabawa, zwłaszcza dla chłopców, u których rodzi się wówczas miłość do motoryzacji. Takie pojazdy nie rozwijają dużych prędkości i są bezpieczne, natomiast warto również w tym przypadku rozważyć zakup kasku chroniącego główkę dziecka.



Jeśli dysponujecie ogródkiem, albo chociaż większym balkonem, warto zainwestować w piaskownicę. Obecność nad polskim morzem w czasie lata to pozycja niemal obowiązkowa, ale jeśli najdzie Was ochota na lepienie babek i zamków z piasku, poza okresem urlopowym, piaskownica okaże się zbawienna. Maluchy uwielbiają zabawy w piasku, a mała piaskownica z pewnością zmieści się na odpowiednio zagospodarowanym balkonie.

Huśtawki, zjeżdżalnie czy małe gaje to domena miejskich placów zabaw, które w okresie letnim są szczególnie oblegane przez rodziców z pociechami. To świetny sposób na spędzanie wolnego czasu z dziećmi. Maluchy mogą bawić się razem, a takie place zabaw przechodzą kontrolę jakości i możemy mieć pewność, że jeśli dzieci będą z nich poprawnie korzystały, nie stanie im się krzywda. Jeśli natomiast bywają dni, że nie możecie oddalać się od domu, a macie

miejsce na podwórku, możecie stworzyć sobie przydomowy plac zabaw. Huśtawki, zjeżdżalnie czy plastikowe domki to sprzęty, które dostaniecie w sklepach od ręki. Można też rozstawić dzieciom namiot, bądź przymocować huśtawkę na wysokim, mocnym drzewie. Maluchy uwielbiają miejsca, gdzie mogą się wybiegać, zmęczyć i uruchomić wyobraźnię, a place zabaw są do tego idealnym miejscem.

Nie jesteśmy w stanie zapobiec wszystkim wypadkom, jednak zwracamy szczególną uwagę na to w jakich okolicznościach bawi się dziecko. Przy zachowaniu szczególnej ostrożności wypadków będzie mniej, a wakacje zostaną wypełnione samymi przyjemnymi wspomnieniami.

Zabawy na świeżym powietrzu mają to do siebie, że są ograniczone wyobraźnią – Waszą i dzieci. Możecie spędzać ciepłe letnie dni w różnorodny sposób i zachęcać maluchy do aktywności w taki sposób, który będzie dla Was najbardziej atrakcyjny, ekonomiczny, a przede wszystkim bezpieczny. Pamiętajmy, że podwórkowe zabawy sprzyjają niebezpiecznym sytuacjom. Skaleczenia, obtarcia, guzy, siniaki, a niekiedy niestety złamania są w okresie letnim na porządku dziennym u małych dzieci. Nie jesteśmy w stanie zapobiec wszystkim wypadkom, jednak zwracamy szczególną uwagę na to w jakich okolicznościach bawi się dziecko. Przy zachowaniu szczególnej ostrożności wypadków będzie mniej, a wakacje zostaną wypełnione samymi przyjemnymi wspomnieniami.

## **Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu dla młodszych przedszkolaków**

### **Zabawy na rozgrzewkę, na dobry początek**

1. Zabawa w chowanego – dorosły chowa się za drzewem w taki sposób, aby był częściowo widoczny. Gdy dziecko Cię odnajdzie, wykaż podziw i zadowolenie, następnie poproś, aby dziecko schowało się, udawaj, że nie masz pojęcia, gdzie się schowało.
2. Zabawa w tradycyjnego berka – im dziecko sprawniejsze i starsze, tym bardziej można modyfikować ucieczkę nagłymi zmianami kierunku, zatrzymaniami, schyłaniem się, przeczołgiwaniem się pod różnymi przedmiotami.
3. Zabawa w ciepło-zimno – schowaj np. maskotkę lub łopatkę do piasku i poproś, aby dziecko zaczęło szukać. Jeśli jest daleko od szukanego przedmiotu, wołaj: „zimno, zimno!”, jeżeli jest natomiast blisko, wołaj: „ciepło, ciepło, gorąco!”.
4. Odbijanie balonika lub piłki – młodszemu dziecku z pewnością będzie łatwiej, jeśli przywiążesz balonik na sznurku do gałęzi drzewa. Wygrywa ten, kto odbił najwięcej razy.
5. Zabawa w turlanie – można turlać się z górki, tu najwięcej jest u dzieci emocji, lub na płaskim trawniku, w ubranku lub będąc zawiniętym w koc, uprzednio upewniając się, że pies sąsiada nie zostawił nieprzyjemnej niespodzianki.
6. Śmieszne kroki – np. możecie udawać, że chodzicie jak żabki, bociany, koniki, słonie, myszki; latacie jak ptaki lub np. możecie tupać, chodzić na palcach, na piętach, robić dwa kroki do przodu i jeden do tyłu, iść jak roboty lub z mocno ugiętymi kolanami czy bokiem lub tańczyć w dowolnym kierunku.
7. Kręgle –można je zrobić z 1,5-litrowych, pustych butelek po wodzie mineralnej. A trafić w nie z pewnej odległości małą piłką lub nawet papierową kulą.
8. Zabawa – rób to, co ja – niech maluch naśladuje Twoje ruchy, po czym zmiana, Ty naśladuj jego, np. róbcie głupie, śmieszne miny, wyciągajcie języki, klaszczcie w dłonie, przeciągajcie się, podskakujcie na jednej nodze, klepcie się po głowie itd.

9. Zawody – kto dłużej, kto szybciej, kto ładniej – np. stać na jednej nodze z wciągniętym powietrzem i zamkniętymi oczami, kto dalej skoczy w tył z zamkniętymi oczami, kto szybciej pozbiera tylko okrągłe i szare kamienie itd.
10. Poszukiwanie skarbów – w różnych miejscach można ukryć np. przytulankę i powiedzieć do maluszka: „idź prosto, teraz stań, idź w stronę piaskownicy, teraz omiń huśtawkę, szukaj wśród kwiatów”.

## Zabawy z naszego dzieciństwa, jak za dawnych lat

1. Ciuciubabka – uczestnik, który jest ciuciubabką, stoi pośrodku koła z zawiązanymi oczami, inni uczestnicy kręcą go do słów znanej wyliczanki i ten zaczyna szukać: „Ciuciubabko, gdzie stoicie? Na beczce. A co w tej beczce? Kapusta i kwas. Ciuciubabko, łap nas!”.
2. Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy. Uczestnik, który jest Babą Jagą, stoi tyłem do reszty uczestników i woła: „Raz, dwa, trzy Baba Jaga patrzy!”, przy czym na słowo „patrzy” odwraca się przodem do uczestników, wszyscy muszą znieruchomieć, a Baba Jaga odrzuca tych, którzy się poruszają lub zaśmieją, a kto jako pierwszy jej dotknie, jest Babą Jagą.
3. Stoi różyczka – chodzimy po obwodzie koła i śpiewamy, dowolne dziecko stoi w środku – jest różyczką i kręci się do słów: „Stoi różyczka w czerwonym wieńcu, my się kłaniamy jako księżęciu. Ty różyczko dobrze wiesz, dobrze wiesz, dobrze wiesz, kogo kochasz, tego bierz, tego bierz!”. Różyczka wybiera sobie osobę, która od tej pory jest różyczką i zabawa zaczyna się od początku.
4. Głupi Jaś – dwie osoby stojące naprzeciwko siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba stoi między nimi, twarzą do osoby rzucającej i ma za zadanie przechwycić piłkę, czeka na niecelny rzut, kiedy piłka upadnie.
5. Balonik – po obwodzie koła idziemy i śpiewamy: „Baloniku nasz malutki, rośnij duży, okrągłutki, balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę no i... bach” – wszyscy uczestnicy wywracają się na trawnik.
6. Kolory – dziecko, które początkowo prowadzi zabawę, trzyma piłkę i po kolei rzuca ją do innych uczestników, wymieniając poszczególne kolory, dzieci łapią i odrzucają, nie można jednak jej złapać, kiedy prowadzący wymieni kolor czarny. Zmiana prowadzącego następuje wówczas, kiedy ktoś złapał piłkę mimo wypowiedzianego koloru czarnego.
7. Gra w klasy – rysujemy na chodniku kratki do gry w klasy i numerujemy je od 1 do 7, szukamy kamyczka, którym będziemy rzucać na wybrane pole. Skaczemy po kolei po polach, omijając pole, na którym jest kamyk.

Jest jeszcze wiele innych zabaw retro, które zawsze się sprawdzają, np.: „stary niedźwiedź mocno śpi”, „mam chusteczkę haftowaną, co ma cztery rogi”, „gąski, gąski do domu”, „Ojciec Wirgiliusz”, „zbijak” lub „dwa ognie”.

## Na świeżym powietrzu można bawić się również bardzo twórczo i kreatywnie

1. Malowanie kredą w nietypowy sposób. Dziecko kładzie się na chodniku na chwilę z rękoma ułożonymi wzdłuż swojego ciała, mocno przylegającymi do boków, rodzic bierze kredę i odrysowuje głowę i ciało dziecka – to będzie głowa i tułów motyla, dziecko wstaje i dalej dorysowuje po obu stronach fantazyjne, duże i kolorowe skrzydła. Na koniec dziecko znów kładzie się na polu buzi i tułowia motyla, a wtedy rodzic robi dziecku zdjęcie, aby za chwilę malec mógł w telefonie komórkowym zobaczyć ostateczny kształt swojego dzieła. Takie cudowne dzieło sztuki można następnie wysłać do dziadków lub wujostwa, którzy z przyjemnością popatrzą dzięki SMS-owi, jak wspaniale się bawicie. Można bawić się na takich samych zasadach, np. narysować duży dom z różnymi akcesoriami, ale tak duży, aby dziecko mogło w nim stać i np. gotować zupę dla lalek; olbrzymi samochód, w którym

- dziecko usiądzie i będzie mogło go prowadzić; olbrzymi, ozdobny tron królewski, na którym dziecko będzie mogło zasiąść.
2. Robienie olbrzymich baniek mydlanych. Dziecko wchodzi do dużej miski, w której znajduje się rozcieńczony płyn do mycia naczyń lub płyn do baniek, który można kupić w sklepie papierniczym. Rodzic namacza w płynie koło do hula-hoop i podciąga je delikatnie do góry w taki sposób, aby dziecko stało w środku dużej bańki.
  3. Pokaz mody „dary natury”. Dzieci zakładają, przyczepiają, czy po prostu umieszczają na swojej garderobie lub we włosach drobne elementy natury – mogą to być: kwiaty, ozdobne trawy, liście, jarzębina, owoce z drzewa owocowego, najlepiej wiśnie albo czereśnie jako piękne kolczyki. Tak ozdobnie ubrane dzieci robią dla rodziców pokaz mody. A potem zmiana – rodzice ustrajają się dla swoich dzieci i śmiało paradują w pokazie mody.

## Zabawy ruchowe na świeżym powietrzu dla starszych przedszkolaków

### Przykładowe zabawy ruchowe na kółkach, czyli jak przy wykorzystaniu rowerka, hulajnogi czy rolek wspaniale się bawić

Każdy sprzęt – rower, hulajnoga czy też rolki, musi być użytkowany przez najmłodszych bezpiecznie, bo bezpieczeństwo przede wszystkim! Dziecko zawsze obowiązkowo musi mieć kask na głowie, a kiedy chce się niebezpiecznie rozpędzić, stanowczo powinno być stopowane przez rodzica. Zabawy na świeżym powietrzu z wykorzystaniem ulubionego sprzętu jeżdżącego są przedstawiane na przykładzie rowerka, lecz nic nie stoi na przeszkodzie, aby dokładnie w te same zabawy dziecko bawiło się, będąc na hulajnodze, czy korzystając z rolek. Jednak aby zabawy były ciekawsze, z nutą rywalizacji w tle, dobrze jest w parku, na placu zabaw czy boisku zaprosić do współzawodnictwa inne dzieci.

1. Skrzyżowanie – narysuj na chodniku skrzyżowanie, czyli dwie przecinające się ulice, dość szerokie, aby rowery mogły swobodnie po nich jeździć. Mów uczestnikom, kto ma się poruszać dzięki wprowadzeniu sygnalizacji świetlnej dla każdego dziecka. Narysujcie pasy, ucz malców bezpiecznego przechodzenia przez ulicę. Potem możecie dorysować np. rondo – uczcie się pierwszeństwa przejazdu przez rondo.
2. Slalom – znana, klasyczna zabawa, w której uczestnicy przejeżdżają właśnie slalomem, czyli zygzakiem, raz z prawej, raz z lewej strony umieszczonej przeszkody, np. dużych kamieni.
3. Tor przeszkód – na drodze przejazdu dziecka można ustawić np.: patyki, kamienie, hula-hoop, skakanki, gumy do skakania, małe kosze na śmieci, większe gabarytowo pluszaki czy skrzynki.
4. Wyścigi rowerowe – zadanie polega na tym, że osoba dorosła startuje dzieci do wyścigu na około 30–40 metrów parami. Koniecznie trzeba mierzyć im czas przejazdowy.
5. Kto dalej dojedzie – uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu na linii startu, prawa noga stoi na pedale w górnym ustawieniu, lewa spoczywa na ziemi. Na znak „start” wszyscy rowerzyści wykonują jedno silne naciśnięcie stopą na prawy pedał, następnie siadają na rower i jadą na wprost. W czasie jazdy nie można dodatkowo pedałować, tylko jedno odepchnięcie. Kto pokona najdłuższą odległość, ten wygrywa.
6. Cień – osoba prowadząca wykonuje na rowerze podczas jazdy jakieś sztuczki, np.: przez chwilę jedzie, trzymając się jedną ręką kierownicy, przejeżdża przez dużą kałużę lub podciąga na chwilę nogi podczas jazdy, tak zwany „cień”, czyli osoba jadąca z tyłu, ma za zadanie wykonywać dokładnie to samo, co osoba prowadząca.
7. Kto ma...? – uczestnicy zabawy znajdują się na swoich rowerach i jeżdżą spokojnie w

wytyczonej przestrzeni. Na słowo prowadzącego, np.: „Kto ma kota w domu, niech zatrzyma się” lub „Kto ma młodsze rodzeństwo, niech zatrzyma się” albo „Kto nie lubi jeść szpinaku, niech zatrzyma się” itp., wybrane osoby na chwilę zatrzymują się, po czym znowu ruszają.

Przygotowała: J. Basiaga