# Zimowe zabawy z dzieckiem czas zacząć! [1]

**Zimowe zabawy z dzieckiem na śniegu doskonale dotleniają oraz hartują organizm. Kto z nas nie pamięta szaleńczych zjazdów na sankach, robienia orłów na śniegu czy rzucania śnieżkami do celu? Trzeba jednak pamiętać o takim ubraniu dziecka, które nie będzie przemakało i nie będzie krępowało jego ruchów oraz posmarować dziecku buzię kremem ochronnym.**

By **zimowe zabawy z dzieckiem** nie skończyły się chorobą, warto zadbać o odpowiedni strój. Najlepsze będą ubrania z wodoodpornych i wiatroodpornych tkanin, dopasowane do ciała, lecz nie ograniczające ruchów dziecka. Kurtki i spodenki powinny być wykonane z impregnowanych tkanin i dodatkowo wyposażone w pas śnieżny i ściągacze przy rękawach oraz nogawkach, które chronią przed zimnem i wilgocią. Najmłodszym uczestnikom zabawy, którzy zimowy spacer spędzą na sankach, przydadzą się śpiworki, które zapewnią ciepło, zaś po odpięciu dolnej części, szybko zamienią się w kurteczkę.

Zimowa garderoba powinna być jednocześnie ciepła, ale także lekka i przepuszczająca powietrze.

**Pomysły na zimowe zabawy z dzieckiem**

- **Sanki**

Wystarczy tylko spora górka, sanki i zabawa gotowa. By uatrakcyjnić zabawę, dzieci [2] mogą mieć za zadanie pokonanie specjalnie przygotowanego slalomu lub rywalizować w konkursie na najdłuższy zjazd! Warto również wykorzystać taką zabawę w celu ćwiczenia orientacji malucha. Dziecko [2] siedzi na sankach i zasłania sobie oczy, zaś druga osoba ciągnie pojazd do wyznaczonego celu. Kiedy dziecko uzna, że dotarli już na miejsce woła stop. Wygrywa ta osoba, która powie stop we właściwym momencie.

- **Igloo**

Które dziecko odmówiłoby sobie przyjemności zbudowania prawdziwego i jedynego w swoim rodzaju domku ze śniegu? Tym bardziej, że taka zabawa wymaga współpracy i jest doskonałą formą spędzania wolnego czasu dla całej rodziny! Dodatkowo warto wyciągnąć z szafy łopatki, wiaderka i... foremki do piasku. Śnieg to bardzo plastyczny surowiec, z którego można ulepić nie tylko bałwana, ale także wyczarować fantastyczne figurki, zamki czy prawdziwe lodowe rzeźby.

- **Rzucanie do celu**

Zabawa w śnieżki w nieco innej formie. Na początek dziecko powinno ulepić zapas śnieżek. Następnie, każda osoba rzuca do wyznaczonego celu, mając po 3 próby. Wygrywa ta osoba, której śnieżki wylądują najbliżej wyznaczonego celu.

- **Tropienie**

To prawdziwa gratka dla ciekawych świata maluchów. Najpierw rodzice [3] zostawiają na śniegu swoje ślady. Warto, by tor był nieco zawiły, pełen przeszkód (zaspy na które trzeba się wspiąć; drzewa, które trzeba okrążyć; chodnik, który trzeba przeskoczyć). Na końcu toru warto ukryć jakiś skarb lub zabawkę, którą koniecznie trzeba uratować. Zadaniem malucha jest odnalezienie zguby, w jak najkrótszym czasie. Tę zabawę warto również zmodyfikować. Niech jedno z rodziców zacznie poruszać się po śniegu, zaznaczając swoje ślady. Zadaniem dzieci jest poruszanie się gęsiego za

rodzicem, starając się postawić stopę tak, by zgrywała się ona ze śladem rodzica. Niektóre kroki mogą wymagać przeskakiwania niewielkich odległości, czy poruszania się na jednej nodze.

- **Orzełki na śniegu**

To najbardziej popularna śniegowa zabawa. Dzieci kładą się na śniegu na plecach, ruszając rękami i nogami. W taki sposób powstają na śniegu fantastyczne rysunki. Gdy dzieci jest więcej warto zakryć jednemu z nich oczy, po czym kazać zgadywać, kto narysował danego orzełka.

- **Goniony**

Każdy z uczestników zabawy zahacza rękawiczkę o cholewkę buta, tak by część wystawała na zewnątrz. Zadaniem jest zebranie jak największej ilości rękawiczek, goniąc innych uczestników zabawy. Wygrywa ten, kto zgromadzi ich najwięcej.

- **Zgadywanka**

Jednemu z uczestników zabawy wiążemy oczy szalikiem. Następnie podajemy rękawiczki i każemy zgadnąć do kogo one należą. By zabawa była bardziej atrakcyjna dziecko może również zgadywać jaki kolor miała dana rękawiczka.

**Bałwan  na czas**

Musi być duży – na przykład wielkości choinki, która rośnie w miejscu naszej zabawy lub np. mieć wysokość jednego z dzieci. Drużyny starają się jak najszybciej ulepić bałwana o podanej wielkości.

- **Poszukiwacze skarbów**

Ukryj w śniegu plastikową skrzynkę pełną skarbów: zabawek, upominków lub zdrowych łakoci dla dzieci. Przygotuj rysowane lub wyklejane instrukcje, według których dziecko ma podążać do skarbu. Każdą wiadomość (strzałki, rysunki drzew lub innych elementów w terenie, pytania, zagadki) schowaj w plastikowej torbie (np. koszulce na dokumenty), by uniknąć zamoczenia i lekko przykryj śniegiem lub ułóż na nim. Droga do skarbu powinna być dostosowana do umiejętności dziecka. Drużyna lub dziecko dzieli się odnalezionym skarbem.

- **Śnieżką do celu**

Utwórz na śniegu (na prostym terenie lub lekkim zboczu) cel, na którym będziecie się skupiać podczas zabawy. Mogą to być okręgi przypominające te w grze w rzutki, może też być jeden wyraźny obszar zaznaczony kolorową linką. Zabawa do celu na pewno was rozrusza. O ile wcześniej nie rozpocznie się bitwa na śnieżki między jej uczestnikami.

- **Zimowy piknik**
  Czego potrzeba, by na łące zjeść pyszny piknik? Latem – kocyka, a zimą? Przydałby się jakiś gustowny, lodowy mebel. Może razem z dziećmi ulepicie duży stół lub ławę? Przystroić go możecie choinkowymi gałązkami i szyszkami. Gdy już zechcecie przy nim odpocząć, przydadzą się wyimaginowane filiżanki lub prawdziwy kubek ciepłej herbaty - prosto z termosu.

**Tor przeszkód**

- Nie potrzebujesz wiele: kilka niewielkich kul, które trzeba przeskoczyć, patyki, które tworzą

trasę slalomu lub też tunel z rąk dzieci lub rodzica, pod którym dziecko kończy zabawę w wyścig. Taki tor przeszkód uczy orientacji, a przede wszystkim jest świetną zabawą.

- **Baba Jaga patrzy**

Jedna osoba wciela się w postać Baby Jagi. Reszta ekipy oddalona jest od niej o parę metrów. Odwrócona tyłem Baba Jaga powtarza słowa „Raz, dwa, trzy! Baba Jaga patrzy!". W tym czasie dzieci biegną w jej stronę. Gdy Baba Jaga odwróci się, dzieci powinny zastygnąć. Baba Jaga może przejść się między nimi, rozśmieszać stojące w nietypowych pozycjach dzieci. Ten, kto się poruszy – odpada. Następnie Baba Jaga znów wypowiada formułkę i dzieci biegną. Wygrywa ten, który pierwszy dobiegnie do niej. Przejmuje jej rolę i zabawa zaczyna się od początku.

- **Bałwan bez głowy**

Po co szukać węgielków zamiast oczu, nakładać czapkę lub wbijać zamiast nosa marchewkę? Nasz bałwanek może mieć naszą głowę! Taka nietypowa zabawa, uwieczniona aparatem fotograficznym, przysporzy nam sporo śmiechu. Wystarczy najpierw ulepić dwie kule, następnie ustawić za nimi stołek lub podtrzymać za nim dziecko i… uśmiechnąć się razem na widok migawki aparatu.

Materiał zebrał i opracował:

Stodolski Kamil - nauczyciel wychowania fizycznego

**Source URL:** https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/en/node/364

**Links:**
[1] https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/en/node/364
[2] http://www.dzieckozakupy.pl/
[3] http://www.dlarodzinki.pl/rodzice/