

LETNIE ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Zbliżające się wielkimi krokami lato to idealna pora, aby spędzać każdą wolną chwilę na świeżym powietrzu – w przedszkolnym ogrodzie lub na placu zabaw. Korzystajmy z pięknej pogody i zaproponujmy dzieciom aktywności, które z jednej strony pobudzą ich zmysły, z drugiej zaś... będą po prostu świetną zabawą!

JOLANTA MOLENDĄ

Wiele placówek przedszkolnych (szczególnie tych niepublicznych) jest otwartych w okresie wakacyjnym. Wykorzystajmy ten czas na zabawy, na które w ciągu roku nie możemy sobie pozwolić – zarówno z powodu mniejszej ilości wolnego czasu, jak i gorszych warunków atmosferycznych. Już samo przebywanie na łonie natury pozytywnie wpływa na wszystkie nasze zmysły, dlatego proponujemy przedszkolakom jak najwięcej zajęć na świeżym powietrzu. W artykule zamieszczono garść pomysłów, które mogą stanowić doskonałe źródło inspiracji. Pamiętajmy przy tym o aktywnym udziale we wszystkich działaniach podejmowanych przez naszych podopiecznych. Przede wszystkim zaś czerpmy przyjemność ze wspólnych letnich zabaw.

Zabawy podwórkowe

Zapoznajmy naszych podopiecznych z zabawami podwórkowymi z czasów naszego dzieciństwa. Któż z nas nie pamięta zabawy w kapsle, „skakania w gumę”, bawienia się w podchody, gry w klasy czy zabawy „w szczura”? Warto przywrócić te nieco zapomniane aktywności do kanonu codziennych dziecięcych zajęć! Być może nasi podopieczni, spędzając później czas na świeżym powietrzu poza przedszkolem, nauczą tych zabaw swoich rówieśników? Żadna z wymienionych propozycji nie wymaga nakładów finansowych ani dużej ilości czasu, by ją zorganizować. To aktywności nieskomplikowane, uniwersalne, a przede wszystkim stanowiące dla dzieci sporą atrakcję.

Sprzęt gimnastyczny

Większość placówek przedszkolnych posiada w swoich zasobach pokaźne zestawy akcesoriów gimnastycznych dla dzieci. Nie bójmy się i śmiało z nich korzystajmy – także przebywając na świeżym powietrzu. Wyciągnijmy ze składzików piłki, skakanki, zestawy do gry w badminton (w przypadku młodszych dzieci doskonale sprawdzą się zestawy zawierające paletki z materiału wraz z dużymi lotkami), tarcze z rzepami, do których przyczepia się piłeczka (tzw. *catch ball*), wyrzutnie piłek, *frisbee* czy zestawy do gier zręcznościowych typu *serso*. Takie zabawy nie tylko uprzyjemniają dzieciom pobyt na dworze, lecz także doskonale ich motorykę, celność, zręczność, koordynację wzrokowo-ruchową, spostrzegawczość. Uczą również cierpliwości i rozwijają koncentrację uwagi. Innymi słowy: przynoszą same korzyści!

Plac zabaw

Większość placówek przedszkolnych posiada nieograniczony dostęp do placu zabaw. Nie wszyscy jednak korzystają z jego dobrodziejstw regularnie. Z punktu widzenia integracji sensorycznej zabawy na placu zabaw odgrywają niebagatelną rolę w stymulowaniu dziecięcych zmysłów. Można wręcz stwierdzić, że to dla nich prawdziwa uczta. Korzystanie ze sprzętów znajdujących się na tradycyjnym placu zabaw (takich jak zjeżdżalnie, bujaki, huśtawki, karuzele, pająki, ruchome kładki i piaskownica) pozytywnie wpływa



bowiem na zmysł wzroku, układ przedsionkowy, zmysł proprioceptywny czy dotyk. Przy okazji doskonalimy koordynację ruchową, motorykę małą, precyzję ruchów, ćwiczymy prawidłowe napięcie mięśniowe oraz umiejętność planowania motorycznego. W okresie letnio-wakacyjnym warto spędzać ze swoimi podopiecznymi jak najwięcej czasu na placu zabaw. Z całą pewnością nie będzie to czas stracony. Jeśli w naszym przedszkolnym ogrodzie brakuje odpowiedniego wyposażenia, warto rozejrzeć się po najbliższej okolicy. Być może w pobliskim parku znajduje się plac zabaw z nowoczesnymi i wizualnie atrakcyjnymi sprzętami, z których przedszkolaki będą mogły korzystać.

Wodne zabawy

Żar lejący się z nieba sprzyja organizowaniu zabaw z użyciem wody. Możemy zamienić przedszkolny ogród w prawdziwy park wodny. Wystarczy podłączyć węża ogrodowego, puścić kurtynę wodną (oraz uruchomić kilka innych rodzajów zraszaczy) i urządzić sobie wspaniałe wodne zabawy. Jedyne, o czym trzeba pamiętać, to uzyskanie zgody rodziców na to, aby ich dzieci brały udział w tego typu aktywnościach, oraz o ubraniu na zmianę. Przedszkolaki wykorzystują wszystkie swoje zmysły do odczuwania wody, co z terapeutycznego punktu widzenia jest nie do przecenienia. Przez internet można nawet kupić specjalne ślizgawki wodne, które po napełnieniu wodą stają się doskonałą atrakcją dla najmłodszych.

Nie zapominajmy też o tradycyjnych bańkach mydlanych. W sezonie letnim za naprawdę niewielkie pieniądze można nawet kupić zestawy do puszczenia dużych baniek mydlanych („złote rączki” mogą się również pokusić o samodzielne przygotowanie takich zestawów). Zachwyty przedszkolaków rośnie proporcjonalnie do wielkości puszcanych baniek. Jeśli do tego pozwolimy im na samodzielne próby ich tworzenia, będą w siódmym niebie. Pamiętajmy, że przedszkolakom do szczęścia nie potrzeba wiele.

Lody dla ochłody

Nie ma nic wspanialszego od wypoczynku w ogrodzie podczas upalnego dnia. A gdyby tak dodać do tego własnoręcznie przygotowane lody? Zorganizujcie warsztaty kulinarne, podczas których wspólnie ze swoimi podopiecznymi wykonacie pyszne lody (w związku z coraz większą liczbą dzieci z nietolerancjami pokarmowymi, takimi jak nietolerancja laktozy, dobrym pomysłem jest przygotowanie lodów sorbetowych), następnie rozłóżcie koce w cieniu drzew i delektujcie się zimnym, owocowym deserem.

Lód w bardziej tradycyjnej postaci świetnie sprawdzi się ponadto w zabawach sensorycznych. Możemy przygotować dzieciom lodowe bloki ze skarbami ukrytymi wewnątrz. Zadaniem przedszkolaków będzie wydobycie zamrożonego skarbu. Wystarczy do pojemnika (np. po lodach) włożyć dowolne przedmioty (drobne zabawki lub naturalne produkty, takie jak kamyczki, gałązki