

Zabawa na świeżym powietrzu

data aktualizacji: 2024.05.15 autor: ARTYKUŁ PARTNERA



Zabawa na świeżym powietrzu odgrywa istotną rolę dla zdrowego rozwoju dzieci, szczególnie w obecnych czasach, kiedy ekrany telefonów, tabletów czy komputerów stały się dominującym źródłem rozrywki dla młodszych pokoleń. Dlatego też ważne jest, aby rodzice i opiekunowie zachęcali dzieci do aktywności fizycznej na łonie natury, która wpływa korzystnie na rozwój fizyczny, emocjonalny i społeczny.

Zajęcia grupowe pokazują dzieciom, jak istotne jest współdziałanie, dzielenie się i negocjowanie. Młodzi ludzie uczą się także, jak radzić sobie z konfliktami i rozwijają zdolności przywódcze podczas uczestnictwa w grach zespołowych, a samodzielne podejmowanie decyzji o formach zabawy rozwija ich kreatywność i zdolności adaptacyjne, co jest niezwykle cenne na drodze do dorosłości.

Aktywność na zewnątrz znacząco wpływa na poprawę kondycji fizycznej dzieci, co jest kluczowe w zapobieganiu otyłości. Zajęcia takie jak bieganie, skakanie czy jazda na rowerze angażują różne grupy mięśniowe, przekładając się na lepszą koordynację ruchową oraz zwiększenie siły mięśniowej. Ponadto czas spędzony na słońcu wspomaga syntezę witaminy D, która jest niezbędna do utrzymania zdrowych kości.

A więc jak zachęcić dzieci do zabawy na świeżym powietrzu? Najlepszym sposobem jest zaoferowanie im atrakcyjnych gier i zabaw, które dostarczą im mnóstwo radości i sprawią, że z entuzjazmem będą korzystać z uroków natury.

Oto kilka kreatywnych gier:

1. Zbieraj żabki — To zręcznościowa gra, której celem jest przejście przez chwiejne, balansujące „liście”. Podczas tej próby gracz musi dodatkowo zebrać żabki. Zabawa ta doskonale rozwija koordynację ruchową oraz umiejętności balansowania.

<https://maliciekawscy.pl/pl/p/Gra-drewniana-sensoryczna-zbieraj-zabki-gra-zrecznosciowa-bs-toys-Buiten-Speel/5392>

[[[1898]]]

2. Krokiet/krykiet Tęcza — Kolorowa wersja klasycznej gry w krokiet, gdzie gracze używają młotków, by przetoczyć kolorowe kule przez bramki w kształcie zwierzątek i tęczy. Zabawa świetnie rozwija zdolności celowania i strategicznego planowania.

<https://maliciekawscy.pl/pl/p/Gra-zrecznosciowa-krokiet-krykiet-tecza-BS-Toys-Buiten-Speel/5130>

[[[1899]]]

3. Kaczki — Gra polega na trafianiu woreczkiem do celu, jakim są drewniane kaczki przymocowane do podstawy sznurkiem. Każda kaczka jest odpowiednio ponumerowana, umożliwiając grę na punkty i zdrową rywalizację. Zabawa doskonale rozwija zdolności manualne oraz precyzję.

<https://maliciekawscy.pl/pl/p/BS-Toys%2C-drewniana-gra-zrecznosciowa-Kaczki-buiten-speel-/7358>

[[[1900]]]

4. Narty równoważnia — Dwuosobowa gra, gdzie uczestnicy stoją specjalnych, wspólnych „nartach” i muszą skoordynować swoje ruchy, aby poruszać się naprzód. Jest to doskonała zabawa na rozwijanie współpracy i zrozumienia wzajemnych ruchów. Gra rozwija koordynację ruchową oraz umiejętności współpracy.

<https://maliciekawscy.pl/pl/p/Gra-narty-rownowaznia-bs-toys-buiten-speel-drewniana-dwuosobowa/3105>

[[[1901]]]

5. Tarcza rzutki XXL — Wielka tarcza na ziemi, w którą rzuca się rzutki i zdobywa punkty. Gra rozwija umiejętność celowania i jest doskonała do rywalizacji w przyjaznej atmosferze.

<https://maliciekawscy.pl/pl/p/Gra-zrecznosciowa-tarcza-rzutki-XXL-bs-toys-Buiten-Speel/7339>

[[[1902]]]

6. Ośmiornica wodna tryskająca wodą — Zabawka wodna w kształcie ośmiornicy dostarcza mnóstwo radości w upalne dni. Podłączona do węża ogrodowego, ośmiornica tryska wodą z wszystkich swoich macek, które pod wpływem ciśnienia wody obracają się i rozpryskują wodę we wszystkich kierunkach. Jest to idealna atrakcja dla dzieci, które uwielbiają zabawy z wodą, gwarantując aktywność i orzeźwienie.

<https://maliciekawscy.pl/pl/p/Osmiornica-wodna-tryskajaca-woda-bs-toys-buiten-speel/3073>

[[[1903]]]

7. Tarcza kolorowa XL Rzutki gigant — Duża, kolorowa tarcza, do której rzuca się, do której rzuca się miękkie dyski, stanowiąca bezpieczną i barwną alternatywę dla tradycyjnych gier w rzutki. Gra polega na zdobyciu jak największej liczby punktów przez trafienie w odpowiednio punktowane sektory tarczy.

Gra rozwija celność oraz zdolności strategiczne, ucząc graczy planowania najlepszego sposobu zdobycia jak największej liczby punktów.

<https://maliciekawscy.pl/pl/p/Tarcza-kolorowa-XL-bs-toys-rzutki-gigant-buiten-speel/3076>

[[[1904]]]

8. Paletki — tarcze z włochatą piłką — Gra polegająca na rzucaniu i łapaniu miękkiej, włochatej piłki za pomocą paletki-tarczy. Wspaniała do rozwijania zdolności motorycznych i zabawy w ruchu.

<https://maliciekawscy.pl/pl/p/BS-Toys%2C-paletki-tarcze-z-wlochata-pilka/7634>

[[[1905]]]

Wybierając jedną z wymienionych gier, możecie być pewni, że dzieci będą świetnie się bawić, czerpiąc jednocześnie korzyści z aktywności na świeżym powietrzu.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/43643-zabawa-na-swiezym-powietrzu>