

# Wiosna ach to Ty...



„Dzisiaj rano niespodzianie zapukała do  
mych drzwi  
Wcześniej niż oczekiwałem przyszły te  
cieplejsze dni  
Zdjąłem z niej zmoknięte palto, posadziłem vis a vis  
Zapachniało, zajaśniało, wiosna, ach to ty

Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty  
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty  
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty  
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty  
Wiosna, wiosna, wiosna, ach to ty”

(M. Grechuta)

Nadeszła wiosna. Czekaliśmy na nią, aby poczuć ciepły powiew wiatru, usłyszeć śpiew skowronka, poczuć zapach deszczu w powietrzu. Okazało się, że ta wiosna będzie zupełnie inna. Okazało się, że niesie ze sobą coś zupełnie nowego, nieoczekiwanego, coś co zupełnie nas wszystkich zaskoczyło. Nie poddawajmy się! Przed nami trudny, ale i piękny czas. Wykorzystajmy go na zgłębianie relacji rodzinnych, poznawanie siebie, zachęcajmy dzieci do wspólnego gotowania, przygotowywania posiłków, angażujmy je do różnych obowiązków domowych, ucząc w ten sposób samodzielności.

## Wiosna kolorowa i radosna..

W związku z tym, że nasza placówka jest Przedszkolem Promującym Zdrowie w ten wiosenny czas pragniemy zachęcić Państwa szczególnie do działań wpływających korzystnie na nasz stan fizyczny i duchowy. Zadbajcie Państwo o siebie i swoje pociechy. Wiosną nasz organizm potrzebuje zwiększonej dawki witamin i mikroelementów, aby wybudzić się z zimowego snu. Warto w tym okresie sięgnąć po to, co daje nam natura, możemy się pokusić o wyhodowanie własnej zieleniny



w domu. Koperek, pietruszka, szczypiorek czy rzeżucha dosyć szybko urosną na naszych parapetach. Przygotujmy taką hodowlę wspólnie z dzieckiem, a z pewnością chętniej skosztuje ono owych nowości podczas posiłków. Nasiona rzeżuchy do wykiełkowania potrzebują zaledwie 5–6 dni.

Nie zapominajmy, że oprócz diety do pełni zdrowia potrzebny jest ruch.

Z każdej strony słyszymy, że sport to zdrowie, a jego uprawianie pozytywnie wpłynie na nasze samopoczucie fizycznie i psychicznie. Czas spędzony w domu może być również czasem spędzonym aktywnie. Pomimo zakazów wyjścia możemy wiele aktywności kontynuować w naszych domach. Rozwijając **sprawność ruchową dziecka** wpływamy jednocześnie na jego rozwój umysłowy. Poprzez ruch ćwiczymy z dzieckiem nie tylko ciało, ale także zdolność logicznego myślenia, koncentrację, pamięć oraz zdobywanie nowych umiejętności.

Poniżej prezentujemy przykładowe aktywności, które możecie Państwo wykonywać w domu razem z dziećmi.

Zachęcamy do wspólnej zabawy:)

- **Poranne wspólne ćwiczenia**

Wysięk z samego rana bywa trudny, ale są ćwiczenia, które nie męczą, a wręcz dodają energii. Taka aktywność tuż po przebudzeniu jest bardzo zdrowa i zapewnia siły do pracy i nauki na cały dzień. Wspólna poranna rozgrzewka zacieśni także więzi rodzinne i wyrobi u najmłodszych nawyk ruszania się już od rana.

Przykładowe ćwiczenia to:

- skłony (najlepiej na wyprostowanych nogach z prostymi plecami);
- krążenia: kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi;
- przysiady oraz pajacyki.

Wszystko w seriach 10 x 3, z krótką przerwą pomiędzy. Takie ćwiczenia nie powinny zabrać więcej, niż 15-20 minut.

- **Skakanie na skakance-** Przed rozpoczęciem skakania trzeba koniecznie rozgrzać stawy, zwłaszcza ramiona i nadgarstki. To pozwoli zapobiec ewentualnej kontuzji. Osoby nieco mniej zaawansowanej powinny zwiększać stopniowo zwiększać intensywność, szybkość i liczbę skoków.



- **Skakanie po kamyczkach-** do tego ćwiczenia potrzebne będą rekwizyty w postaci kół wyciętych z kartonu, papieru bądź innych materiałów akurat nam dostępnych. Naszym zadaniem jest przejść przez „rzekę” układając „kamienie” jeden obok drugiego. Zabawę można w różny sposób modyfikować, dziecko może skakać po kamyczkach, biegać

w „wodzie”, a na znak rodzica wskakiwać na kamienie itd. Jesteśmy przekonane, że Państwa wyobraźnia nie zawiedzie i będzie z tej zabawy dużo radości.

- **Łapki** - kładziemy się na brzuchu z buzią zwróconą do siebie, w odległości około 0,5 metra (jeżeli leżenie w tej pozycji będzie powodowało ból kręgosłupa, to możemy podłożyć pod miednicę poduszkę, aby zmniejszyć nieco wygięcie w odcinku lędźwiowym). Wyciągamy przed siebie uniesione nad podłogę ramiona, dłonie dziecka zwrócone są do góry a nasze do dołu nad rękami dziecka. Dziecko stara się szybkim ruchem przenieść swoje ręce nad nasze i lekko nas klepnąć w ręce z góry. My w tym czasie próbujemy szybko cofnąć ręce, uniemożliwiając dziecku trafienie.
- **Bezradne żuczki**- Przyjmujemy pozycję klęku podpartego. Zaczynamy „marsz żuczków”, a na hasło „bezradne żuczki” kładziemy się na plecach i naśladujemy rękami i nogami ruchy żuczka przewróconego na grzbiet. Staramy się nie odrywać barków od podłogi. Następnie na hasło „żuczki odpoczywają”, kładziemy ręce i nogi na podłodze i odpoczywamy.



- **Słalom zajączków** – potrzebne będą poduszki lub inne elementy stanowiące przeszkody w slalomie. Uczestnicy zabawy układają przeszkody w niewielkich odległościach, by można było przechodzić między nimi. Na sygnał rodzica „zajączki” przechodzą na czworakach slalomem między przeszkodami.

- **Kot**- dzieci zamieniają się w myszki. Na zapowiedź „Kot jest” dzieci myszki obejmują kolana, głowa nisko opuszczona. Na zapowiedź „Kota nie ma” myszki biegają swobodnie w różnych kierunkach. Zabawę można zrealizować do dźwięków ulubionej piosenki, zatrzymując nagranie gdy nadchodzi kotek.

- **Samochody** – Do zabawy potrzebne będą kolorowe koła wycięte z papieru w kolorze: czerwonym i zielonym. Dzieci (samochody) jeżdżą po domu w dowolnym tempie. Rodzic pokazuje kolorowe krążki –światła drogowe. Dzieci reagują –czerwony krążek –stoją, zielony –jadą.

- **Wędrujący balonik**- do zabawy potrzebujemy nadmuchanego balonika. Siadamy z dzieckiem na podłodze, nogi wyciągnięte przed siebie, ręce wyciągnięte z tyłu, podpierają całe ciało. Łapiemy balonik między stopy i podajemy w ten sposób drugiej osobie.



- **Wieczorne ćwiczenia relaksujące**

Po całym męczącym, pełnym ekscytacji dniu warto wykonać kilka ćwiczeń, które pozwolą dziecku się wyciszyć i przygotować do snu.

- **Opadające liście**- W pozycji stojącej dziecko chwyta stopą leżącą na podłodze chustę, podrzucają ją do góry i obserwuje

jej ruch podczas opadania, po czym odtwarza ten ruch własnym ciałem. Warto powtórzyć tę czynność kilka razy.

- **Świeczka** - dzieci dmuchają na wystawiony palec – raz prawej, raz lewej ręki. Można powtórzyć kilka razy. Warto też naśladować odgłosy np: szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wrr....., lokomotywy – puf, puf – ogólnie wszystkiego co wam podpowie wyobraźnia.