



ARTYKUŁ MIESIĄCA: *Wychodzić czy nie wychodzić na spacer?...*

JESIEŃ I. Salach

Lecą liście z drzewa, zbierają je dzieci,
zanoszą dla pani liściasty bukiet.
A kasztany i żółędzie pukają o ziemię,
leczą z drzewa wysokiego do koszyka twego.
Chodź na spacer – wyjdźże z domu mój mały kolego.
Jesień gości, ale ciepło. Nie robi nic złego.

Małe dziecko powinno spędzać na dworze przynajmniej godzinę dziennie i to bez względu na porę roku. W wyjątkowo mroźne dni spacer można skrócić, ale nie wolno zupełnie z niego zrezygnować. Jak powinien wyglądać idealny spacer przedszkolaka? Na pewno nie chodzi o spokojne chodzenie po parku za rączkę. Maluch musi się zrelaksować psychicznie i wyszaleć - dla jego i naszego dobra. Zdrowo zmęczone radosną zabawą dziecko będzie lepiej jadło, lepiej spało, lepiej uczyło się i będzie grzeczniejsze. Wzmocni się jego układ odpornościowy i będzie mniej chorował. Ruch pobudza rozwój całego organizmu małego człowieka. Wszelkie zabawy o charakterze sportowym właściwie stymulują układy kostny, mięśniowy, krążenia oraz odpornościowy. Poza tym dostarczają małemu dziecku informacji o swoim ciele i swoich możliwościach. Poprawiają koordynację oraz samoocenę dziecka. **Wbrew pozorom ruch sprzyja rozwojowi nie tylko ciała, ale również mózgu.** Nie tylko poprawia dotlenienie mózgu, ale również pozwala na poznawanie przestrzeni, kształtów, praw rządzących naturą. Zabawy sportowe, najlepiej organizowane w grupie rówieśniczej, dostarczają nowych emocji oraz rozwijają społecznie. Rywalizacja na boisku pozwala maluchowi na poznanie emocji związanych z porażką czy wygraną oraz na radzenie sobie ze stresem. **Ruch na świeżym powietrzu to szkoła dla wszystkich zmysłów dziecka oraz doskonała lekcja samodzielności.** Dziecko musi się dużo ruszać, bo jest mu to niezbędne dla prawidłowego rozwoju. A jeśli polubi sport, będzie go uprawiało przez całe życie.



KOLORY PÓR ROKU

Doskonała zabawa dla całej rodziny. Zabawę można przeprowadzić w parku, w ogrodzie a nawet na skwerku przed blokiem. Proponujemy dzieciom, aby rozejrzały się wokół siebie i dostrzegły, a następnie opisały nam zmiany w otoczeniu, które nastąpiły wraz z przyjściem jesieni, czy zimy. Następnie prosimy o nazwanie wszystkich kolorów, którymi maluje otoczenie jesień albo zima. Możemy przy okazji zbierać jesienią różnokolorowe liście oraz inne dary (żółędzie, kasztany, jarzębinę). Następnie rodzice dają dziecku niespodziankę – bańki mydlane, których robienie będzie doskonałym ćwiczeniem oddechowym. Bez względu na wiek, każdy może próbować robić jak największą ilość mydlanych baniek, a gdy baniek będzie już naprawdę dużo, prosimy, aby dzieci odszukały w ich barwach kolory. Zabawę możemy zakończyć w domu, po tym jak napijemy się gorącej herbaty z cytryną czy z sokiem proponujemy dzieciom wspólne prace plastyczne.

www.czasdzieci.