ZABAWY RUCHOWE DZIECKA NA ŚNIEGU

 Zima jest dla naszych pociech pod wieloma względami czasem wyzwań, dla ich kondycji, zdrowia. Zimowych infekcji nie da się wyeliminować, należy postępować tak, aby dziecko nie przemarzło, nie pociło się oraz nie przemoczyło butów. Zmniejszamy w ten sposób ryzyko wystąpienia infekcji. Gdy temperatura za oknem spada poniżej zera, najlepiej przed wychłodzeniem chroni czapka, ponieważ to zwykle przez odkrytą głowę organizm traci najwięcej ciepła. Szalik porządnie otulający szyję powinien być sprawą priorytetową w walce z zimnem! Pamiętajmy, że dziecko lepiej ubrać w kilka warstw ubranek, niż założyć mu jedną, choćby najbardziej ciepłą kurtkę. Kilka warstw lepiej grzeje, ponieważ powietrze zatrzymujące się między nimi stanowi świetną izolację. Co więcej, dodatkową warstwę odzieży zawsze łatwiej będzie zdjąć, jeśli zrobi się cieplej. Na zabawy na śniegu lepszy natomiast będzie kombinezon, by śnieg nie przedostał się pod ubranie. Planując beztroską zabawę na śniegu zbadaj również o porządne obuwie dla swojej pociechy. Zimne palce u nóg to bowiem nie tylko przykre uczucie, ale także ryzyko poważnego odmrożenia. Również rękawiczki mają ogromne znaczenie w ochronie przed mrozem. Ręce dziecka są szczególnie podatne na odmrożenia. Rękawice powinny więc być ciepłe i nieprzemakalne. Małemu narciarzowi czy fanowi sanek warto kupić profesjonalne rękawice narciarskie.

Okres zimowy jest to również dobra pora dla aktywności fizycznej. Ruch na świeżym powietrzu, zwłaszcza zimą, ma wiele plusów – poprawia krążenie i dotlenia organizm. Przy okazji dzieci zyskują sprawność, energię i wyśmienite samopoczucie. Ruchowe zabawy na śniegu sprawią, że maluchy będą mieć mnóstwo frajdy. Poniżej przedstawiamy 10 propozycji spędzania czasu z dziećmi, aby najlepiej wykorzystać te mroźne dni.

Zimowe zabawy ruchowe dla dziecka to : zabawy ze śniegiem, babki ze śniegu, lepienie bałwana, jazda na sankach, narty, łyżwy, bitwa na śnieżki, tor przeszkód, „Aniołek” na śniegu, wydeptywanie słów.

1. Zabawy ze śniegiem

* „Rysowanie” wydeptując w puchu esów-floresów, kółek, linii, a nawet całych labiryntów. Przy okazji można porównać wielkość stóp mamy, dziecka i taty.
* Budowanie mini igloo. Robi się je ze śniegowych kulek.
* Rzucanie śnieżkami do celu, np. do grubego drzewa.
* Tropienie dzikiego zwierza. Czyje to ślady? Dokąd prowadzą?
* Odciskając w śniegu ślady butów, rysowanie nimi wzorów: choinki, śladów opon samochodu, figur geometrycznych.

2. Babki ze śniegu

Idealnie nadają się do tego foremki do babek z piasku. Spróbujcie lepić figurki zwierząt: żółwia, zająca, psa, kota, słonia. Takie zabawy na śniegu są dla dziecka bardzo atrakcyjne!

 3. Lepienie bałwana

* Załóżcie mu coś na głowę albo zróbcie efektowną fryzurę (na przykład na jeża – z patyczków albo z przedziałkiem – z kępek wyciągniętej spod śniegu suchej trawy).
* Koniecznie doróbcie mu oczy i guziki (węgielki, kamyki, szyszki  albo nawet zabrane z domu  mandarynki) oraz marchewkowy nos.

4. Jazda na sankach

To stara jak świat zabawa na śniegu, ale nieodmiennie cieszy każde kolejne pokolenie dzieci.

* Sanki dla dziecka powinny mieć dość **szeroko rozstawione płozy**(dzięki temu są stabilne) i solidne oparcie.
* Nasza pociecha nie powinna siedzieć na zimnych deseczkach, dlatego pamiętaj o kocyku albo karimacie. Zabierz także kocyk do przykrycia lub ciepły śpiwór.
* **Ucz dziecko zasad bezpieczeństwa**– tego, że zjeżdżając z górki trzeba uważać na innych, że pod górkę wchodzi się bokiem, że trzeba czekać na swoją kolej itd.

5. Narty

* Pamiętaj o zasadzie: **nic na siłę**, bo nauka powinna być przyjemnością, a nie katorgą.
* Maluchowi niezbędne będą też gogle dziecięce.
* Wybieraj niewielkie pagórki i **ośle łączki**na których nie ma tłoku – zderzenie z dorosłym narciarzem mogłoby się skończyć tragedią.
* Pamiętaj: dzieci mogą zjeżdżać tylko w**kaskach**.

6. Łyżwy

* Naukę (najlepiej **pod okiem doświadczonego instruktora**) może rozpocząć cztero-, pięciolatek, jednak na ślizgawkę (choćby niewielką, np. zamarzniętą kałużę) warto zabrać młodsze dziecko. Stąpanie po śliskim lodzie (nawet bez łyżew) to przecież bardzo ciekawe doświadczenie i doskonała zabawa!
* Pamiętaj: nigdy nie wchodź z dzieckiem na zamarznięte stawy, jeziora itd. nawet jeśli lód jest gruby i pełen ludzi, którym brakuje wyobraźni.
* Zawsze przed wejściem na lód zakładaj dziecku kask!

7. Bitwa na śnieżki

* Zbuduj fortecę. Wyposaż się w śnieżną amunicję. A potem? Niech bitwa rozpocznie się na całego!
* Pamiętaj o bezpieczeństwie. Umów się, żeby nikomu nie stała się krzywda – rzucaj, ale nie w głowę.
* Dzięki takiej bitwie wspaniale rozwijasz umiejętność rzucania u dziecka (w określony cel).

 8. Tor przeszkód

Weź co masz pod ręką: kije, kamienie, sanki. Wykonaj tor przeszkód. Na przykład – slalom z patyków, rzut śnieżką do celu, przejazd na sankach, przeskoki przez kamienie, itd.

Tor przeszkód wykonaj na czas lub na wyścigi między drużynami.

 9. „Aniołek” na śniegu

Połóż się z dzieckiem na plecach na śniegu i machaj energicznie nogami i rękami. Wstań. Co widzisz?

Tak, tak – piękne odbicie przypominające aniołka.

 10. Wydeptywanie słów

Słowa wydeptane na śniegu wyglądają cudownie z góry (np. z okna). Żeby wydeptać duży napis, który będzie widoczny, potrzebne jest skupienie i nieco wolnego czasu.

Efekt jednak jest wart poświęconego czasu i energii.

 Kiedy nadchodzi zimowy czas wystarczy tylko trochę śniegu, ciepło ubrana pociecha i kilka przedmiotów, a zabawa na śniegu gwarantowana!

Po skończonej zabawie zachęcamy do wypicia gorącej czekolady lub herbatki owocowej, którą dziecko lubi najbardziej.