**„Wiosna, ach to ty – czas się więc ruszyć z kanapy”**

Po długim zimowym przebywaniu w domu i małej ilości ruchu dzieci marzą o „szaleństwach” na świeżym powietrzu. Wygląda na to, że wiosna w końcu zawitała do nas na dobre. Miejmy nadzieję, że już teraz pogoda pozwoli nam na zdecydowanie częstsze aktywności na świeżym powietrzu. Z całą pewnością przedszkolaki ucieszą się z możliwości codziennych wyjść na podwórko. Rodzice również mogą zrezygnować z samochodu i przesiąść się z dzieckiem na rower czy hulajnogę. Spacery wiosenne będą także są świetną okazją do wspólnych zabaw, śmiechu, ruchu i oddychania świeżym powietrzem.

Spacer

Świeże powietrze i promienie słońca sprawią, że czujemy się „pozytywnie naładowani”. Wspólne wyjście z pociechą sprawi na pewno przyjemność i dziecku i rodzicowi. Mało dzieci lubi jednak spacerować dla samej przyjemności spacerowania, warto zatem podejść do tego zajęcia w inny, nietuzinkowy sposób. Poniżej podajmy kilka przykładów. ☺

„Poszukiwacze wiosny”.

Wybieramy się na daleki spacer w poszukiwaniu oznak – skarbów nadchodzącej wiosny. Rozmawiamy najpierw z dziećmi o pierwszych przejawach wiosny. Szukamy w ogródkach śnieżyczek, krokusów, bazi na wierzbach, pączków na gałęziach itp. Przy każdym „wiosennym skarbie” zatrzymujemy się i głęboko wdychamy wiosenne powietrze. Dorośli i dzieci liczą, ile oznak wiosny znaleźli. Potem w domu można wspólnie rysować wiosnę, a zebrane bazie wstawić do wazonu.

**Potyczki sportowe**

Jakie sporty możemy uprawiać pod chmurką? Tutaj pakiet jest naprawdę szeroki. Możemy biegać, możemy kopać piłkę, skakać, jeździć rowerem. Ogranicza nas tylko wyobraźnia. Pamiętajmy tylko, aby intensywność wysiłku dostosowywać do wieku dziecka i jego wieku. Przetrenowanie nie wpłynie zbyt dobrze na motywację dziecka.

**Dziecięce chowanki**

Ta świetna rozrywka dalej jest jedną z ulubionych zabaw dzieci. Z mniejszymi pociechami zabawę trzeba nieco dopasować do ich możliwości. Chowamy się tak, by dziecko chociaż minimalnie nas widziało. Sami także zerkamy przez palce gdzie ono się chowa, oczywiście tak, by niczego się nie domyśliło.

**Berek**  
Czyli gonimy się. Dziecko może przy okazji wypróbować swoją wytrzymałość, rodzice mogą poćwiczyć formę i spalić zbędne kalorie. Oczywiście im większa przestrzeń do dyspozycji tym lepsze pole do manewru. Pamietajmy, że berek ma kilka odmian, które również nadają mu nowego oblicza i uroku: „Berek - Lekarz”, „Berek-krowa” itd.

**Ciepło-zimno?**  
Czyli zabawa w chowanego, ale z ukrytym przedmiotem. Zasady są naprawdę proste. Do zabawy wykorzystujemy pluszaka lub dowolny przedmiot, uwielbiany przez dziecko, chowamy go w jakimś miejscu i motywujemy dziecko do jego poszukiwań okrzykując ciepło lub zimno w zależności od tropu.

„Głodne wiewiórki”.

Na podwórku (chodniku, ścieżce itp.) rysujemy „dziuple” – koła o średnicy około 60 cm (na trawniku układamy koła ze sznurka, gałązek). W każdej z nich znajdują się „orzeszki” (kamyki, klocki, patyczki). Dysponujemy: „Wiewióreczko, wskocz do dziupli, w której są trzy (5, 7, 4 itp.) orzeszki”. Dziecko – wiewiórka wskakuje na dwóch „łapkach” do odnalezionej „dziupli”. „Weź jeden”, „Ile tam jeszcze zostało?”. Takie skakanie daje dzieciom wiele radości, a liczenie nabiera konkretnego sensu.

„Szukamy…”.  
Rozmawiamy z dziećmi na temat konkretnych ptaków. Możemy przeczytać dziecku wiersz Tuwima „Ptasie radio”, w domu obejrzeć atlas ptaków i wyruszyć na spacer. Dziecko może wypatrywać konkretnego ptaszka, możemy również wymyśleć konkurs, kto więcej ptaszków odnajdzie wybiera następną zabawę. Dziecko ćwiczy przy tej zabawie swoją spostrzegawczość i wiedzę przyrodniczą.

Takie wiosenne spacery i zabawy służą świetnie dotlenieniu się, rozciągnięciu mięśni i ścięgien. Pierwsze wiosenne jazdy na rowerze, hulajnodze, bieganie, skakanie przez kałuże to świetna aktywność ruchowa i „łapanie odporności”.

Opracowała: Anna Szpejewska