**Ferie zimowe dla dzieci**

**Na ferie zimowe czekają zarówno dzieci jak i rodzice. Lenistwo w okresie świątecznym tylko podsyca oczekiwania na przyjście zimowego wypoczynku podczas ferii. Kiedy przychodzi wolne nagle okazuje się, że ferie dla dzieci niosą jeszcze więcej problemów niż codzienne dni w przedszkolu. Co zrobić aby w pełni wykorzystać wolny czas i zapewnić dzieciom fantastyczną zabawę?**

Ferie zimowe dla dzieci to między innymi odpoczynek od codziennych obowiązków związanych z pójściem do przedszkola czy szkoły w przypadku starszych dzieci. Myśl o całych dwóch tygodniach wolnych dni wprawia każde dziecko w fantastyczny nastrój. Cieszą się nawet te maluchy, które uwielbiają chodzić do przedszkola i szkoły. Ferie dla dzieci są nie tylko psychicznych odciążeniem od obowiązków i nowych zadań ale także są czasem fizycznej regeneracji dzieci. Warto jednak zwrócić tutaj uwagę wszystkich rodziców aby okres zimowego wypoczynku najmłodszych nie polegał na wielogodzinnym przesiadywaniu przed ekranem komputera czy telewizora.

**Czas wolny dzieci**

Okres ferii zimowych dzieci to nie tylko okazja do odpoczynku ale także czas wolny, który każde dziecko może odpowiednio zagospodarować. Niezastąpieni są w tym wypadku rodzice, którzy powinni zadbać plan dnia swoich podopiecznych. Podczas ferii dzieci chcą zupełnie odpocząć od rutyny dlatego też bardzo często mają skłonność do posuwania się do skrajności. Najbardziej wyrazistym przejawem jest spanie do południa. Przesypianie większości dnia nie było by jeszcze tak dużym problemem gdyby dzieci po przebudzeniu zajmowały się czymś twórczym i rozwojowym. Niestety ferie zimowe dzieci najczęściej wyglądają w ten sposób, że po przebudzeniu dzieci marnują czas na siedzeniu przed telewizorem bądź ekranem monitora. Wszystko mija się z celem ferii ponieważ zimowy wypoczynek najkorzystniej wykorzystać na świeżym powietrzu.

**Zabawy na śniegu**

Bardzo ważne aby podczas ferii zimowych dzieci miały zapewnione spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Zabawy na śniegu to doskonały pomysł na aktywne zagospodarowania wolnego czasu. Zabawy na dworze powinny być stałym elementem zimowego wypoczynku podczas ferii zimowych. Najbardziej popularna i lubiana przez dzieci zabawa na śniegu to jazda na sankach. Na krótką przejażdżkę tradycyjnymi drewnianymi sankami z oparciem można zabrać nawet bardzo małe dziecko pod warunkiem że będzie odpowiednio ubrane i dodatkowo opatulone ciepłym kocem. Dwulatki oraz trzylatki mogą już pod opieką rodziców zjeżdżać z górki na sankach. Maluchy bardzo lubią także jazdę na tzw. "jabłuszku" czyli plastikowej podkładce pod pupę do zjeżdżania z zaśnieżonej górki. Nieśmiertelną zabawą na dworze podczas zimy jest także lepienie bałwana. To doskonała zabawa dla całej rodziny i sposób na rozruszanie malucha. W większości miast podczas trwania ferii zimowych otwierane są specjalne lodowiska gdzie można spędzać godziny jeżdżąc na łyżwach. Starsze dzieci mogą się także nauczyć jazdy na nartach pod okiem wykwalifikowanego instruktora.

Ferie zimowe dla dzieci nie muszą być nudne. Wystarczy odrobina kreatywności rodziców i trochę chęci najmłodszych. Z pewnością snucie się po domu w piżamie do późnych godzin popołudniowych nie zapewni dziecku odpowiedniego wypoczynku. Ważne aby zapewnić dziecku kontakt z rówieśnikami. Wspólne wyjście na sanki czy zimowy spacer zaowocuje nie tylko aktywną formą spędzenia czasu ale także zacieśnieniu więzi między dziećmi.

*opracowała mgr Małgorzata Dłużniewska*