

AKTYWNOŚĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU ZIMĄ

Zima to piękny okres w roku. Gdy obdaruje nas śniegiem i mrozem, tworzy idealną okazję do wybrania się na sanki, łyżwy czy narty. Wtedy nikogo nie trzeba namawiać do aktywności fizycznej. Nie pozostaje więc nic innego, jak uzbroić się w odpowiedni strój i korzystać z tej zimnej części roku. Bez problemu możemy wykorzystać ten czas kreatywnie i aktywnie, niezależnie od pogody, na którą trafimy. Każdy z nas powinien dbać o to, aby codziennie przebywać na świeżym powietrzu. Może to być zwyczajny spacer – najważniejsze, żeby nie rezygnować z ruchu, zwłaszcza, jeśli mamy dzieci, które dla właściwego rozwoju nie mogą „zastygnąć” na kilka miesięcy w domu. Dzięki regularnej **aktywności na świeżym powietrzu w zimie** dzieci będą się hartować, zwiększać odporność organizmu i rzadziej chorować. Optymalnie jest poświęcić codziennie godzinę czasu na przebywanie na świeżym powietrzu.



STYCZEŃ 2023



DOBRE DOBRANA GARDEROBA TO PODSTAWA ZIMOWYCH AKTYWNOŚCI

Wybór odzieży zimowej dla dziecka nie jest łatwy, ponieważ potrzebujemy ubrań, które zapewnią ciepło w stanie umiarkowanej aktywności, a jednocześnie nie przyczynią się do przegrzania w trakcie zabawy. Stara zasada sugerująca ubieranie się „na cebulkę” jest jak najbardziej aktualna. Dzięki temu dziecko zawsze może zdjąć nadmiar warstw i dopasować strój do swoich potrzeb. Oprócz tego warto postawić na materiały ciepłe, ale jednak przepuszczające do pewnego stopnia wilgoć czy powietrze. Zimowy **kombinezon** jest świetnym wyborem, nawet jeśli aktywność ogranicza się tylko do spaceru. Do tego pełen zestaw – **czapka, szal, rękawiczki** oraz ciepłe, **nieprzemakalne obuwie**. Buź oczywiście smarujemy **łustym, ochronnym kremem**, pakujemy termos z ciepłą herbatą i ruszamy po zimowe przygody!

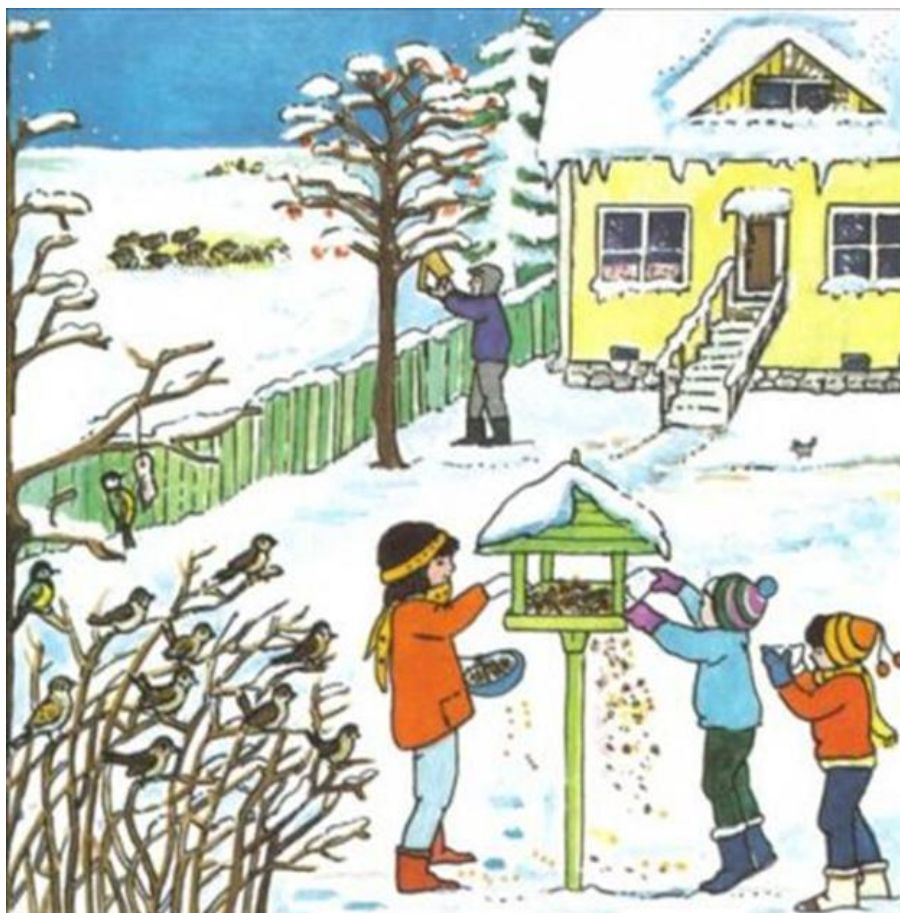
SPACERY

Spacer – krótsze czy dłuższe, to kwestia organizacji naszego wolnego czasu, jednak warto wybierać się na przechadzkę **codziennie**. To zarówno solidna dawka ruchu, jak i możliwość pooddychania czystym powietrzem. Zabieramy dziecko **do parków, lasów, nad jezioro** czy **rzekę** i pokazujemy mu przyrodę i zmiany jakie w niej zachodzą. Takie wędrowki spełnią rolę edukacyjną, gdy np. spróbujemy znaleźć i rozpoznać tropy zwierząt, odgłosy ptaków lub odgadnąć z jakiego rodzaju drzewa pochodzi dana szyszka. Ważne jest, aby unikać tras spacerowych przy ruchliwych ulicach, gdzie będziemy bardziej narażeni na wdychanie zanieczyszczonego powietrza. **Gdy jednak mamy do czynienia ze złą jakością powietrza, przekraczającą dopuszczalne normy, lepiej zostać w domu i nie narażać dziecka.** Zaopatrmy się też w maseczki antysmogowe, które będą przydatne w takie dni w trakcie transportu z domu do przedszkola.



CODZIENNE DOKARMIANIE PTAKÓW

Zima to też dobry czas na to, aby uczyć dziecko wrażliwości i odpowiedzialności poprzez wspólne, regularne dokarmianie zwierząt pożywym jedzeniem (nie chlebem!).



NARTY BIEGOWE

Świetnym sposobem na ruch są **narty biegowe**. Korzystanie z nich jest dużo łatwiejsze niż tradycyjna jazda na nartach, nadadzą się więc dla wszystkich dzieci i dorosłych.



ŚLIZGAWKA

Zazwyczaj temperatury zimą są na tyle niskie, że możliwe jest otwarcie sztucznych lodowisk. W wielu miejscach odbywają się także zajęcia hokeja. **Jazda na łyżwach** to jedna z aktywności dostępnych tylko zimą, dlatego warto z niej korzystać. Pół godziny jazdy po tafli lodu to ogromna porcja ruchu, a dla dziecka – świetna zabawa. Regularne jeżdżenie na łyżwach wzmacnia układ naczyniowo - ruchowy, sprzyja utrzymaniu szczupłej sylwetki i wzmacnia odporność, zwłaszcza jeśli czas spędzamy na lodowisku otwartym. Łyżwiarstwo kształtuje poczucie równowagi a zdobyte umiejętności dzieci mogą wykorzystać latem na rolkach. Kiedy temperatury utrzymują się poniżej zera, ciekawym pomysłem może być stworzenie ślizgawki na własnym ogródku. Raczej nie będzie można jeździć po niej na łyżwach, ale bez problemu wykorzystamy ją do innych zabaw. Możemy np. zorganizować **zawody na najdalszy ślizg monetą**. Ogranicza nas tutaj tylko nasza wyobraźnia.



ZABAWY ZE ŚNIEGIEM

Lepienie bałwana, bitwa na śnieżki, zabawa w chodzenie po śladach przeciwnika (kto nie trafi, ten przegrywa) czy też **wyścigi po śniegu** to świetne pomysły na wspólną zabawę.



Agata Bajbuła, Edyta Smejkał