

## 10 pomysłów na jesień z rodziną

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 06, listopad 2019 19:38

Alicja Cisowska

Odsłony: 2337

---

Aktywność na świeżym powietrzu jest niezbędna dla zdrowia – wiemy o tym wszyscy. Często jednak zniechęcamy się do zabaw na dworze ze względu na złą pogodę.

Propozycje 10 rodzinnych zabaw na świeżym powietrzu tej jesieni:

### 1. Poszukiwanie skarbów

Skarbem może być wszystko, w zależności od pory roku, okolicy, w której mieszkamy, i upodobań dzieci. Możemy szukać kasztanów, śladów dzikich zwierząt, liści i kwiatów na bukiet, pięknych dachów na budynkach dookoła nas, patyczków, z których zbudujemy później mebelki dla lalek, kamyczka, który będzie amuletem, a nawet ciekawych kształtów drzew, przypominających domek jakiegoś niezwykle stworzenia.

### 2. Powrót do domu inną trasą niż zwykle

Zamiast wsiadać w tramwaj, przejdźcie pieszo przystanek albo dwa. Skręćcie w uliczkę, w którą dotychczas nie skręcaliście. Albo idąc, szukajcie odpowiedzi na pytania typu: jaki kolor drzwi ma ten dom, który mijamy codziennie? Ile płytek chodnikowych jest między jedną lampą uliczną a drugą? Ile kroków robimy od wyjścia z przedszkola do bramki?

### 3. Zamiana ról

To propozycja dla odważnych. Warto zrobić to w weekend, kiedy się nie spieszymy. Wybierzmy się na wycieczkę (do lasu, parku, nad morze, za miasto) i... zamieńmy się rolami. Jak poprowadzi taką wycieczkę dziecko, kiedy będzie się bawiło w rodzica? Bardzo pouczająca zamiana dla obu stron!

### 4. Spacer bez zegarka

To pomysł podobny do poprzedniego: pozwala zobaczyć, jakie ograniczenia narzucamy sobie na co dzień, kiedy podporządkowujemy nasze życie zegarkowi. Zróbmy sobie spacer żółwia: na początek w weekend, a później może zechcecie go powtarzać co tydzień albo co miesiąc? Jak to jest, kiedy zostawiamy zegarek w domu i dajemy się ponieść fantazji?

### 5. Wycieczka z pięcioma zmysłami

Pięć zmysłów to wzrok, słuch, węch, smak i dotyk. Możemy przerzucać się pomysłami: co jeszcze możemy zobaczyć (ile kolorów kory na drzewach?), usłyszeć (jak to brzmi, kiedy przykładamy do ucha owoc jarzębiny i turlamy go między palcami?), powąchać (jak pachnie kamień, jak drzewo iglaste, a jak znaleziony w lesie grzyb?), posmakować, dotknąć? Taka wyprawa jest nie tylko szalenie edukacyjna, ale też bardzo rozwijająca!

### 6. Rowery/sanki

Zimą koniecznie wybierzmy się na sanki, nawet jeśli pobliska górka jest mała i zatłoczona. Latem idźmy na rower. Zwiedzajmy na nim okolicę bliską i daleką.

### 7. Bałwan lub płaskorzeźby z owoców lata

## 10 pomysłów na jesień z rodziną

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 06, listopad 2019 19:38

Alicja Cisowska

Odsłony: 2337

---

Bałwan to kolejny klasyk, do którego nie trzeba nikogo zachęcać. Ważne, żeby lepić go całą rodziną. Ile wtedy jest zabawy! Co jednak robić, kiedy nie ma śniegu? Bezśnieżną zimą, ale też każdą inną porą roku, możemy zbierać skarby, które oferuje nam wówczas przyroda, i stworzyć na przykład płaskorzeźbę, przyklejając na kartonie zebrane liście, żołędzie czy gałązki, która będzie herbem naszej rodziny. Albo zbudować wielki obraz na ziemi przywołujący śnieg/deszcz/słońce – to, czego akurat nam potrzeba.

### 8. Podchody

Warto umówić się z zaprzyjaźnioną rodziną (lub kilkoma) i urządzić sobie wielkie podchody. Jedna drużyna biegnie jako pierwsza i zostawia zagadki oraz wskazówki dla drugiej, której zadaniem jest ich rozwiązanie w jak najkrótszym czasie.

### 9. Bieg przełajowy

To pomysł na rozrywkę zorganizowaną. Zawody odbywają się w lasach oraz parkach i mogą w nich uczestniczyć zarówno dorośli, jak i dzieci. Taki bieg to nie tylko jednorazowa przygoda – ileż frajdy można czerpać ze wspólnych przygotowań!

### 10. Plac zabaw lub park linowy

Sprawdza się zawsze. A najbardziej wtedy, gdy nie powtarzamy dziecku na każdym kroku, żeby uważało. Aktywna zabawa, która pozwala dziecku mierzyć się z własnymi ograniczeniami, to najlepsza szkoła dbania o własne bezpieczeństwo. Wskazówka dla najfajniejszych tatusiów: wspinajcie się razem z dziećmi, wejdźcie z nimi na karuzelę, odważcie się trochę z siebie pośmiać! Robiąc to, zyskujecie wiele w oczach dziecka i zbliżacie się do niego.

Rodzice są dla dziecka najważniejszym wsparciem, kibicują mu na każdym kroku, niezależnie od sukcesu czy porażki. Warto dawać temu wyraz, spędzając czas z dzieckiem, okazując mu miłość, pomagając budować zaufanie do własnych możliwości i zdrowe, wspierające nawyki.

*Źródło:* [najwiekszykibic.onet.pl](http://najwiekszykibic.onet.pl)