

aktywni
od dziecka

ODKRYWAM SWOJE SPORTOWE PASJE

Książeczka dla małego fithero i jego rodziców 8-9 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 8–9 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 późnoprzedшкоlnym i wczesnoszkolnym. Kolorowe obrazki, wesołe opowiadania 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:



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



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



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

Do wykonywania prac plastycznych można użyć farb, kredek, kolorowego papieru, flamastrów, lub bibuły.



POZNAJ MARTE, KAMILA I MISIA SPORTUSIA

Czytamy i zgadujemy

Sobotni dzień zapowiadał się przyjemnie. Mama Marty i Kamila, jak co sobotę, poszła do pracy, zaś tata wziął się za generalne porządki w domu i ku uciechu dzieci poprosił je, by poszły na pobliskie boisko. Marta i Kamil nie przepadali za sobotnim sprzątaniem, dlatego chętnie przystali na propozycję taty. Jednak oprócz piłki i hulajnogi, zabrali ze sobą na boisko tablet.

- Ja będę grać na tablecie – powiedziała Marta, jak tylko wyszli z domu.
- Nie, dziś jest moja kolej! Ty grałaś ostatnim razem – licytował się Kamil.
- Dobrze, niech ci będzie. Wymienimy się – zaproponowała kompromis Marta.

Na boisku, mimo wczesnego popołudnia, było sporo dzieci. Chłopcy grali na wydzielonej części w piłkę nożną, organizowali zawody w bieganiu i skakaniu, kręcili się na karuzeli i zjeżdżali wprost do piaskownicy ze zjeżdżalni, która znajdowała się tuż obok boiska. Dziewczynki stały w kółku i rzucały do siebie piłkę, grały w klasy oraz siedziały na trawie i bawiły w zgadywanki.

Marta i Kamil nie dołączyli do dzieci, tylko usiedli na ławce tuż obok boiska. Marta zaczęła grać na tablecie, a Kamil kopał kolorową piłkę, oczekując na swoją kolej, by móc w końcu przejść kolejny poziom w ulubionej grze.

Nagle do dzieci podszedł sympatyczny, śmieszny miś. Ubrany był w spodenki, podkoszulkę i czapkę z daszkiem. Na plecach miał ogromny plecak.

- Cześć! Czymu nie bawicie się z pozostałymi dziećmi? – zapytał miś.

Marta i Kamil spojrzeli zdziwieni na przybysza.

- Kim jesteś? – zapytała z wyraźnym zdziwieniem dziewczynka.

- Jestem Miś Sportus – przedstawił się miś.

- Ja jestem Marta, a to mój młodszy brat Kamilek – odpowiedziała Marta. – Co tutaj robisz?

- Miło mi was poznać. Widzę, że siedzicie na ławce zamiast dołączyć do innych dzieci. Nie lubicie się bawić? – zapytał Miś Sportus.

- Lubimy! Ja właśnie czekam, aż Marta skończy grać na tablecie, bo mam do przejścia kolejny poziom w mojej ulubionej grze – pochwalił się Kamil, wyraźnie z siebie dumny.

- A nie wolelibyście się trochę poruszać? Przygotowałem dla was ciekawe gry i mam kilka niespodzianek w moim plecaku, które przydadzą nam się do świetnej zabawy – zaproponował miś.

Marta spojrzała na uśmiechnięte dzieci na boisku i po chwili zastanowienia odpowiedziała: - Nooo... moglibyśmy spróbować.

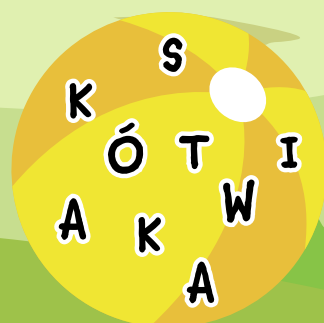
- Świetnie! – skwitował uradowany miś i wyciągnął z plecaka różnego rodzaju piłki do gry: nożną, do koszykówki, do siatkówki, do tenisa, a nawet piłeczkę do ping-ponga oraz mnóstwo większych i mniejszych kolorowych piłek – tak, żeby żadne z dzieci nie musiało się nudzić.



I _ _ _ _
N _ _ _ _ A



_ _ _ _ K _
R _ _ _ _ N _



_ _ S _ _ _ _ K _ _ _ _ T _ _ W _ _

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Odgadnij nazwy sportów, uporządkowując litery znajdujące się na każdej z piłek, a następnie zapisz je pod spodem. Dla ułatwienia część liter została już wpisana.

PROPOZYCJE ZABAW NA BOISKU I PLACU ZABAW

Inspiracje



Boisko i plac zabaw to świetne miejsca do wspólnej zabawy, a przebywanie na świeżym powietrzu ma bardzo pozytywny wpływ na rozwój dziecka. Aktywności na zewnątrz nie tylko wspomagają rozwój organizmu, lecz także rozwijają umiejętności, zwiększają odporność oraz przynoszą ogólne odprężenie i radość. Nie bój się gorszej pogody. Dzieci powinny przebywać na zewnątrz nie tylko wtedy, kiedy jest ciepło i świeci słońce. Jedynie silny deszcz, porywisty wiatr i mróz poniżej -10°C uniemożliwiają zabawę dzieci na dworze. W chłodniejsze dni możesz zabierać dziecko na spacer. Do zabawy możecie zaprosić pozostałe dzieci przebywające na boisku czy placu zabaw. Im więcej uczestników, tym weselej.

Toczenie piłek

Zabawa dla pary lub grupy

Do tej zabawy będą potrzebne piłki różnej wielkości, pachołki lub przeszkody. Uczestnicy ustawiają się w rzędy, dzieląc się na równe zespoły, np. po 2–3 osoby (liczba wszystkich dzieci biorących udział w zabawie musi być parzysta). Naprzeciwko każdego z rzędów ustawiony jest jeden pachołek. Pierwsze dziecko z rzędu otrzymuje 2–3 piłki różnej wielkości. Tocząc piłki po podłożu, stara się jak najszybciej dobiec do pachołka. Obiega pachołek i szybko wraca, niosąc piłki w rękach. Dobiega do swojego rzędu i przekazuje je następnemu zawodnikowi. Wygrywa zespół, który poprawnie przeprowadzając piłki, wykona szybciej zadanie.



Bieg kelnera

Zabawa dla pary lub grupy

Do tej zabawy potrzebne będą plastikowe lub papierowe talerzyki oraz piłeczka do ping-ponga (dla każdej osoby lub drużyny). Pierwszy zawodnik trzyma na podniesionej w górę dłoni talerzyk, a na nim piłeczkę. Po usłyszeniu „start”, zawodnik biegnie do wyznaczonego punktu i zawraca, starając się, żeby piłka nie spadła z talerzyka. Jeśli zabawa odbywa się w drużynach, zawodnik, który dotrze do mety, przekazuje talerzyk z piłeczką kolejnej osobie ze swojej drużyny. Upuszczenie piłeczki powoduje konieczność powrotu do linii startu i ponowne rozpoczęcie biegu. Wygrywa zawodnik, który przebiegnie całą trasę bez upuszczenia piłeczki lub drużyna, której wszyscy zawodnicy zaliczą bieg z piłeczką pierwsi.

Skoczny berek

Zabawa dla pary lub grupy

Dowolnie wybrany berek goni pozostałych uczestników zabawy. Ale uwaga! Wszyscy poruszają się, podskakując na jednej nodze (często ją zmieniając). Zadaniem berka jest złapanie pozostałych uczestników. Pierwsza złapana osoba zostaje kolejnym berkiem.

5 podań

Zabawa grupy

Uczestnicy zabawy dzielą się na dwie drużyny (jedną z drużyn można oznaczyć szarfami lub koszulkami w jednakowym kolorze). Zespół, który w wyniku losowania otrzymał piłkę, ma wykonać w ruchu/biegu 5 podań nogą między własnymi zawodnikami. Gra odbywa się zgodnie z przepisami piłki nożnej. Przeciwnicy w tym czasie mają im to zadanie utrudniać, starając się przejąć piłkę. Zespół, któremu uda się wykonać wyznaczoną liczbę podań, zdobywa 1 punkt. Wygrywa drużyna, która uzyska więcej punktów.

Fikuśne odbijanie piłki

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Do zabawy potrzebna jest piłka gumowa albo piłeczka do tenisa ziemnego. Uczestnik staje naprzeciwko muru, o który będzie odbijać piłkę i potem ją łapać. W trakcie zabawy należy dodatkowo wykonywać konkretne akrobacje, np. odbić piłkę i klasnąć zanim się ją złapie, odbić i załapać się za uszy, dotknąć kolan, skrzyżować dłonie na piersiach czy złapać się dłońmi za plecami. Można też wyrzucać piłkę spomiędzy nóg w rozkroku albo zza pleców. Kolejne utrudnienia zależą od inwencji i umiejętności dziecka.





O CZYM MOWA?

Zgadujemy



Jak się ta osoba nazywa,
co razem z rybami pływa,
lecz zamiast łusek ma skórę.
Tak, już odgadłeś, to ...

Tak można rzucić
tym krzywym przedmiotem,
że nim upadnie
przyleci z powrotem.

Zawodnicy na głowy
czepki zakładają.
Rękami i nogami
w wodzie poruszają.

Szybko po lodzie
niosą nas one,
obie do butów
są przyłączone.

Zawodnicy grając w piłkę,
rękami ją odbijają
i wysoko ponad siatką
drugiej drużynie podają.

Między dwiema bramkami
bielutkie boisko.
Gra się krążkiem, bo dla piłki
jest tutaj zbyt ślisko.

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Zgadnij, o czym mowa w każdej sportowej zagadce i połącz treść zagadki z rozwiązaniem.

ZGADNIJ SPORTOWE HASŁO

Czytamy i rozwiązujemy



Po intensywnej zabawie z piłkami Miś Sportuś zaproponował chwilę odpoczynku w znajdującym się w pobliżu boiska parku. Marta i Kamilek lekko zmęczeni, ale zadowoleni, podążyli za miśkiem. Kiedy dotarli do parku, usiedli na trawie, by ochłoniąć z emocji i napić się wody.

- Co oni robią? – zapytał zaciekawiony Kamil, kiedy nagle spostrzegł w parku grupkę dzieci ubranych na biało. Każde z nich miało również przewiązany pas wokół bioder.

- Trenują karate – odrzekł miś.

- Wyglądają, jakby ze sobą walczyli – podsumowała Marta.

- Tak, bo karate to japońska sztuka walki – wyjaśnił Miś Sportuś. – Ale jest całkowicie bezpieczna i nikt nie wyrządza sobie krzywdy.

- A dlaczego oni mają różnokolorowe pasy? – chciał wiedzieć Kamil.

- W karate te pasy są oznaką poziomu zaawansowania, na którym znajduje się dany zawodnik – odpowiedział miś. – Białe pas otrzymują wszyscy, którzy dopiero zaczynają naukę karate. Wraz ze zdobywaniem kolejnych umiejętności zmienia się kolor noszonego pasa. W karate tradycyjnym po białym przychodzi kolej na żółty, pomarańczowy, zielony, niebieski i brązowy. Jest jeszcze pas czarny, który noszą mistrzowie karate.

- Czy ta dyscyplina jest trudna? Chyba chciałabym spróbować – powiedziała Marta.

- Śmiało! – zachęcił miś. – Możecie naśladować ruchy, które wykonują te dzieci. Jeśli wam się spodoba, będziecie mogli poprosić rodziców, żeby zapisali was na zajęcia.



ZADANIE OD MISIA SPORTUŚA

Uzupełnij brakujące litery, tak aby można było odczytać 3 siedmioliterowe słowa.
Dopisane literki, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – nazwę dyscypliny sportowej.



KOLOROWE PASY KARATE

Rozwiązujemy

DLACZEGO WARTO ZAPISAĆ DZIECKO NA SZTUKI WALKI

Niektóre kluby karate oferują zajęcia dla dzieci już od 4. roku życia. Jednak zajęcia dla najmłodszych opierają się głównie na zabawie i pozbawione są kontekstu walki. Najbardziej odpowiednim czasem na zapisanie dziecka na treningi karate jest wiek 6–8 lat. Karate zapewnia ogólny, zbilansowany rozwój organizmu dziecka. Pierwsze treningi łączą w sobie elementy gimnastyki oraz zajęć korygujących wady postawy. Dzieci ćwiczą na boso, co dodatkowo pomaga w leczeniu płaskostopia. W dalszej kolejności wprowadzane są elementy sportu takie jak uniki, dźwignie czy wyprowadzanie ciosów. Jest to sport w pełni bezpieczny – ciosy wyprowadza się głównie w powietrze.

Podczas zajęć dużą wagę przywiązuje się również do technik upadania, które swoje zastosowanie znajdują w życiu codziennym każdego dziecka. Powtarzanie określonych ruchów podczas treningu uczy świadomości ciała, stabilności i koordynacji. Na zajęciach dziecko może również wyrzucić z siebie frustrację i oczyścić umysł ze złych emocji nagromadzonych w ciągu tygodnia.

Biały pas karate nosi Kaśka.

Żółty pas ma chłopiec o blond włosach.

Dziewczynka, która stoi obok Tomka, ma pas w kolorze pomarańczowym.

Zielony pas należy do Krzysia, który nosi okulary.

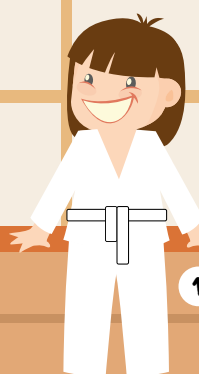
Ania nie nosi ani niebieskiego, ani czarnego pasa.

Bartek jest właścicielem niebieskiego pasa.

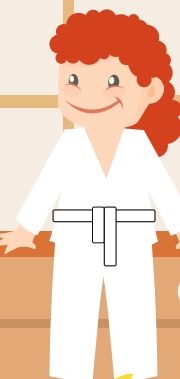
Jaki kolor pasa karate nosi trener Marek?

Ania

Kaśka



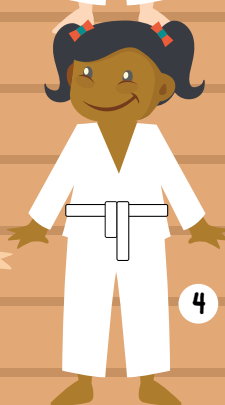
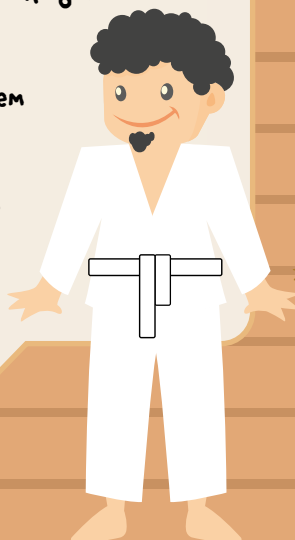
1



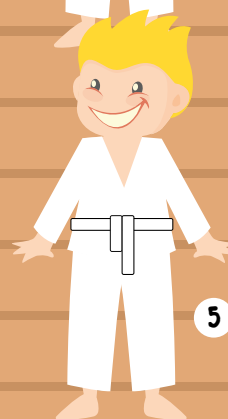
2



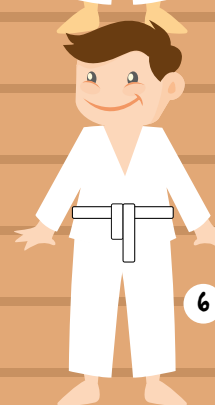
3



4



5



6

Ola

Tomek

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Na podstawie informacji zawartych w tekście dopasuj odpowiedni kolor pasa karate do osoby, podpisz brakujące imiona dzieci, a następnie pokoloruj prawidłowo pasy.

PIERWSZE KROKI NA ROLKACH

Czytamy i rozwiązujemy



Wkrótce trening karate w parku się skończył. Dzieci wraz z instruktorem zabrali swoje rzeczy i rozeszli się. Kamilek i Marta wrócili z kolei do Misia Sportusia.

- I jak? Podobało się? – zapytał miś.

- Tak! – odpowiedziało niemal równocześnie rodzeństwo.

- W takim razie możemy przejść do kolejnych sportowych niespodzianek, które zaplanowałem dla was na dzisiejszy dzień – powiedział miś i wyciągnął z plecaka rolki – jedno dla Marty, drugie dla Kamila.

Na twarzach dzieci pojawiło się zakłopotanie – jak się okazało, nie potrafiły jeździć na rolkach i nawet nie miały do końca pojęcia, jak to się robi.

- Nic się nie martwcie – uspokajał Miś Sportuś. – Każdy kiedyś zaczynał robić coś nowego. Na początku nie wszystko będzie wam wychodziło. Ale porządny trening czyni mistrza! Jeśli tylko spodoba wam się ta aktywność i będziecie dużo ćwiczyć, jestem pewien, że wkrótce będziecie śmigać na rolkach. A, i jeszcze jedna ważna rzecz... Koniecznie załóżcie też na łokcie i kolana ochraniacze, które zabezpieczą was w razie upadku.

Dzieci założyły rolki, kaski i ochraniacze zgodnie z instrukcją Misia Sportusia. Podczas pierwszej lekcji Marta i Kamilek głównie ćwiczyli umiejętność utrzymania równowagi na kółkach.



$$4 \times \frac{1}{2}$$



$$5\frac{1}{2} - \frac{1}{2}$$



$$\frac{1}{2} - \frac{1}{2} + 3$$



$$\frac{1}{2} \times 8$$



$$3\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2}$$



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Wykonaj działania, żeby dowiedzieć się, jaki numer rolek powinno mieć każde dziecko. Połącz dzieci z odpowiednimi rolkami.

BASEN NIE TYLKO DO PŁYWANIA

Czytamy i bawimy się



Pierwsze kroki na rolkach okazały się niemałym wyzwaniem. Ale Marta stwierdziła, że to na pewno nie ostatnia jej lekcja, bo chce jeździć wspólnie ze swoją najlepszą przyjaciółką Anią, która dostała różowe rolki na urodziny.

- Teraz pójdziemy na basen – zaproponował Miś Sportuś.

- Fajnie, lubię pływać – przyznała Marta.

- Ja też. Chociaż jeszcze się uczę – dodał Kamil.

W drodze na basen miś zapytał dzieci, jakie znają style pływackie.

- Ja potrafię pływać żabką i pieskiem. Wychodzi mi to całkiem dobrze – wymieniła Marta.

- A ja chodzę na lekcje pływania i uczę się „klaunem” – Kamil przekręcił nieświadomie nazwę.

- Kraulem! – zaśmiała się Marta i poprawiła młodszego brata.

Miś Sportuś opowiedział dzieciom o pozostałych stylach pływackich: motylkowym, grzbietowym, dowolnym, zmiennym i pływaniu strzałką.

- A czy słyszeliście o Otylii Jędrzejczak, polskiej mistrzyni olimpijskiej, która jest trzykrotną rekordzistką świata? – zapytał miś.

- Tak, uczyliśmy się o niej w szkole – przypominała sobie dziewczynka.

- Kto wie, może któreś z was będzie zdobywać medale jak Otylia – powiedział miś, a dzieci się rozmarzyły.

Poszukiwanie skarbów

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Zabawa przeznaczona dla dzieci, które potrafią dobrze pływać i nurkować. Dziecko na 10 sekund zamyka oczy, rodzic w tym czasie wrzuca do wody ustaloną wcześniej liczbę niepływających przedmiotów, np. kolorowe koła, ringo, krążki. Młody pływak musi je odnaleźć pod wodą i wyciągnąć jak najszybciej na powierzchnię, nurkując po nie.

Podwodny tunel

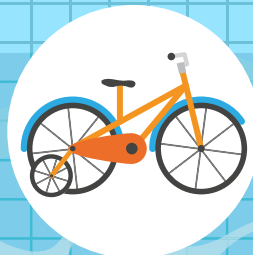
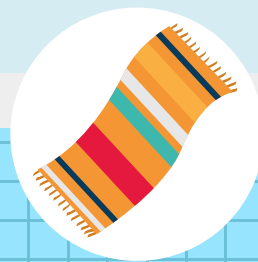
Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Rodzic staje w basenie tak, aby woda sięgała mu do wysokości pasa, z nogami w rozkroku. Dziecko ma za zadanie przepłynąć pod nogami rodzica.

Deszcz

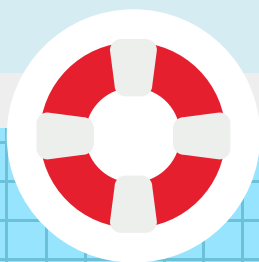
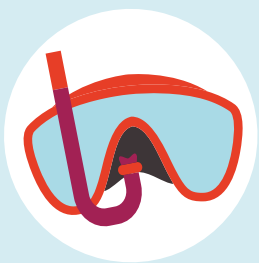
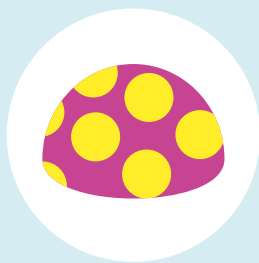
Zabawa dla pary lub grupy

Ta zabawa pozwala dziecku oswoić się z wodą. Uczestnicy zabawy stają naprzeciwko siebie w pewnej odległości i zaczynają nawzajem ochlapywać się wodą. Warunek zabawy jest taki, że nie można uciekać ani odwracać głowy.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Otocz kółkiem przedmioty, które przydają się na basenie.



Wodna piłka

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Rodzic razem z dzieckiem strzelają gole do bramki. Bramką może być np. koło ratunkowe lub piankowy makaron. Na płytszej wodzie można strzelać i kopać piłkę nogami, a na głębszej rzucać rękami do pływającego celu i podpływać, gdy piłka wpadnie do wody. Przy większej ilości uczestników zabawy można podzielić się na drużyny i grać przeciwko sobie.

Skaczące delfinki

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Dziecko stoi na jednym z brzegów basenu. Na sygnał rodzica ma za zadanie przedostać się do wyznaczonego miejsca lub przeciwległego brzegu basenu, pokonując trasę podskokami. Trudność zabawy można zwiększać, wydłużając trasę, przechodząc na coraz głębszą wodę lub skacząc na jednej nodze.

Kto dłużej

Zabawa dla grupy

Uczestnicy zabawy stoją w wodzie do pasa. Zadaniem jest odbijanie piłki jak najdłużej, aby nie spadła do wody. Można liczyć na głos ilość wykonanych odbić. Dla utrudnienia i w przypadku, gdy w zabawie bierze udział większa ilość osób, do gry można wprowadzić dwie piłki lub podzielić uczestników na drużyny.

Pływanie pozytywnie wpływa na ogólny rozwój fizyczny dziecka. Tym bardziej, że nieprawidłowa postawa ciała to coraz większy problem wśród najmłodszych, którzy dużą część swojego czasu spędzają w szkolnych ławkach lub przed komputerem. Systematyczne pływanie to zdecydowanie jedna z najczęściej rekomendowanych dyscyplin sportowych – zadba nie tylko o prawidłową postawę, lecz także ma zbawienny wpływ na układ oddechowy i krążenia. Pływając, pobudzamy krążenie i przepływ krwi oraz wzmacniamy serce i wspomagamy jego rozrost. Dzieci, które pływają, szybciej się rozwijają, zarówno pod względem fizycznym, jak i umysłowym, wykazują bardziej rozwinięte umiejętności społeczne, są mniej płochliwe i lepiej radzą sobie w niespodziewanych sytuacjach. Nurkowanie z kolei stymuluje płuca, które głównie rozwijają się właśnie w młodym wieku.

Na co zwracać uwagę, wybierając miejsce na pierwsze lekcje pływania, a także jak uniknąć przeziębienia, chronić oczy i wrażliwą skórę dziecka przed basenową wodą, dowiesz się ze strony www.aktywnioddziecka.pl. Zapraszamy!

GRA W KLASY

Czytamy i bawimy się



Zabawa na basenie przyniosła dzieciom mnóstwo frajdy. Zanim wyszły ponownie na zewnątrz, dokładnie się wysuszyły za pomocą ręczników i dostępnych na basenie suszarek.

- Chyba już prawie całkiem umiem pływać – powiedział wyraźnie dumny z siebie Kamil.
- Szło ci lepiej niż ostatnim razem – pochwaliła brata Marta. – Fajne były te zabawy w wodzie.
- Tak, najbardziej podobało mi się skakanie na jednej nodze – przyznał chłopiec i zaczął skakać po chodniku przed budynkiem basenu.

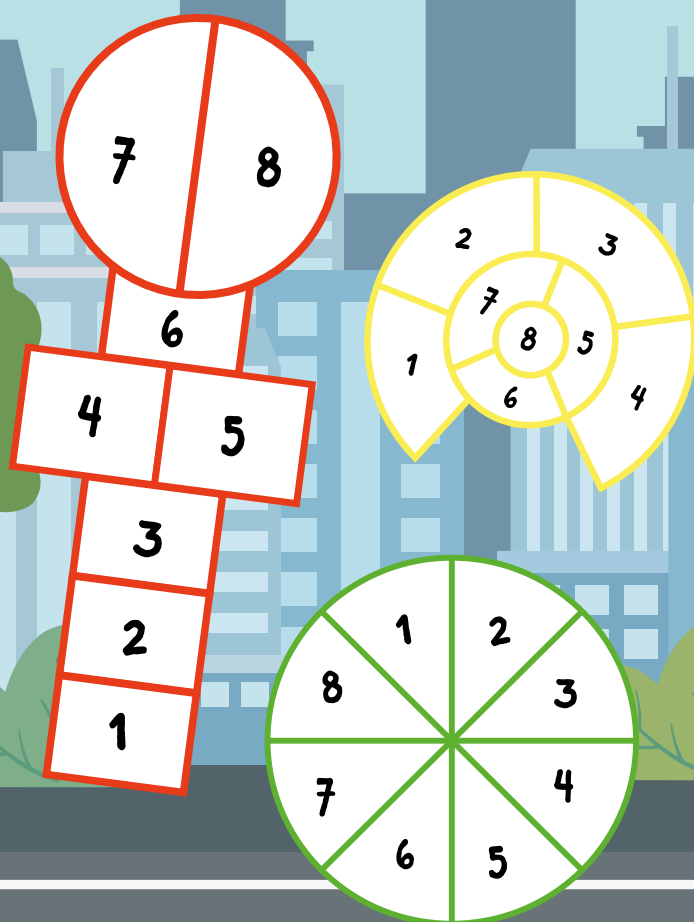
- Właśnie przyszedł mi do głowy świetny pomysł. Chodźcie ze mną – powiedział miś, kierując się do parku.

W międzyczasie wyciągnął z plecaka kolorową kredę.

- Nie, tylko nie szkoła... – zaprotestował Kamilek.

Marta i Miś Sportuś zachichotali.

- Nic z tych rzeczy, kolego. Zagramy w klasy – powiedział miś i zaczął rysować kredą na chodniku dziwne kwadraty, które wkrótce zaczęły przybierać kształt „ludzika”. Tuż obok narysował coś podobnego do muszli ślimaka oraz koło podzielone na kilka części, które wyglądało zupełnie jak pizza.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Teraz Twoja kolej na zabawę w klasy. Narysuj na placu zabaw pola do gry w klasy, zgodnie ze wzorem, który narysował miś, a następnie ponumeruj je. Zagraj w klasy z rodzicami, rodzeństwem lub zaproś do zabawy inne dzieci.

Ludzik

Zabawa dla pary lub grupy

Uczestnik zabawy wrzuca kamyk na pole z cyfrą 1. Jeżeli kamyk nie dotknie linii i nie wypadnie poza nią, skacze dalej. W przeciwnym wypadku jest „skucha” i rzucającemu przepada kolejka. Na pola 4 i 5 oraz 7 i 8 należy wskoczyć obunóż. Kiedy grającemu uda się przeskoczyć wszystkie klasy (czyli pola), odwraca się o 180 stopni i skacze od końca. Uczestnicy rzucają kamykiem i skaczą na przemian. Wygrywa osoba, której jako pierwszej uda się przeskoczyć przez wszystkie klasy. Aby utrudnić zabawę, w kolejnych rundach można skakać z nogami na krzyż, z zawiązanymi oczami lub tyłem.

Pizza

Zabawa dla pary lub grupy

Zaczynamy od pola z numerem 1. Grający przeskakują w pierwszą stronę na lewej nodze, w drugą stronę na prawej. Zabawa polega na przeskoczeniu wszystkich pól pizzy.

Ślimak

Zabawa dla pary lub grupy

W ślimaka można zagrać na dwa sposoby. W pierwszej wersji gry zasady są takie, jak w zwykłych klasach: kolejne pola ślimaka pokonuje się po prawidłowym rzucie kamyka. W drugiej – pola na muszli ślimaka muszą być puste. Grający rzucają kamyk na kolejne klasy, a jeżeli uda im się przeskoczyć całą trasę, na dowolnym polu rysują pierwszą literę swojego imienia. W kolejnej rundzie mogą na tym polu odpocząć, pozostali uczestnicy gry muszą to pole przeskoczyć. Gra kończy się, kiedy cała muszla zostanie wypełniona inicjałami.

TAŃCZĄCE DZIECI

Czytamy i bawimy się



- Co teraz będziemy robić? – zapytał Kamil, któremu najwyraźniej spodobały się sportowe niespodzianki.
 - Co powiecie na wygibasy w rytm muzyki? – zaproponował miś.
 - Ja bardzo lubię tańczyć – odpowiedziała Marta.
 - Mina Kamila mówiła jednak zupełnie coś innego.
 - Nuda! – odrzekł chłopiec. – Taniec jest dla dziewczyn.
 - A może chociaż spróbujesz? – zachęcał Miś Sportuś. – A jeśli ci się nie spodoba, to będziesz mógł w tym czasie odpocząć.
 - No dobra... - przytaknął niechętnie Kamil.
 - Miś Sportuś zabrał rodzeństwo do szkoły tańca, gdzie znajdowały się dzieci w różnym wieku. I ku zdziwieniu Kamila, były tam nie tylko dziewczynki, lecz i chłopcy. Wkrótce miały rozpocząć się zajęcia, więc dzieci były roześmiane i podekscytowane. Miś poprosił je, by opowiedziały, jakiego stylu tańca się uczą.
 - My chodzimy na taniec towarzyski – powiedziała dziewczynka z warkoczami za siebie i swojego brata.
 - Nasza grupa uczy się jazzu. Robimy skoki i piruety – pochwalił się Tomek, który siedział na ławce.
 - Ja chodzę na balet – oznajmiła Kasia, która ubrana była w piękną rozkloszowaną sukienkę, białe rajstopy i wiązane różowe baletki.
- W szkole prowadzono też zajęcia z zumbi, latino oraz zajęcia będące mieszanką różnych stylów tanecznych dla niezdecydowanych i uwielbiających zabawę.
- A wy na które zajęcia przyszlście? – zapytał Tomek.
 - Ja zawsze chciałam chodzić na balet – powiedziała Marta. – Baletnice tak pięknie wirują.
 - A ja nie wiem... - nie mógł się zdecydować chłopiec.
 - Może chodź z nami na hip-hop – powiedział do Kamila idący w stronę sali instruktor tańca.
- Rodzeństwo pobiegło z innymi dziećmi na właśnie rozpoczynające się zajęcia.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Połącz liniami tańczące dzieci z odpowiednim cieniem.



NIESFORNE PIŁECZKI I LOTKI

Czytamy i ćwiczymy spostrzegawczość

Otworzyły się drzwi od sal i dzieci po kolei zaczęły wychodzić z zajęć. Marta już stała obok misia i pokazywała mu piruet, którego się nauczyła oraz próbowała jak najdłużej utrzymać równowagę, stojąc tylko na palcach. Wkrótce dołączył do nich Kamil.

- I jak było? – zapytał Miś Sportuś chłopca.

- Całkiem fajnie. Spodobał mi się hip-hop. I poznałem kilku nowych kolegów – przyznał Kamil. – Chyba jednak taniec nie jest tylko dla dziewczyn.

Miś uśmiechnął się porozumiewawczo w stronę Marty.

- Cieszę się, że taneczne ruchy wam się spodobały. Ale teraz chodźmy dalej. To nie koniec atrakcji na dziś. Teraz przed wami prawdziwe wyzwanie – powiedział miś i we trójkę wyszli z budynku.

Zmierzając w stronę kolejnej sportowej niespodzianki, Kamil zauważył po drugiej stronie drogi boisko z siatką pośrodku, na którym dzieci odbijały pomiędzy sobą małe żółte piłeczki.

- Oni grają w tenisa! – zauważył słusznie chłopiec. – Oglądam turnieje tenisa z tatą. Czy też mogę z nimi zagrać?

- Oczywiście. Jeśli tylko masz ochotę, to śmiało – odrzekł miś i wyciągnął z plecaka rakietę do tenisa oraz komplet tenisowych piłek.

- Ja wolę badmintona – powiedziała Marta, wzięła rakietę oraz lotkę i dołączyła do dzieci, które bawiły się na placu obok.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Znajdź wszystkie ukryte na obrazku piłeczki do tenisa oraz lotki do badmintona. Policz je, a następnie wpisz wynik w odpowiednich polach.

ŚCIANKA WSPINACZKOWA

Czytamy i rozwiązujemy



Kiedy dzieci skończyły grać w tenisa i badmintona, razem z Misiem Sportusiem podążyły dalej. Po kilku minutach spaceru we trójkę weszli do wnętrza wysokiego budynku, który, o dziwo, nie był podzielony na piętra. W środku znajdowały się ściany, po których wspinali się dzieci i dorośli. Wszyscy mieli założone kaski i każdy był przewiązany liną.

- Ojej. Wygląda jakbyśmy byli w górach – zauważył chłopiec.

- Tak, to prawda. To ścianka wspinaczkowa, po której można się wspinać jak w górach – odpowiedział miś.

- Czy oni nie spadną? – zapytała Marta.

- Nie ma się czego obawiać. Każdy jest zabezpieczony przez uprzęż i linę. Na dole stoi instruktor, który asekuruje osobę wspinającą się przed upadkiem. A przed wejściem na ściankę przechodzi się specjalne szkolenie – wyjaśnił Miś Sportuś.

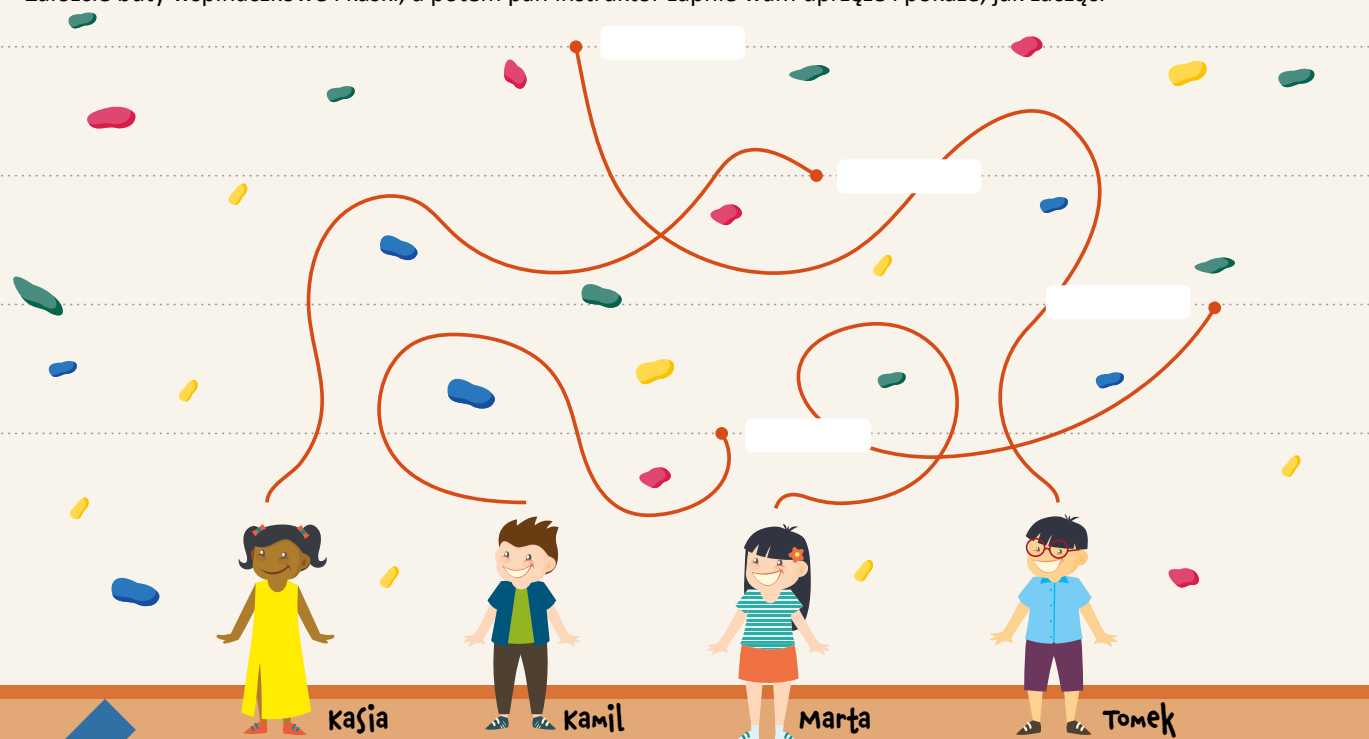
- Ale oni są tak wysoko. Wolę być na ziemi – powiedziała Marta.

- Nic się nie martwcie. Zaczniemy od ścianki dla początkujących – odrzekł miś.

- Ja lubię się wdrapywać na wysokości – oświadczył Kamil.

Miś Sportuś zaprowadził Kamila i Martę pod niewysoką i pochyłą ściankę, po której wspinały się inne dzieci i powiedział:

- Załóżcie buty wspinaczkowe i kaski, a potem pan instruktor zapnie wam uprząże i pokaże, jak zacząć.



Pierwszy raz na ściankę wspinaczkową można zabrać nawet 4-latkę. Wszystko uzależnione jest od możliwości fizycznych dziecka. Producenci uprząży wspinaczkowych wymagają jednak określonego wzrostu, by w sposób bezpieczny można było używać ich produktów. Każdy młody adept wspinania podczas zajęć musi posiadać również odpowiedni sprzęt, który można wypożyczyć w większości obiektów ze ściankami wspinaczkowymi: dobrze dopasowany kask, profesjonalną uprząż do wspinaczki, ochraniacze, rękawice ochronne do wspinania się, stabilne i niezbyt szerokie w noskach buty. Dodatkowo ubranie powinno być wygodne i nie krępować ruchów.

Przebieg zajęć w ramach nauki wspinaczki dla dzieci jest dopasowany do wieku oraz potrzeb dziecka i zawiera ogólnorozwojowe ćwiczenia rozciągające oraz wzmacniające. Dzieci od 10. roku życia można zapisywać na zajęcia do sekcji wspinaczkowych nastawionych na wspinaczkę nie tylko rekreacyjną (w formie zabawy), ale również na trening, którego celem jest uzyskanie konkretnych wyników sportowych. Wspinanie się wspomaga harmonijny rozwój dzieci – wzmacnia niemal wszystkie mięśnie, ale kształtuje przede wszystkim na zwinność i ogólną kondycję.

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Podążając po wyznaczonych liniach, sprawdź jak wysoko wspięły się dzieci i zapisz ich imiona w odpowiednim miejscu na ścianie.

OPOWIĄSTKA I KRZYŻÓWKA

Czytamy i zgadujemy



Aktywny dzień spędzany na świetnej zabawie minął szybko. Po wyjściu ze ścianki wspinaczkowej miś zaproponował rodzeństwu, żeby wspólnie usiedli na ławce w parku na chwilę odpoczynku, a potem odprowadzi ich do domu.

- Widzicie, ile jest możliwości aktywnego spędzania czasu?! Teraz już chyba nie będziecie narzekać na nudę, prawda? – zapytał Miś Sportus.

Dzieci pokiwały twierdząco głowami.

- Jutro pójde na boisko zagrać w piłkę z chłopakami – powiedział Kamil.

- A ja jeszcze dziś poproszę mamę, żeby zapisała mnie na balet. Bardzo spodobały mi się te zajęcia – przyznała Marta.

- Ja chcę chodzić na karate – dodał chłopiec.

- Pamiętajcie, sport to zdrowie! I przynosi mnóstwo radości. Wystarczy odkryć, która dyscyplina sprawia wam największą przyjemność i ją systematycznie trenować, a efekty przyjdą same. Jest tylu znanych sportowców, którzy zaczęli tak, jak teraz wy – odrzekł miś.

Dzieci uśmiechnęły się tajemniczo. Kto wie, może Kamil i Marta zostaną w przyszłości wybitnymi sportowcami i będą reprezentować nasz kraj na światowych zawodach. Ty też masz taką możliwość!

- Dziękujemy, Misiu Sportusiu – powiedziała na koniec Marta. A potem miś odprowadził rodzeństwo do domu.

Poziomo

C. Wodna dyscyplina sportowa, w której pływa się łódką napędzaną wiosłem

E. Zimowy sport zespołowy, w którym zawodnicy grają krążkiem na lodowisku

H. Pomaga kajakarzowi pływać po wodzie

J. ... olimpijskie – międzynarodowa impreza sportowa organizowana co 4 lata

L. ... ręczna, nożna, wodna

M. Dyscyplina sportowa, w której jeździ się na rowerze

N. Sport polegający na trafieniu do dołka małą piłeczką za pomocą kija

Pionowo

A. ... wżwyż, o tyczce lub w dal

B. Taniec na lodzie

D. Gra drużynowa, polegająca na umieszczeniu piłki w koszu przeciwnika

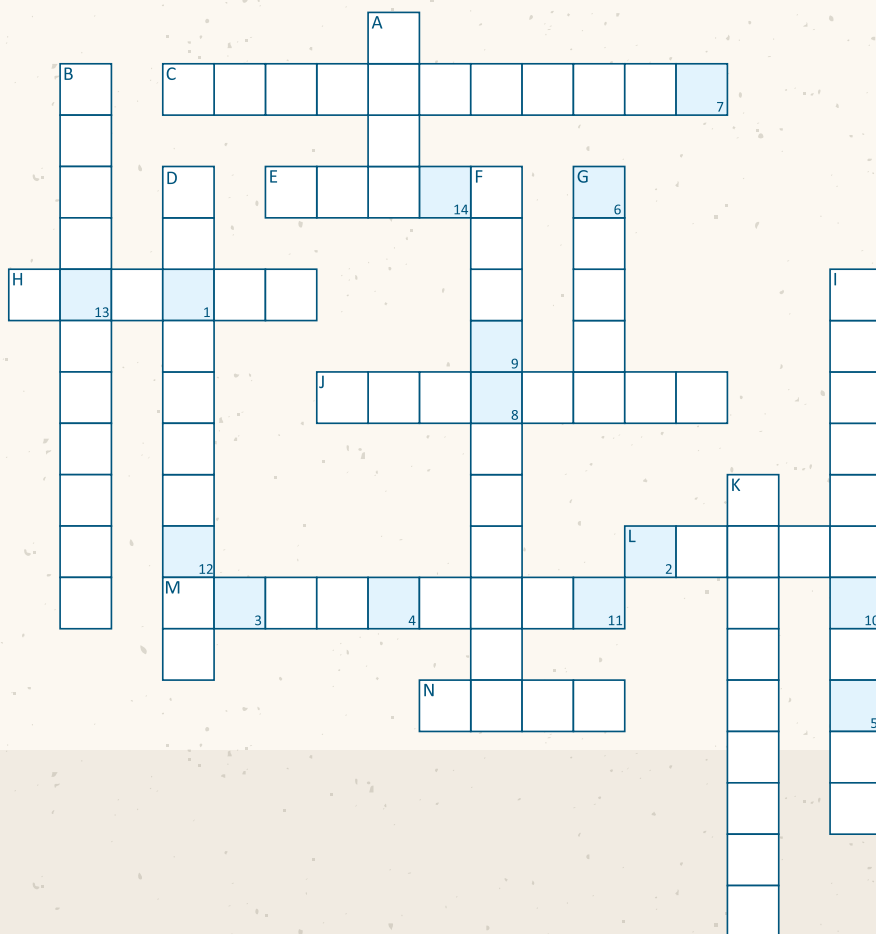
F. Sport konny

G. Może być ziemny lub stołowy

I. Sport zimowy, polegający na poruszaniu się po śniegu za pomocą dwóch desek

zamocowanych do butów oraz kijków

K. Kraul, żabka, piesek, motylek to style ...



HASŁO: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Rozwiąż sportową krzyżówkę, a następnie wpisz jej rozwiązanie w wyznaczonym miejscu.

UKRYTY SKARB

Gramy w łamigłówkę



Zasady gry

Startując na polu B5, idź na północ 4 pola. Przejdź 2 pola na wschód. Przesuń się 4 pola na południe. Idź 3 pola na zachód. Zrób jeden krok na północ. Przejdź 2 pola na wschód.



ZADANIE OD MISIA SPORTUSIA

Pomóż Marcie i Kamilowi znaleźć drogę do domu, kierując się podanymi powyżej wskazówkami.

Odpowiedzi do wszystkich zadań

Strona 4
nurek, bumerang, pływanie, jazda
figurowa na lodzie, siatkówka, hokej
na lodzie

Strona 5
kwadrat, przekaz, materac
Sportowe hasło: KARATE

Strona 6



Strona 7

A = 2
B = 5
C = 3
D = 4
E = 6

Strona 8-9



Strona 11

A=4
B=5
C=1

Strona 12
piłeczki: 8
lotki: 6

Strona 13
Od dołu:
Kamil
Marta
Kasia
Tomek

Strona 14

A. skok
B. łyżwiarstwo
C. kajakerstwo
D. koszykówka
E. hokej
F. jeździectwo
G. tenis
H. wiosło
I. narciarstwo
J. igrzyska
K. pływanie
L. piłka
M. kolarstwo
N. golf

Strona 15
C4



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.

Kocykowy twister

Zabawa dla pary lub grupy

Na podłodze rozłóżcie kocyk. Zadaniem uczestników jest zmieszczenie się na nim. Kiedy to się uda, wszyscy wstają, a kocyk składamy na pół. Uczestnicy znów muszą się na niego dostać. Później można ponownie złożyć kocyk i sprawdzić, czy tym razem też się uda. Uwaga! Wszystkie pozy i chwytty dozwolone. Na początku gry można ustalić, że uznane będą tylko pozycje leżące lub siedzące.

Koszykówka

Zabawa dla jednej osoby, pary lub grupy

Do tej zabawy przydadzą się małe piłki, kosz lub większy karton. Cel ustawiamy w odpowiedniej odległości i rzucamy do niego. Zadanie można sobie utrudniać, stojąc np. na jednej nodze lub rzucając lewą ręką (lub odwrotnie). Uczestnik zabawy oddaje 10 rzutów do pojemnika, a potem odbywa się liczenie ilości trafień.

Lina

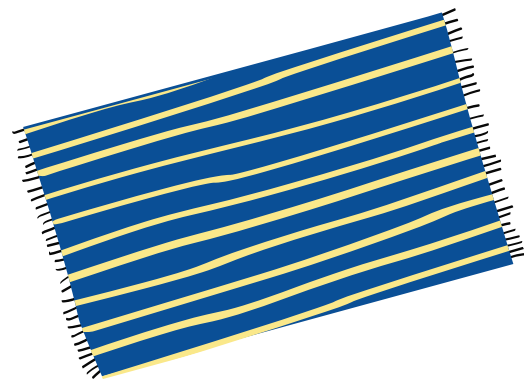
Zabawa dla grupy

Zabawa polega na przechodzeniu pod przeszkodą (np. liną), coraz niżej i niżej i niżej. Ważną rolę odgrywa technika wykonania zadania, czyli na ugiętych nogach, pod przeszkodą przechodzą biodra, później tułw i na końcu głowa.

zimno, ciepło, gorąco

Zabawa dla minimum dwóch osób

Ta zabawa znana jest chyba wszystkim. Jedna osoba chowa nieduży przedmiot (może to być maskotka, autko, piłeczka), pozostali uczestnicy muszą go odnaleźć. Ten, kto schował „skarb”, daje wskazówki, stopniując słowa – zimno, ciepło, informując poszukiwaczy, czy są blisko (ciepło, ciepłej, gorąco) czy daleko (zimno, mróz). Osoba, która odnajdzie skarb może go w nagrodę schować i zabawa zaczyna się od nowa.



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 pozapłatowych 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

