

aktywni
od dziecka

ODKRYWAM SWOJE SPORTOWE PASJE

Książeczka dla małego fithero i jego rodziców

5-7 lat



Szanowni Państwo,

Dla rodzica nie ma rzeczy ważniejszej niż zdrowie i szczęście własnego dziecka. Dlatego od najmłodszych lat dbamy o to, aby prawidłowo się rozwijało i odkrywało świat ze wszystkimi jego radościami. Jako rodzice jesteśmy dla naszego dziecka drogowskazem i to na nas spoczywa odpowiedzialność za kształtowanie w nim pozytywnych wzorców, podsyćcie pasji czy wspieranie w realizowaniu marzeń.

Często jednak zapominamy, jak ważne dla prawidłowego rozwoju zdrowego organizmu i kształtowania pozytywnych cech charakteru są sport i aktywność fizyczna. Żyjemy w czasach, kiedy komputer, telewizor czy tablet są dla naszych dzieci alternatywą dla ruchu i zabawy z rówieśnikami. Dlatego zainicjowaliśmy kampanię **AKTYWNI OD DZIECKA**. Jej celem jest zwrócenie uwagi na rolę aktywności fizycznej w prawidłowym rozwoju dzieci, w tym m.in. w obszarze zdrowia, budowania relacji społecznych, wyrabiania pozytywnych cech charakteru etc. Jednocześnie chcemy wspierać rodziców w przyjaznym inspirowaniu swoich pociech do odkrywania ich sportowych pasji.

W ramach kampanii przygotowaliśmy dla Państwa portal internetowy www.aktywnioddziecka.pl, na którym znajdą Państwo szereg materiałów informacyjnych stworzonych we współpracy z ekspertami, a także niniejszą książeczkę, zawierającą propozycje wspólnych zabaw, gier i aktywności o charakterze sportowym. Całkowity dochód z jej sprzedaży zostanie przekazany **Fundacji Niezwyciężony** na pomoc dzieciom, którym na drodze do realizowania sportowych pasji stoją przeszkody natury finansowej.



Wspólnie dbajmy o zdrowie i radość dzieci.

Joanna Skoczeń
Prezes Zarządu VanityStyle

Od dawna wiadomo, że aktywność fizyczna ma ogromny wpływ na zdrowie i rozwój każdego człowieka, jednak szczególny „głód ruchu” występuje u przedszkolaków i najmłodszych uczniów szkół podstawowych. Aktywność ruchowa dziecka oddziałuje nie tylko na jego rozwój fizyczny, ale również emocjonalny, społeczny i umysłowy. Dzieci uczą się wówczas radzić sobie z trudnościami, stresem oraz napięciem, przeżywaniem porażek i sukcesów.

Sport kształtuje również relacje z rówieśnikami, przyczynia się do wzrostu zainteresowania nie tylko współzawodnictwem, ale również współdziałaniem, a także wpływa na rozwój takich cech jak refleks czy zdolność przewidywania i podejmowania decyzji.

Niestety w dobie bardzo szybkiego trybu życia oraz szeregu dostępnych rozrywek multimedialnych, zapominamy o roli ruchu w prawidłowym rozwoju dziecka. Zgodnie z wynikami Global Matrix 3.0, badania przeprowadzonego w ramach organizacji Active Health Kids Global Alliance (AHKGA) w 2018 roku, aż 80 proc. dzieci w Polsce nie spełnia kryteriów Światowej Organizacji Zdrowia dotyczących codziennej, godzinnej aktywności fizycznej.

Istotne jest, aby dziecko w czasie swojej aktywności dobrze się bawiło oraz aby owa aktywność - ubrana w ciekawą i interesującą formę - była przyjemną zabawą, a nie monotonnym obowiązkiem. Dlatego bardzo ważną rolę rodzica jest organizowanie dzieciom zabaw o charakterze ruchowym oraz od najmłodszych lat wspieranie ich sportowych pasji.

Mam nadzieję, że dzięki kampanii AKTYWNI OD DZIECKA wspólnie z Waszymi pociechami odkryjecie Państwo radość i satysfakcję, jaką może dawać sport i aktywne spędzanie czasu całą rodziną.



Agnieszka Opach
Psycholog, Centrum Terapeutyczno-Rozwojowe Holipsyche

RODZICU, DZIADKU, BABCIU, WUJKU I CIOCIU!

„Odkrywam swoje sportowe pasje” to publikacja przeznaczona dla dzieci w wieku 5-7 lat oraz ich rodziców, dziadków i innych opiekunów. Książeczka zawiera inspirujące propozycje wspólnych gier i zabaw ruchowych, a także ciekawe zadania plastyczne i logiczne dostosowane poziomem trudności do możliwości dzieci w wieku późnoprzedzkolnym i wczesnoszkolnym. Kolorowe obrazki, wesołe opowiadki i angażujące ćwiczenia pobudzają wyobraźnię oraz w przyjazny sposób zachęcają najmłodszych do aktywności ruchowej.

Zapraszamy do zabawy!



Każda ze stron posiada jedno z poniższych oznaczeń:



opowiadki, kolorowanki oraz zadania plastyczne i logiczne do wspólnego wykonywania z dzieckiem



opowiadki, kolorowanki oraz zadania plastyczne i logiczne do samodzielnego wykonywania przez dziecko



inspiracje dla rodziców, dziadków i opiekunów na zabawy ruchowe, które można zorganizować w domu lub na zewnątrz

Do wykonywania prac plastycznych można użyć farbek, kredek, kolorowego papieru, flamastrów, lub bibuły. Do książeczki dołączono arkusz z naklejkami, które należy wykorzystać podczas rozwiązywania poszczególnych zadań. Na arkuszu znajdują się także dodatkowe naklejki z uśmiechniętym Misiem Sportusiem. Wytnij je i dawaj dziecku do przyklejenia na dole strony po wykonaniu zamieszczonego na niej ćwiczenia.



POZNAJ ANIĘ, KACPERKA I MISIA SPORTUSIA

Czytamy

Dzień zapowiadał się słonecznie. Rodzice poszli do pracy, więc Ania i Kacperek spędzali rano w świetlicy szkolnej. W oczekiwaniu na pozostałe dzieci pani Marta, która opiekuje się świetlicą, pozwoliła im pobawić się zabawkami. Na sali zrobiło się gwarno i co chwilę rozlegał się radosny śmiech. Nagle pani Marta zawołała:

- Drogie dzieci! Skoro już wszyscy są, to mam dla was niespodziankę – i uśmiechnęła się tajemniczo.

- Jaką? Jaką? – dzieci zaczęły się niecierpliwie przekrzykiwać.

- Dziś odwiedzi nas wyjątkowy gość. Przywitajcie się.

W drzwiach sali zabaw stanął sympatyczny, śmieszny miś. Ubrany był w spodenki, podkoszulkę i czapkę z daszkiem. Na plecach miał ogromny plecak.

- Cześć! Jestem Miś Sportuś – przedstawił się miś.

- Cześć – odpowiedzieli chórem dzieci.

- Słyszałem, że niektórzy z was niechętnie wstają rano z łóżka, często wylegają się na kanapie przed telewizorem i nie mają siły ani na bieganie, ani na wspinanie się na drabinki, ani nawet na zjeżdżanie ze zjeżdżalni.

- A co w tym złego? My wolimy się bawić zabawkami. Ten robot świeci laserem i jest najsilniejszy ze wszystkich – zabrał głos Kacperek, pokazując trzymaną w ręku zabawkę.

- Albo słuchać bajek, które czyta pani Marta – dodała Ania.

- Ja to najbardziej lubię grać w gry komputerowe z moim starszym bratem – przyznał chłopiec, który stał tuż obok Kacpra.

- Widzicie mój plecak? – odpowiedział miś i odwrócił się do dzieci tak, żeby mogły go dokładnie zobaczyć. – Przygotowałem dla was kilka sportowych zadań i pokażę wam różne ciekawe gry, w które będziecie mogli bawić się wspólnie z innymi dziećmi, a także rodzicami i dziadkami. Przydadzą nam się do tego rzeczy, które mam w plecaku. Dzieci ochoczo podskoczyły. Nawet nie podejrzewały, ile niespodzianek i zabawy czeka ich tego dnia.



O CZYM MOWA?

Czytamy i zgadujemy



- Zaczniemy od sportowych zagadek, a później wyjdziemy na boisko – powiedział Miś Sportuś.

- Uwielbiam bawić się w zgadywanki – zapiszczała uradowana Ania.

Na twarzach pozostałych dzieci również pojawił się uśmiech. Miś wyciągnął z plecaka kopertę we wszystkich kolorach tęczy. Otworzył ją i wyjął z niej kartkę z zagadkami.

Jest okrągła niczym kula,
dzieci chętnie z nią biegają,
na boisku w czasie meczów
kopią ją lub odbijają.

Czekasz czasem chwilę
w dzieciaków ogonie,
by do piaskownicy
szybko zjechać po niej!

To jest długi sznurek
z dwoma uchwytami,
który lubi skakać
razem z dziećmi.

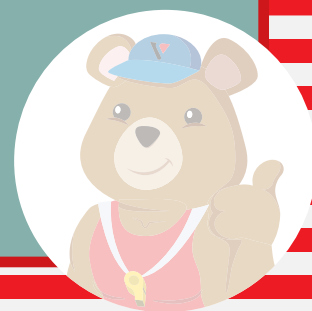
Mała deseczka
na długim sznurze,
raz jesteś na dole,
raz jesteś w górze.

Na czym jeździsz wesoło
i kręcisz się w koło?

Można wtedy
jechać na nim,
kiedy kręci się nogami.

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Zgadnij, o czym mowa w każdej zagadce. Przyklej w wyznaczonym miejscu odpowiednią naklejkę z rozwiązaniem.





NA PLACU ZABAW

Znajdź różnice



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Znajdź i zaznacz kółkiem wszystkie szczegóły, którymi różnią się te dwa obrazki. Podpowiem Ci, że jest ich 10.



ZGADNIJ SPORTOWE HASŁO

Czytamy i rozwiązujemy

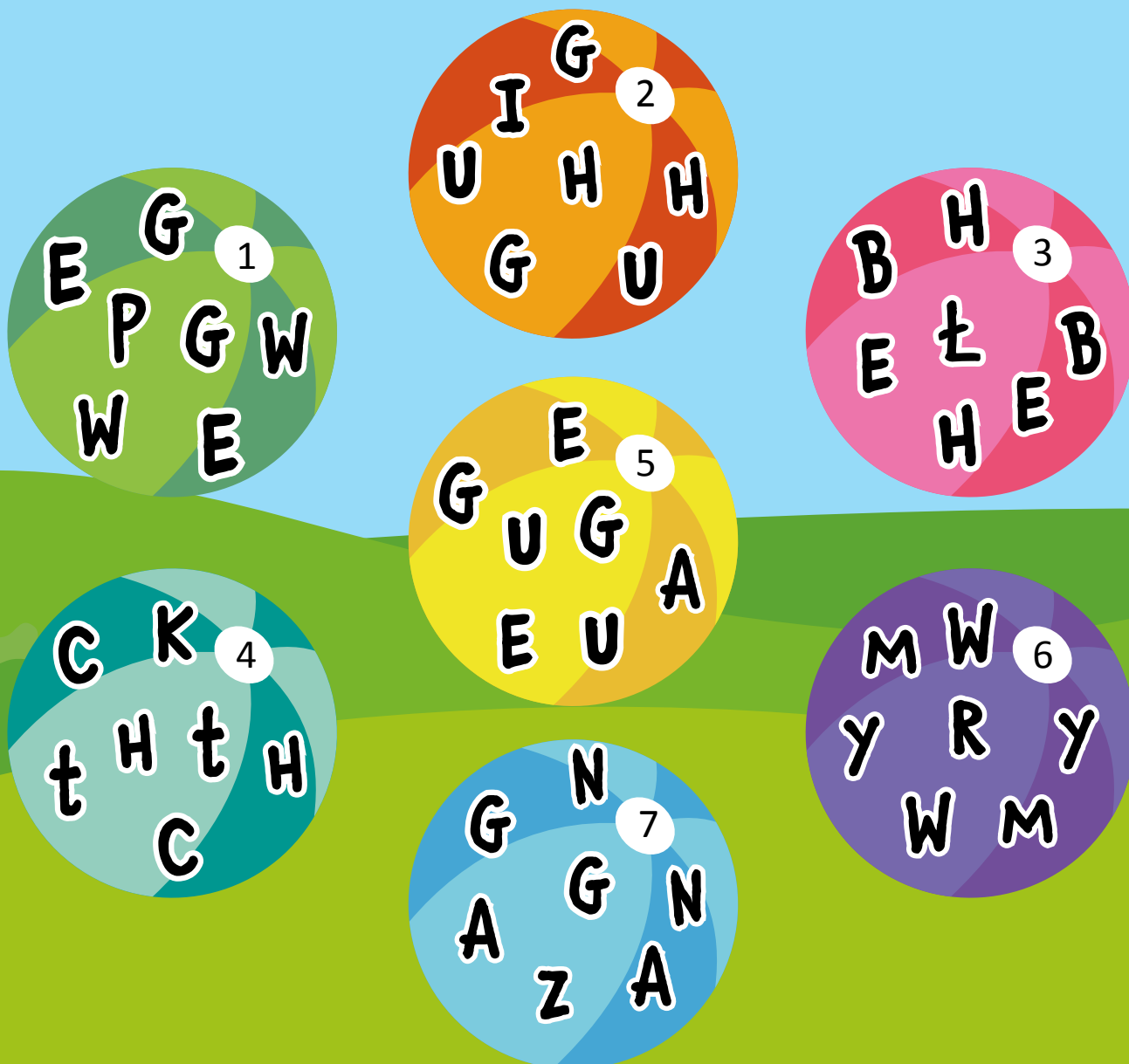


Po rozwiązaniu wszystkich zagadek Miś Sportuś zaprowadził Anię i Kacperka oraz pozostałe przedszkolaki na boisko. Tam dzieci bawiły się kolorowymi piłkami o różnej wielkości. Część z nich rzucała nimi do siebie w parach, inne biegały za jedną piłką i kopaty ją do bramki, pozostałe starały się jak najwięcej razy odbić piłkę w powietrzu.

- Też bym pobawił się piłką – powiedział Kacperek.

Miś Sportuś wyciągnął kilka różnej wielkości piłek ze swojego plecaka, podał dzieciom i powiedział: - Śmiało, biegajcie się bawić z innymi.

Okrzykom radości nie było końca i już za chwilę każde z dzieci grało w piłkę.



ZADANIE OD MISIA SPORTUŚIA

W każdej piłce skreśl literki, które się powtarzają. Pozostałe litery, przeczytane kolejno, utworzą rozwiązanie – sportowe hasło.





PROPOZYCJE ZABAW Z PIŁKĄ

Inspiracje

Piłka to jedna z najbardziej wszechstronnych zabawek dla dzieci. Warto mieć w domu kilka piłek różnej wielkości i o różnej fakturze, np. piłkę do siatkówki czy koszykówki, a także do tenisa ziemnego i stołowego, nadmuchiwaną piłkę plażową, miękką piłkę dziecięcą czy piłeczki kauczukowe. Im więcej różnych piłek, tym więcej zabaw możemy zorganizować dziecku. Poniżej przedstawiamy kilka gier, które można zaaranżować w domu i na podwórku. Wspólna zabawa z dzieckiem nie tylko pozytywnie wpływa na jego koordynację ruchową, ale również bardzo zbliża. Bawmy się razem!

Kolanko

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy



Ta zabawa ćwiczy u dzieci refleks, umiejętność chwytania piłki i rzutów. Zasady polegają na rzucaniu do siebie piłki. W momencie, gdy komuś nie uda się jej złapać, klęka na kolano, przy drugim upuszczeniu piłki – na drugie, potem opiera łokieć na podłodze etc. Zabawę można dowolnie modyfikować (np. zamiast opierania łokciem może być siad „po turecku”) i dostosowywać trudnością do umiejętności dzieci. Każde złapanie piłki cofa jedno utrudnienie (czyli np. łapiąc piłkę, wstajemy z kolanka). Jeśli będziecie się bawić w domu, warto pochować drogie przedmioty.

zbijak

Zabawa dla minimum dwóch osób



Gra polega na poruszaniu się po wyznaczonym terenie (polu gry) i trafianiu piłką w ruchomy cel (rodzica lub innego uczestnika zabawy). Gdy piłka dotknie któregoś z uczestników gry, ten wchodzi w rolę rzucającego. Do zabawy wykorzystaj miękką piłkę.

Przejazd pod mostem

Zabawa dla pary lub grupy

Piłkę prowadzi dziecko i jego zadaniem jest przejście pod mostem, który tworzy rodzic, stając w szerokim rozkroku. Dziecko musi przejść pod nogami i dobiec do kopniętej, obok jednej z nóg rodzica, piłki. Po pokonaniu przeszkody, rodzic ustawia się w dowolnym miejscu i znów tworzy most.



zabawa w autą

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Ćwiczy umiejętność poruszania się z piłką oraz rozpoznawania sygnalizacji świetlnej. Po wyznaczonym terenie (np. w obrębie kilku drzew czy na połowie boiska) dziecko prowadzi piłkę i stara się na sygnał rodzica wykonywać następujące czynności:

- „HAMULEC” – zatrzymać się z piłką
- „LUZ” – swobodnie prowadzić piłkę
- „GAZ” – prowadzić piłkę w szybkim tempie
- „ŚWIATŁO CZERWONE” – zatrzymać się z piłką
- „ŚWIATŁO ŻÓŁTE” – przygotować się do prowadzenia piłki (bieg w miejscu przy piłce)
- „ŚWIATŁO ZIELONE” – prowadzić piłkę

Piłka po torze

Zabawa dla pary lub grupy

Z gałęzi, sznurka lub kamyków tworzymy prosty tor o szerokości ok. 2 i długości ok. 15 metrów. To tor, po którym dziecko powinno prowadzić piłkę tak, aby ta nie wypadła poza ustawioną szerokość. Każda następna próba pokonania trasy powinna trwać krócej. Na wcześniej ustalone hasło, np. kłaśnięcie w ręce, dziecko zmienia kierunek prowadzenia piłki.



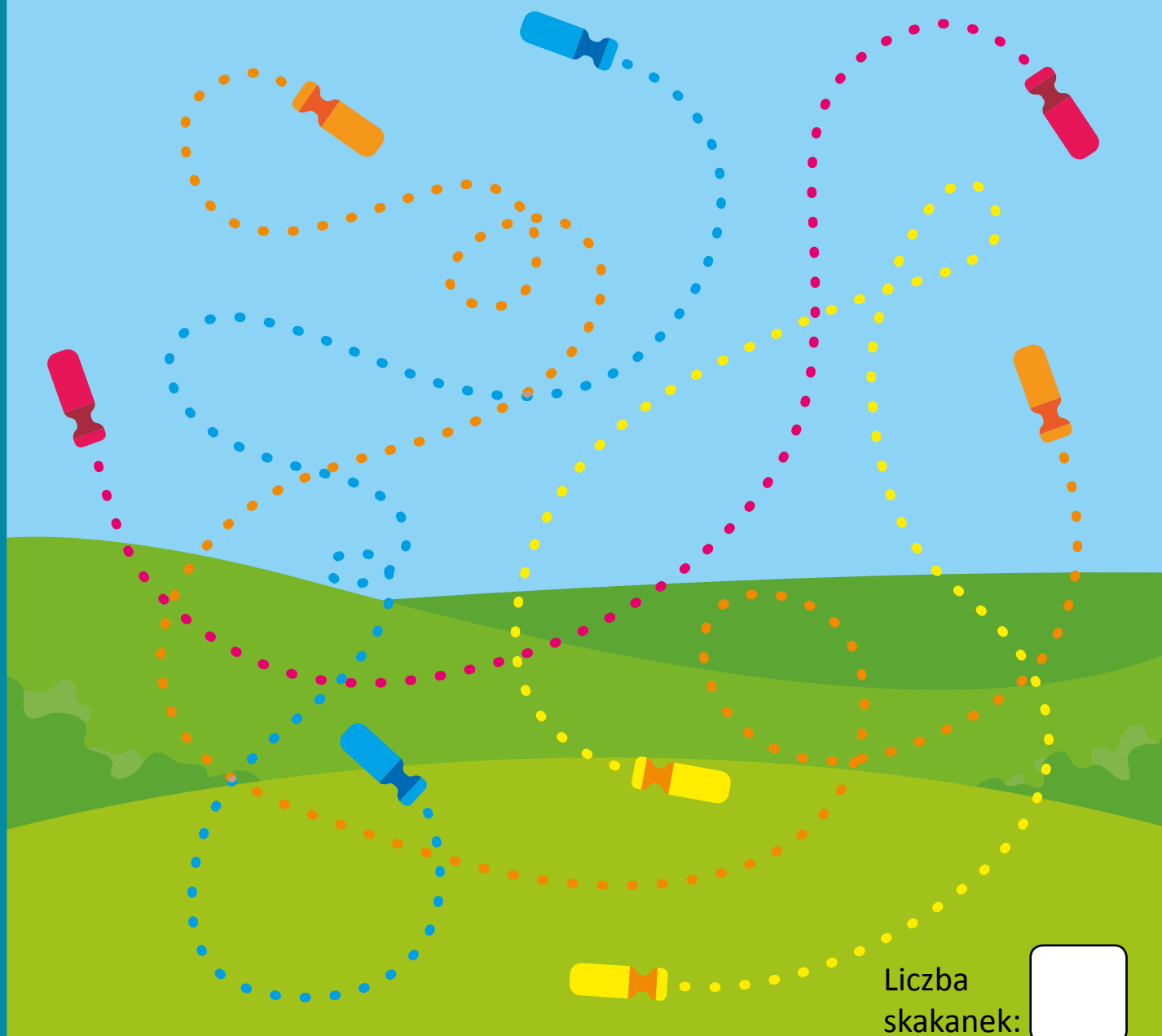
KOLOROWE SKAKANKI



Czytamy i łączymy kropki

Kiedy Ania, Kacperek i pozostałe dzieci skończyły zabawę z piłkami, wcale nie były zmęczone. Wręcz przeciwnie – miały ochotę na jeszcze więcej sportowych wrażeń.

- Ale super! – wykrzyknął Kacperek.
- Czy możemy jeszcze pograć w piłki? – zapytała Ania.
- A może wolicie spróbować czegoś nowego? – powiedział Miś Sportuś i wyciągnął z plecaka skakanki.



Liczba
skakanek:

ZADANIE OD MISIA SPORTUŚA

Połącz rączki od skakanek w tym samym kolorze po wyznaczonych kropkach tak, aby stworzyły skakanki. Policz skakanki i wpisz ich liczbę w kwadracik na dole strony.



PODSKOKI

Czytamy i bawimy się



Zabawy ze skakankami spodobały się wszystkim dzieciom. Na placu zabaw słychać było prawdziwą radość.

- Co oni robią? – zapytał Kacperek, wskazując palcem na skaczące dzieci.
- Bawią się w skoki. Jeśli chcecie, też możecie się pobawić – odrzekł miś.
- Chcemy! – krzyknęły dzieci.

Uradowane podbiegły do wesołej gromadki, by wspólnie zacząć zabawę.

skoki z balonikiem

Zabawa dla pary lub grupy

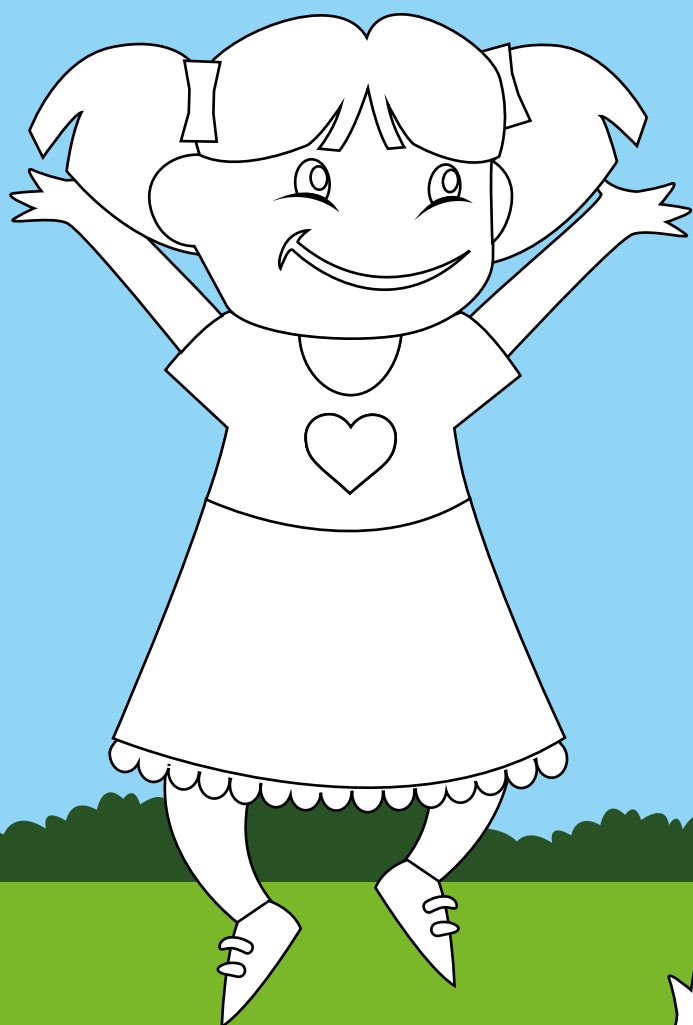
Nad głową dziecka trzymamy napompowany balonik. Dziecko ma za zadanie doskoczyć do balonika trzymanego nad jego głową. W kolejnych rundach zwiększamy stopień trudności, podnosząc balonik coraz wyżej.



skoki przez drabinkę

Zabawa dla pary lub grupy

Wykonujemy drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na paski o szerokości 5 centymetrów, które następnie należy ułożyć na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.



Kto wyżej

Zabawa dla pary lub grupy

Rodzic stoi z ołówkiem lub naklejkami przy futrynie, a dzieci kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną ręką do góry podskakują w miejscu najwyżej, jak potrafią. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które skoczyło najwyżej. Maluchy będą zdziwione, dokąd mogą dosięgnąć!

Kto dalej

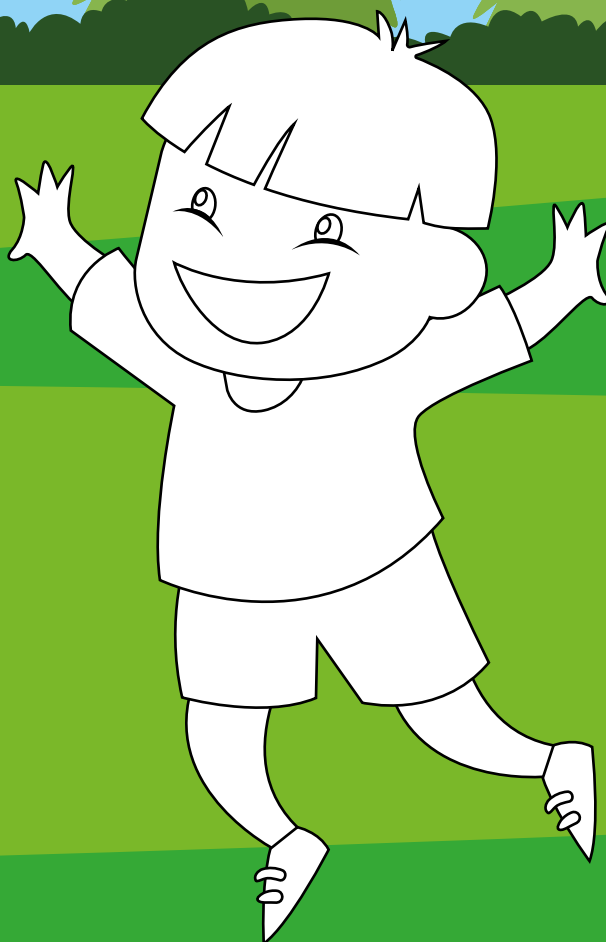
Zabawa dla pary lub grupy

Na ziemi lub podłodze kładziemy przeszkodę, np. patyk czy małą zabawkę. Dzieci ustawiają się w rzędzie jedno za drugim. Uczestnicy mają za zadanie przeskoczyć przez przeszkodę. W kolejnych rundach zwiększamy wielkość przeszkody.

Skoki po kamieniach

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Poduszki kładziemy na dywanie w różnych odstępach. Tłumaczymy dziecku, że poduszki to kamienie, po których trzeba skakać, żeby dostać się na drugi brzeg rzeki. Dywan to głęboka rzeka, więc trzeba uważać, aby do niej nie wpaść. Jeśli dziecko dostanie się do wody, będzie musiało zacząć skakać od początku. Zabawę można urozmaicić, zapowiadając, że gdy przeskoczy się wszystkie kamienie, to na drugim brzegu czeka skarb (np. ulubiona zabawka, słodycze albo jakiś owoc).



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Pokoloruj skaczące dzieci, a następnie skacz razem z nimi, korzystając z powyższych zabaw.





W PARKU

Czytamy i bawimy się

Kiedy Ania, Kacperek i pozostałe dzieci skończyły zabawę w skakanie, razem z Misiem Sportusiem usiadły na trawie, żeby chwilę odpocząć i napić się wody.

- To było bardzo fajne. Najbardziej podobały mi się skoki przez drabinkę – powiedziała Ania.

- A ja chyba skakałem najwyżej ze wszystkich – dodał Kacperek.

Miś Sportuś powiedział Ani i Kacperkowi, że już czas, aby pożegnali się z dziećmi na boisku.

Zaprowadził ich do pobliskiego parku, gdzie w cieniu drzew mogli kontynuować zabawę.

Ania i Kacperek podążali za Misiem Sportusiem, wesoło przy tym podskakując.

- Zobaczcie, co dla was mam – powiedział miś i wyciągnął z plecaka kolorowe woreczki gimnastyczne wypełnione różnymi ziarnami.

- Co to takiego? I jak się tym bawić? – zapytało niemal równocześnie zdziwione rodzeństwo.

- Już wam pokazuję – odpowiedział Miś Sportuś.

Chodzenie z woreczkiem

Zabawa dla pary lub grupy

Dzieci kładą woreczek na głowie i chodzą z wyprostowanymi rękami, starając się, aby woreczek nie spadł im z głowy. Jeżeli woreczek spadnie należy go podnieść i spróbować ponownie. Zabawę można utrudnić – na dany sygnał dzieci kucają, podnoszą jedną nogę lub siadają „po turecku”, po czym chodzą dalej. Woreczka nie można przytrzymywać rękoma.

Rzuty woreczkiem

Zabawa dla pary lub grupy

Woreczki nadają się świetnie do rzucania do celu. Dzieci rzucają woreczkiem do wiaderka lub za wyznaczoną (za pomocą patyczka lub kamyczków) linię. Za każdy trafiony rzut otrzymują 1 punkt. Wygrywa dziecko, które w 10 rzutach zdobędzie najwięcej punktów. Cel można przesuwać coraz dalej.

Woreczek między stopami

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Dzieci chodzą, mając złączone stopy. Ciężar ciała przeniesiony jest na zewnętrzne krawędzie stóp, palce stóp mocno podwinęte przylegają do podłogi. Pod stopami umieszczony jest woreczek. Zadaniem dzieci jest przemierzanie sali drobnymi przesunięciami stóp, nie gubiąc woreczka.

Woreczkowy masaż

Zabawa dla pary lub grupy

Woreczki układamy na podłodze lub ziemi, tworząc długiego węża. Zachęcamy dziecko do spaceru po woreczkach, najlepiej gołymi stopami.

Łustro

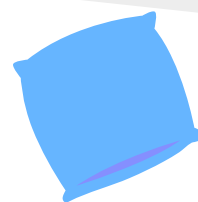
Zabawa dla minimum dwóch osób

Dorośli stają naprzeciwko dziecka. Objaśnia, że teraz będą zachowywać się jak w odbiciu lustrzanym. Dziecko wykonuje czynności, które pokazał rodzic np. kładzie woreczek na głowie, podrzuca woreczek do góry, siada na woreczku, wkłada woreczek pod koszulkę etc.

Podrzucanie woreczka

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Dzieci stają, kładąc woreczek na jednej stopie (na części grzbietowej). Unoszą nogę z woreczkiem i podrzucają woreczek w górę, starając się złapać go w dłonie zanim upadnie na podłogę.



KOLOROWE WORECZKI



Naklejamy

Kto z dorosłych nie pamięta z przedszkola czy zajęć wychowania fizycznego małych szeleszczących woreczków? Nie tylko rozwijają one sprawność ruchową dziecka i trenują stopę, lecz także gwarantują świetną zabawę. Szczególnie kiedy dziecko wykona woreczki samodzielnie. Najlepiej znaleźć zalegające w domu skrawki materiału i podwójnie wyciąć z nich figury geometryczne. Następnie zszyć dwie części materiału zostawiając otwór, przez który wsypujemy wypełniacz. Nie wypychamy woreczka ciasno, zostawiamy trochę luzu, tak by był plastyczny i nie za ciężki. Jeśli chcemy, żeby służył do podnoszenia przez małe stópki, najlepszy będzie prostokąt o wymiarach 5×7 cm. Do innych zabaw możemy uszyć dwukrotnie większe. Do wypełniania woreczków najlepiej sprawdzą się produkty sypkie, np. fasola, soczewica, ryż, kasza, kukurydza, pestki lub drewniane koraliki. Do wykonania woreczków można wykorzystać skarpetki, które gdzieś zgubiły parę lub gumowe rękawiczki. Gotowe woreczki można też kupić. Naprawdę warto je mieć w domu.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Woreczki gimnastyczne mogą być bardzo różne – duże, małe i różnokolorowe. Przyklej naklejki przedstawiające zawartość woreczka na każdym z nich.





LODOWISKO

Czytamy i naklejamy

Kiedy Ania i Kacperek skończyli bawić się kolorowymi woreczkami, Miś Sportuś powiedział, że zabierze ich w wyjątkowe miejsce. Po kilku minutach spaceru stanęli we trójkę przed olbrzymim budynkiem.

- Gdzie jesteśmy? – zapytała Ania.
- I czemu zrobiło się nagle tak chłodno? – zaczął zastanawiać się Kacperek.
- To lodowisko. Tutaj dzieci przychodzą pojeździć na łyżwach. To świetna zabawa, ale wymaga wielu prób i ćwiczeń, zanim nabierze się wprawy – powiedział Miś Sportuś i wyciągnął z plecaka dwie pary łyżew: niebieskie dla Kacperka, a czerwone dla Ani, a także dwa kolorowe kaski oraz ochraniacze na łokcie i kolana dla bezpieczeństwa przy upadkach. Miś zaproponował dzieciom, żeby założyły również sweterki.
- Nigdy nie jeździłem na łyżwach – powiedział Kacperek.
- Nie szkodzi. Na każdym lodowisku są pingwinki, misie lub foczki do nauki jazdy na łyżwach.



ZADANIE OD MISIA SPORTUŚA

Przyklej w kółeczkach naklejki z przedmiotami, które Miś Sportuś dał Kacperkowi i Ani na lodowisku.



ŁODOWISKO

Po nitce do kłębka



O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ, ZABIERAJĄC DZIECKO NA ŁODOWISKO

Tak naprawdę nie ma minimalnego wieku, w którym można zacząć naukę jazdy na łyżwach. Uważa się, że stawy 4-5-latka są już gotowe do takiego wysiłku. Wcześniej można na kilka minut stawiać dziecko na lodzie, cały czas je podtrzymując. Jeśli rodzice potrafią jeździć, mogą zabrać dziecko na ślizgawkę bardzo wcześnie, w zasadzie gdy tylko maluch zacznie sam biegać. Trzeba oczywiście pamiętać, by do takiego wyjścia odpowiednio się przygotować, a czas spędzony na lodowisku i formę zabawy dostosować do wieku malucha. Jeśli chodzi o strój na lodowisko, najlepiej ubrać się nie za grubo, ale ciepło – w zupełności wystarczy odzież termiczna i bluza, najlepiej przewiewna, trzymająca ciepło i oddająca wilgoć. Na lodowisku będziemy się intensywnie ruszać i przy źle dobranym stroju możemy przegrzać siebie i dziecko. Obowiązkowym elementem wyposażenia małego łyżwiarza jest kask. Każdy upadek może skończyć się bardzo źle i trzeba pomyśleć o dobrym zabezpieczeniu. Możemy również zadbać o dodatkowe ochraniacze – na kolana czy ręce, ale tak naprawdę najważniejsze i konieczne jest zabezpieczenie głowy.

Na co zwracać uwagę, wybierając miejsce na pierwsze lekcje jazdy na łyżwach, a także jak pomóc stawiać pierwsze kroki na lodzie, dowiesz się ze strony www.aktywnioddziecka.pl. Zapraszamy!



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Podążaj za śladami na lodowisku i sprawdź, dokąd doślizgały się dzieci.



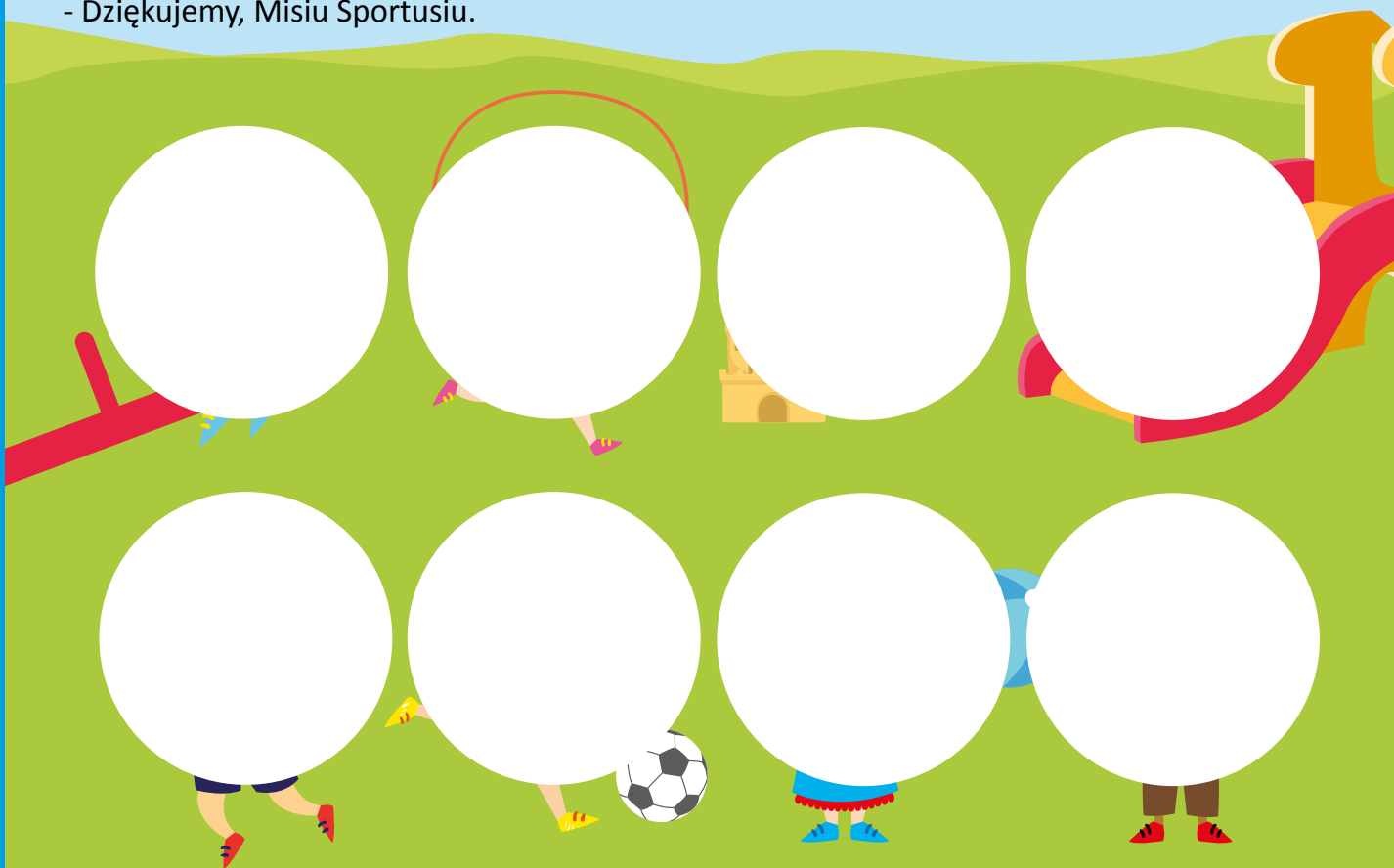


NA BOISKU

Czytamy i naklejamy

Aktywny dzień szybko minął na świetnej zabawie. Po wyjściu z lodowiska miś zaproponował Ani i Kacperkowi, żeby usiedli na ławce w parku na chwilę odpoczynku, a potem odprowadził ich do domu.

- Czy wiecie, że istnieje wiele rodzajów sportów, które możecie uprawiać? – zapytał Miś Sportuś.
- Mnie bardzo spodobała się zabawa z piłkami i strzelanie goli do bramki – przyznał Kacperek.
- Chciałbym być piłkarzem!
- Ja nie mogę się zdecydować, czy wolę łyżwy czy skoki – odpowiedziała Ania.
- Możesz i jeździć na łyżwach, i skakać, a nawet tańczyć, biegać, jeździć na rowerze, pływać czy trenować karate – wymienił miś. – Wszystko zależy od dobrych chęci, a może w przyszłości zostaniesz znanym sportowcem i będziesz zdobywać medale.
- Marzy mi się złoty medal i ogromny puchar – zdradziła Ania.
- A ja chciałbym strzelić najwięcej goli ze wszystkich – powiedział Kacperek.
- W taki razie musicie bardzo dużo ćwiczyć! Mam nadzieję, że teraz chętniej będziecie wychodzili na boisko czy do parku i skorzystacie z pomysłów na zabawy, które wam pokazałem – powiedział miś.
- Tak! Poprosimy mamę, tatę lub ciocię, żeby z nami tu przychodzili – odpowiedział Kacperek.
- Dziękujemy, Misiu Sportusiu.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Dopasuj naklejki do obrazków w kółkach.

DROGA DO DOMU

Gramy w planszówkę



Zasady gry:

1. Przygotuj pionki i kostkę.
2. Poruszaj się do przodu o tyle pól, ile wskazuje liczba oczek na kostce.
3. Gdy zatrzymasz się na polu z obrazkiem, wykonaj zadanie.
4. Wygrywa ten, kto pierwszy pomoże Ani i Kacperkowi dotrzeć do domu. Powodzenia!



Legenda

- Zaśpiewaj piosenkę
- Podskocz 5 razy na jednej nodze
- Zrób 10 pajacyków
- Czekasz kolejkę
- Pobiegnij do drugiego pokoju i z powrotem
- Zrób 5 przysiadów
- Powiedz komuś coś miłego

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Pomóż Ani i Kacperkowi przejść kolejne pola gry i dotrzeć do domu.
Zagraj w grę planszową z rodzeństwem lub rodzicami.



W CZASIE DESZCZU DZIECI SIĘ NIE NUDZĄ

Propozycje zabaw ruchowych w domu

Zabawy o charakterze ruchowym można zorganizować nie tylko w parku, ogrodzie, na boisku czy placu zabaw. W czasie brzydkiej pogody nawet niewielkie mieszkanie może stać się polem wesołej i ciekawej rywalizacji – zarówno pomiędzy dziećmi, jak też dziećmi i osobami dorosłymi. Najważniejsza jest inwencja, a do zabawy można wykorzystać łatwo dostępne przedmioty. Poniżej przedstawiamy kilka inspiracji, które mogą stać się punktem wyjścia do gier na długo pozostających w pamięci dzieci i rodziców.

Tańcz – stój

Zabawa dla pary lub grupy

Pobawcie się w taniec z zatrzymywaniem. Puść wesołą muzykę i poproś, by dziecko tańczyło w dowolny sposób w rytm melodii. Ale uwaga – na pauzę musi stanąć bez ruchu! Tę zabawę polubią zarówno maluchy, jak i starsze dzieci. Daje dużo radości, możliwość wyładowania energii poprzez taniec, a jednocześnie uczy reakcji na umówiony sygnał i rozwija koncentrację.



Mówiąca piłka

Zabawa dla minimum dwóch osób

Do zabawy potrzebna będzie piłka, taśma samoprzylepna, marker. Na piłkę naklejamy paski taśmy. Na każdym pasku zapisujemy markerem inną zasadę rzucania i łapania piłki: „Rzuć kucając”, „Rzuć siedząc”, „Rzuć po uprzednim podskoku w górę” – można wymyśleć różne kombinacje. Dzieci stają w kole. Gdy pierwszy gracz łapie piłkę, musi wykonać zadanie znajdujące się pod lub najbliżej prawej dłoni, a następnie rzucić piłkę tak, jak to zostało opisane na taśmie – drugi gracz ma zaś spróbować złapać ją w ten sam sposób. Następnie patrzy na zasadę pod swoją prawą ręką i rzuca dalej. Do zabawy można wykorzystać piłkę dowolnego rodzaju i rozmiaru.



Balon

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

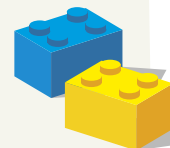
Balon jest jedną z wielu zabaw, które są niedrogie i sprawdzają się bez względu na wiek. Oczywiście sam fakt odbijania balona przez dziecko jest frajdą, ale możemy urozmaicić tę grę, wprowadzając dodatkowe zasady. Odbijanie balona tylko prawą ręką, nosem lub nogą to utrudnienie, a jednocześnie forma edukacji. Możemy też użyć do zabawy kilka balonów w różnych kolorach, prosząc dziecko, aby grało balonem np. w żółtym kolorze.



Koszykówka naziemna

Zabawa dla pary lub grupy

Pomysł na zabawę zarówno na zewnątrz, jak i w domu. Do gry potrzebny będzie kosz na zabawki lub wiaderko. Stojąc w wyznaczonym miejscu (nie przekraczając wyznaczonej linii), staramy się na zmianę z dzieckiem trafić piłką do pojemnika. Doskonale sprawdzą się tutaj również małe piłeczki (jak w basenikach z piłkami) lub nawet zwykłe klocki podzielone na kolory. Rodzic i dziecko oddaje po 10 rzutów do pojemnika (każdy ma inny kolor piłeczek), a potem odbywa się komisyjne liczenie ilości trafień danego koloru.



Butelkowy slalom

Zabawa dla pary lub grupy

Ustawiamy 2–3 butelki w dowolnej konfiguracji. Uczestnik stara się zapamiętać ustawienie butelek, po czym zawiązujemy mu oczy. Dziecko musi przejść przez tor bez potrącenia przeszkód.

TABLICA MAŁEGO SPORTOWCA

Jeśli chcemy zmotywować dziecko do systematycznych aktywności ruchowych, warto przygotować TABLICĘ MAŁEGO SPORTOWCA, na której będziemy zaznaczać wyniki każdej zabawy. Może być to zarówno kupna tablica magnetyczna, korkowa lub kredowa, jak też duży arkusz papieru, np. brystol. Tablica doskonale sprawdzi się podczas zabaw większej ilości dzieci – możemy na niej na bieżąco zaznaczać wyniki, co stanowi ciekawą alternatywę dla przyznawania fantów.

RODZICU, DBAJ O ZDROWIE I RADOŚĆ SWOJEGO DZIECKA!

Pamiętaj, że uprawianie sportu:

- Polepsza koordynację ruchową, zmniejsza poziom lęku, poprawia jakość snu
- Wpływa na prawidłowe kształtowanie się u dzieci takich cech psychicznych, jak refleks czy zdolność przewidywania i podejmowania decyzji

- Przyczynia się do prawidłowej pracy wielu istotnych układów organizmu, w tym układu ruchu, krwionośnego, oddechowego, nerwowego, hormonalnego i immunologicznego
- Kształci silną wolę oraz uczy prawidłowego przeżywania sukcesów i porażek

- Zapobiega wadom postawy i koryguje już istniejące
- Kształci życzliwy stosunek do ludzi i przyczynia się do wzrostu zainteresowania współzawodnictwem oraz współdziałaniem

Więcej informacji, materiałów eksperckich oraz inspirujących propozycji gier ruchowych i zabaw znajdziesz na stronie internetowej kampanii AKTYWNI OD DZIECKA

www.aktywnioddziecka.pl

Całkowity dochód ze sprzedaży książeczek przygotowanych w ramach kampanii **AKTYWNI OD DZIECKA** zostanie przekazany na pomoc podopiecznym Fundacji Niezwyciężony.

Fundacja Niezwyciężony została założona we wrześniu 2013 roku. Jej zadaniem jest propagowanie wśród dzieci i młodzieży sportu, edukacji oraz wsparcie ich w trudnych sytuacjach życiowych.

Nazwa Fundacji ma przypominać o tym, że mimo trudności i przeciwności losu należy być niezwyciężonym i w sposób konsekwentny walczyć o swoje marzenia oraz dążyć do realizacji planów. Tylko wtedy, gdy posiada się taką świadomość, można zmieniać otaczający świat i czynić go odrobinę lepszym.

Podopiecznym Fundacji może zostać każdy, kto potrzebuje pomocy, by zmienić swoje życie. Wsparciem jest bezpłatny udział w zajęciach sportowych i edukacyjnych prowadzonych przez Fundację. W przypadku, gdy podopieczny wiąże swoją przyszłość ze sportem, Fundacja może objąć opieką jego karierę zawodniczą, czego finałem może być jej kontynuacja w znanym klubie sportowym.

Organizatorem kampanii AKTYWNI OD DZIECKA jest firma VanityStyle Sp. z o.o., która specjalizuje się w nowatorskich rozwiązaniach w zakresie pozapłacowych świadczeń motywacyjnych, będących dla każdego pracodawcy doskonałym narzędziem do budowania więzi i zaangażowania pracowników oraz wzmacniania kultury organizacyjnej opartej na zawodowym i pozazawodowym rozwoju pracowników.

Jako oferent kart sportowych FitProfiti FitSport VanityStyle wspiera i inicjuje projekty związane z popularyzacją aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Dodatkowo jako operator kart FitProfit Dziecko i FitSport Dziecko, w ramach polityki Społecznej Odpowiedzialności Biznesu, firma angażuje się w różnego rodzaju działania mające na celu promocję aktywności fizycznej wśród dzieci.

W VanityStyle zdajemy sobie sprawę, że czas spędzony wspólnie z rodziną jest najważniejszy, dlatego każdy użytkownik kart FitProfit i FitSport może dopisać do programu osobę towarzyszącą i/lub wszystkie swoje dzieci do 15 roku życia (karta FitProfit Dziecko, FitSport Dziecko, FitProfit Basen).

Więcej o Fundacji www.niezwyciezony.org
Więcej o kampanii www.aktywnioddziecka.pl
Więcej o VanityStyle www.vanitystyle.pl

ORGANIZATOR



BENEFICJENT



PARTNER



PATRONI MEDIALNI

