

Porady dla rodziców SPĘDZANIE AKTYWNEGO CZASU Z DZIEĆMI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

1

Wycieczki przyrodnicze:

Przeżyj spokojny spacer po parku, obserwując drzewa, kwiaty i dziką przyrodę. Zachęcaj dziecko do zadawania pytań i aktywuj jego zmysły poprzez dotykanie liści lub wąchanie kwiatów.



Poszukiwanie skarbu:

2

Stwórz listy przedmiotów, które Twoje dziecko może odkryć, aby pobudzić ciekawość i eksplorację. To zadanie wspiera rozwój umiejętności obserwacji podczas poszukiwania różnorodnych obiektów, takich jak szyszki, pióra lub liście o różnych kolorach.



3

Wydarzenia taneczne:

Włącz muzykę i baw się wspólnie, inspirując do aktywności fizycznej i kreatywności. Zachęcaj do tworzenia własnych tańców lub wykonywania prostych choreografii.



Tory przeszkód:

4

Zaplanuj zajęcia w sali, wykorzystując poduszki, krzesła i inne przedmioty domowe, aby stworzyć interesujące wyzwania. Zaprojektuj aktywności, takie jak pełzanie pod stołami, skakanie między poduszkami lub balansowanie na linie, aby rozwijać koordynację i zręczność.



Porady dla rodziców SPĘDZANIE AKTYWNEGO CZASU Z DZIEĆMI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

5

Piłka nożna na podwórku:

Wspólnie trenujcie piłkę, ucząc pracy zespołowej i koordynacji. Organizujcie minigry, takie jak drybling wokół pachołków lub podawanie sobie nawzajem piłki, aby rozwijać podstawowe umiejętności piłkarskie.



6

Kulawy lub namiot:

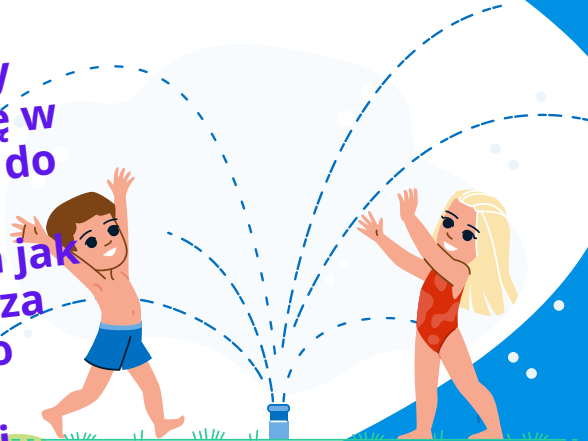
Weź udział w klasycznych grach poprawiających równowagę, zwinność i motorykę. Ćwicz wzorce skakania i skakania, stopniowo zwiększając trudność, aby rzucić wyzwanie koordynacji i koncentracji dziecka.



7

Butelka w ogrodzie:

Zorganizuj strefę dla dzieci z basenem lub zraszaczem, aby umożliwić przyjemną zabawę w wodzie. Inspirować malucha do pluskania, skakania oraz uczestnictwa w grach takich jak „Simon mówi” lub „Podążaj za liderem”, co przyczyni się do rozwinięcia zdolności motorycznych i koordynacji.



Przygody podczas kąpieli:

8

Wykorzystaj zabawki do kąpieli i bąbelki, aby uczynić kąpiel bardziej zmysłową. Dodaj pływające zabawki, kubki do polewania i ręczniki do sensorycznej eksploracji, aby uczynić kąpiel relaksującym i edukacyjnym doświadczeniem.



Porady dla rodziców

SPĘDZANIE AKTYWNEGO CZASU Z DZIEĆMI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

9

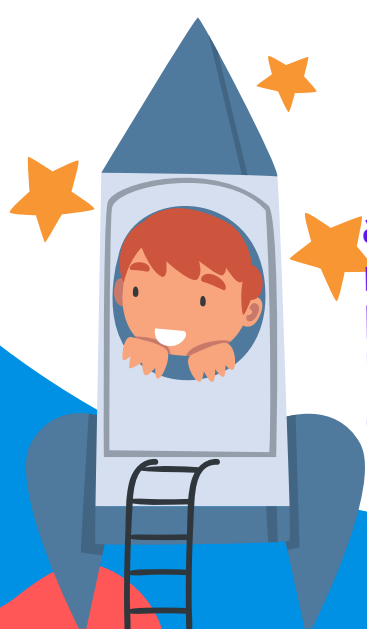
Joga dziecięca:

Wykonujcie razem proste pozycje jogi, promując elastyczność i relaks. Używaj pozycji o tematyce zwierzęcej, takich jak pozycja psa skierowanego w dół (pozycja psa) lub pozycja drzewa, aby uczynić ją atrakcyjną i przystępną dla małych dzieci.



Kreatywna gra w udawanie:

10



Doświadczaj przygód jako piraci lub astronauta, rozwijając kreatywność i aktywność fizyczną. Zapewnij rekwizyty i materiały, takie jak kartonowe pudełka ze statkami kosmicznymi lub kostiumy do odgrywania ról, aby pobudzić wyobraźnię i ruch.

1

Wycieczki rowerowe:

Przeglądaj lokalne szlaki lub jeździj na rowerze po okolicy z rodziną. Zajadaj się przekąskami i rób przerwy, aby obserwować przyrodę lub bawić się w pobliskich parkach, rozbudzając w sobie miłość do eksploracji na świeżym powietrzu.



Piknik w parku:

12

Zorganizuj piknik i spędź czas na świeżym powietrzu, ciesząc się przyrodą i towarzystwem. Zabierz ze sobą piłki, latawce lub frisbee do zabawy, tworząc niezapomniane przeżycia i wzmacniając więzi rodzinne.

