

Weź dziecko

# NA PLAC ZABAW

Plac zabaw to nie tylko miejsce dla maluchów. Przekonaj się, jak wiele może zyskać dziecko w wieku wczesnoszkolnym, bawiąc się w tym miejscu.



**Poradnik powstał we współpracy z ekspertami**

z Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach.

---

# NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

## IDIEMY NA DWÓR! SĄ TEGO SAME PLUSY

Zabawa poza domem odgrywa ogromną rolę w rozwoju dzieci w wieku 6-10 lat. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na dotlenienie ich mózgu, co może prowadzić do poprawy funkcji poznawczych, takich jak koncentracja czy pamięć. Ruch na zewnątrz, szczególnie w różnych warunkach pogodowych, hartuje organizm. To z kolei wzmacnia odporność oraz sprzyja ogólnemu stanowi zdrowia.

- Zabawa na zewnątrz również dostarcza dzieciom różnorodnych bodźców sensorycznych, co sprzyja rozwijaniu się ich zmysłów. Kontakt z naturą zachęca je też do eksploracji, kreatywności i spontaniczności, co sprzyja ich wszechstronnemu rozwojowi. Fajnie jest także, gdy zaprosimy do wspólnej zabawy na podwórku kolegów i koleżanki. Od razu robi się lepiej! Wspólna energia grupy powoduje, że chcemy więcej wspólnych zabaw, gier i ćwiczeń. Tworzymy zespół, a w zespole jest siła - tłumaczy zespół ekspertek z AWF Katowice, w skład którego wchodzi: Anna Akbas, Beata Juras, Dorota Groffik.

# NA PLACU ZABAW

## DLACZEGO WIZYTA TU MA SENS?

Wyjście na plac zabaw do dla dzieci w wieku 6-10 lat okazja do rozwijania umiejętności ruchowych, koordynacji, siły i wytrzymałości, przy jednoczesnym zapewnieniu zabawy i interakcji z rówieśnikami.

Aktywność na placu zabaw sprzyja wszechstronnemu rozwojowi, ucząc zaradności ruchowej, samodzielności oraz pokonywania własnych słabości, na przykład lęku wysokości podczas wspinaczki na drabinki, wieże czy mostki, co przyczynia się do kształtowania poczucia własnej wartości i kompetencji.

Ponadto wspiera rozwój kreatywności i pozwala na zrozumienie norm społecznych. Zabawa na placu jest również doskonałym sposobem na spędzenie czasu z innymi dziećmi w bezpośrednim kontakcie.



# TAK ROZWIJA SIĘ DZIECKO...

## NA HUŚTAWCE

Huśtanie na huśtawce pomaga w rozwijaniu koordynacji ruchowej oraz umiejętności kontrolowania swojego ciała. Dzieci uczą się także rytmu i przestrzegania pewnych reguł bezpieczeństwa, m.in. takich jak trzymanie się poręczy, siedzenie prawidłowo czy czekanie na swoją kolej.



# TAK ROZWIJA SIĘ DZIECKO...

## NA DRABINKACH

Zabawa na drabinkach rozwija siłę mięśniową, szczególnie w mięśniach obręczy barkowej i brzucha, poprawiając ogólną wytrzymałość fizyczną. Regularna aktywność na drabinkach sprzyja również doskonaleniu koordynacji ruchowej, gdyż dzieci muszą precyzyjnie kontrolować swoje ruchy, by skutecznie się wspinać.

Dodatkowo taka wspinaczka wymaga od dzieci planowania i łączenia ruchów w celu wyboru najlepszej drogi wspinaczki, co sprzyja rozwojowi umiejętności decyzyjnych oraz logicznego myślenia. Ćwiczenia na drabinkach mogą również pomóc dzieciom w pokonywaniu ewentualnych lęków związanych z wysokością.



# TAK ROZWIJA SIĘ DZIECKO...

## NA BUJACZKACH

Bujanie na różnego rodzaju bujaczkach rozwija zdolność utrzymania równowagi oraz stabilności ciała. Dzieci uczą się kontrolować swoje ciało, aby zachować równowagę w trakcie bujania, co wzmacnia mięśnie stabilizacyjne (tzw. mięśnie „core”) oraz poprawia koordynację ruchową.

Dodatkowo bujanie może przyczynić się do rozwijania propriocepcji, czyli świadomości dotyczącej położenia i ruchu własnego ciała. Dzieci, które regularnie bujają się na bujaczkach, stają się bardziej świadome swojego ciała i lepiej radzą sobie z utrzymaniem stabilności podczas wykonywania różnych czynności fizycznych.



# TAK ROZWIJA SIĘ DZIECKO...

## NA KARUZELI

Kręcenie na karuzeli rozwija koordynację ruchową poprzez konieczność utrzymania równowagi i stabilności ciała w trakcie wirującego ruchu. Ponadto, karuzela wymaga od dzieci umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków, ponieważ prędkość i kierunek ruchu mogą się często zmieniać w trakcie zabawy. Dzieci uczą się szybko reagować na te zmiany, co rozwija ich zdolności adaptacyjne oraz spostrzegawczość.

Dodatkowo kręcenie się na karuzeli to świetna zabawa, która dostarcza dzieciom wiele radości i satysfakcji. Pozwala im również doświadczyć różnych prędkości i kierunków ruchu, co sprawia, że zabawa staje się jeszcze bardziej ekscytująca i interesująca.

