

Od pomysłu do realizacji

Dzieci potrzebują ruchu na powietrzu. To prawda powszechnie znana, oczywista i – wydawałoby się – prosta do zrealizowania, ale czy rzeczywiście niespieszne spacery albo zabawy podwórkowe są tak częstym elementem codzienności? Rozwój technologiczny, powszechność cyfryzacji, wymagania współczesności i konieczność częstego przebywania online zamiast offline uświadamiają nam, jak ważne są dla nas spotkania z ludźmi, przebywanie wśród natury, aktywność fizyczna. U dzieci potrzeby te są dużo większe niż u dorosłych.

Osobiście bardzo cieszę mnie sąsiedztwo parku, który widzę z okna domu. To właśnie w tym parku, w czasie rodzinnych spacerów i aktywności na świeżym powietrzu, zrodził się pomysł na publikację książkową skierowaną do nauczycieli i rodziców. Dziękuję moim dzieciom – Martynce i Antosiowi – za to, że pomagały mi w gromadzeniu przykładów zabaw. To były dla nas bardzo cenne wspólne chwile.

Dzieci uwielbiają swobodną zabawę kreowaną według własnych pomysłów i naprawdę warto im na to pozwolić. My dorośli nie musimy, a nawet nie powinniśmy wszystkiego aranżować. Niech dzieci po prostu bawią się z rówieśnikami, biegają, korzystają z tego, co oferuje przyroda – a w sytuacjach, kiedy pragniecie Państwo ten czas spędzić rodzinnie i szukacie sposobów na wspólną aktywność albo chcecie urozmaicić przedszkolne spacery i wyjścia w plener (a da się to zrobić nawet przy gorszej pogodzie), zachęcam do sięgnięcia po niniejszą książkę. Mam nadzieję, że znajdą w niej Państwo przydatne dla siebie rozwiązania.

Wspólnie z Dorotą Smoleń opisałyśmy m.in. zabawy ruchowe, przyrodnicze, matematyczne oraz związane z literaturą dziecięcą, które da się z powodzeniem realizować w formie aktywności ruchowych na świeżym powietrzu. Inspiracji do powstania tej publikacji dostarczyły także rozmowy z edukatorami i przyrodnikami, którym dziękuję za podzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Zachęcam do włączenia dzieci w planowanie działań podejmowanych na zewnątrz. Szczególnie polecam tworzenie list aktywności. W jaki sposób je układać? Rodzic bądź nauczyciel wspólnie z dziećmi zastanawiają się, gdzie mogą się wybierać na spacery i krótkie wycieczki, w tygodniu lub w weekendy. Zapisują propozycje na liście. Warto na niej uwzględnić pikniki i biwaki, które świetnie sprawdzą się w sezonie wiosenno-letnim i wczesną jesienią (ale nie tylko). Podczas wspólnego piknikowania można posłuchać czytanej książki przygodowej, pobawić się w kalambury, ułożyć zagadki lub wymyślać rymy do słów związanych tematycznie z miejscem, w którym się odpoczywa. Urozmaiceniem przed-

szkolnych wypraw mogą być też „treningi” – ćwiczenia i rozgrzewki prowadzone przez dzieci. Warto pomyśleć o tle muzycznym, które będzie dla dzieci dodatkową atrakcją (w dobie smartfonów i głośników bluetooth zabranie ze sobą w plener podkładów instrumentalnych nie stanowi problemu).

Namawiamy również do zapoznawania dzieci z tradycyjnymi zabawami podwórkowymi. Może to być nostalgiczny powrót do przeszłości dla dorosłych, a dla dzieci szansa na lepsze poznanie najbliższych sobie osób. Przedszkolaki mogą zapytać swoich rodziców oraz dziadków o zabawy i gry z czasów ich dzieciństwa i poprosić ich o zapisanie przebiegu i reguł gry na kartce. Później przynoszą notatki do przedszkola, gdzie wszystkie kartki zostaną wpięte do jednego segregatora lub połączone ze sobą w formie książeczki. Tak powstanie zbiór do wykorzystania w naszej przedszkolnej grupie. Zaproponujemy też dzieciom wymyślanie zabaw i gier według ich własnych pomysłów. Nie muszą to być wcale skomplikowane zasady czy rozbudowane scenariusze – dziecko opisuje, a nauczyciel notuje, by później do tego pomysłu wracać i o nim pamiętać.

Życzę udanej zabawy – czy słońce, czy deszcz!

Katarzyna Klimek-Michno

Kilka słów na dobry początek

Ruch na świeżym powietrzu jest niezbędny do zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego każdego człowieka, niezależnie od wieku. Czasy, w których żyjemy i tryb życia, jaki prowadzimy nie sprzyjają podejmowaniu aktywności na świeżym powietrzu. Dzieci natomiast, jak opilki żelaza, przyciągane są przez magnetyczny urok wirtualnego świata, dlatego częściej wolą spędzać godziny przed ekranem niż na podwórku. Dorośli, zabiegani od świtu do nocy, marzą o tym, by przez chwilę zalec na kanapie i odpocząć. Narzekają jednocześnie, że dzieci nie chcą wychodzić z domu.

Nie będę kusić wizjami świata idealnego, w którym panuje równowaga i szczęśliwe dzieci biegają z pełnymi energii rodzicami w stronę zachodzącego słońca, zupełnie jak w scenie z reklamy witamin. Chcę za to przypomnieć, że na zewnątrz, czyli na polu lub na dworze (do wyboru w zależności od opcji terytorialno-językowej), można świetnie się bawić, uczyć i rozwijać, integrować z grupą rówieśniczą i rodziną, przeżywać wspaniałe przygody i nabierać odporności oraz tężyzny fizycznej. Dotleniony umysł pracuje wydajniej, a następnie lepiej się wycofuje, gdy nadchodzi czas nocnego odpoczynku. Wysilek fizyczny na miarę możliwości konkretnego człowieka przyjemnie pulsuje w mięśniach, daje poczucie satysfakcji, podnosi poziom endorfin i poprawia samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne, o czym świetnie wiedzą osoby uprawiające sport. Naprawdę warto wychodzić na zewnątrz, nawet gdy wieje i mży, a szczególnie wtedy, gdy się okropnie nie chce – właśnie po to, żeby zaczęło się chcieć. Kilkunastominutowy marsz na lekkim mrozie ożywi nas i pobudzi do działania.

Niniejsza publikacja skierowana jest do nauczycieli oraz rodziców dzieci w wieku przedszkolnym, przedstawione w książce propozycje można jednak śmiało wykorzystać również wśród dzieci z klas I-III. Pamiętajmy, że dla młodszych wszystko jest świetną zabawą, nawet grabienie liści w przedszkolnym ogródku.

Serdecznie dziękuję za nieocenioną pomoc moim młodym konsultantom: Wojtkowi Dyle, Izcie Szpak i Jonatanowi Maciejowskiemu.

Dorota Smoleń