

Kiedy na dworze pojawia się śnieg, pomysłów na zabawy nie brakuje. Możemy bawić się w lepienie bałwana lub wielkiej kuli śniegu. Możemy spórbować ulepić pojazd kosmiczny lub położyć się na śniegu i robić tzw. orzełki. Na śniegu świetnie jeździ się na sankach lub nartach. Dlatego warto wybrać się do parku i znaleźć górkę (z daleka od ruchliwej drogi). A co kiedy go zabraknie? Jak aktywnie spędzić zimowy czas z dzieckiem w domu?

Możemy wspólnie pobawić się w **papierową bitwę**:

W tym celu wybieramy odpowiednie miejsce do zabawy. Następnie szukujemy biały papier lub gazety i ugniatamy z nich papierowe kule. Ustalamy granicę między polami, drużyny, a także czas rzucania, np. 2–3 minuty. Na ustalony sygnał przerzucamy śnieżki na pole przeciwnika. Po upływie czasu liczymy śnieżki. Wygrywa drużyna, która na swoim polu zgromadziła jak najmniej kulek. Wielką frajdą dla dzieci będzie przygotowanie ochrony, tj. tarczy z tektury lub okrycia na głowę (chełm). Przygotowaną ochronę można dodatkowo ozdobić własnymi rysunkami.

Dla starszych dzieci można zmodyfikować zasady zabawy, tj. każda osoba ma po dwie (trzy) śnieżki. Na ustalony sygnał, rzucamy w przeciwnika. Punkty przyznajemy za każde celne trafienie. W tej zabawie warto wykorzystać wcześniej przygotowane tarcze.

Po skończonej zabawie wspólnie sprzątamy. Drobne kawałki papieru warto podnosić stopami, jest to świetne ćwiczenie dla mięśni stóp.

Zabawa celne oko:

Do tej zabawy potrzebujemy kilku plastikowych butelek (3, 4 lub 5) np. po wodzie mineralnej 1,5 l. Następnie ustawiamy butelki w jednej linii, ustalamy kolejność rzutów i dzielimy się papierowymi kulkami. Wygrywa osoba, która przewróci największą ilość butelek.

Odmiana:

Do tej zabawy potrzebne są trzy szaliki, z których na podłodze układamy dowolne figury geometryczne, np. koło, trójkąt, prostokąt. Ustalamy kolejność rzutów i próbujemy wrzucić kulkę do wybranej figury geometrycznej. Wygrywa osoba, która umieści wszystkie kulki w wybranych figurach geometrycznych.

Odmiana:

Rzuty wykonujemy tylko przy pomocy stóp.

Na koniec warto dodać, abyśmy pamiętali, że pomimo niesprzyjającej aury warto wyjść z domu i aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu. Dlatego warto pójść na spacer do parku lub lasu, aby np. dokarmić zwierzęta. Dzięki temu dzieci zyskają praktyczną wiedzę o świecie zwierząt, a także dowiedzą się w jaki sposób ludzie mogą im pomóc. Możemy również zapalnować wyjście na lodowisko lub

jednodniowy wyjazd w pobliże góry. Górskie wyprawy mogą być wielką frajdą dla dzieci, zwłaszcza kiedy zabierzemy ze sobą odpowiedni sprzęt (np. sanki). Dzieci mogą podziwiać nie tylko piękno krajobrazu, ale także i przeżywać niezapomniane przygody, podnosić odporność, kształtować wytrzymałość i wytrwałość, hartować organizm, budować pozytywne relacje, przestrzegać zasad, szanować spokój i ciszę.



Systematycznie podejmowana aktywność fizyczna wspiera prawidłowy rozwój dziecka i wspomaga utrzymanie jego zdrowia.