Warszawa, luty 2018

**7 sposobów na aktywne ferie**

**W woj. lubuskim trwają ferie. Do tego, by w tym czasie postawić na ich aktywny wypoczynek, zachęca również znany polski piłkarz – Kamil Grosicki. Sportowiec podkreśla, że ruch to nie tylko element konieczny do utrzymania dobrej formy fizycznej ale też szkoła wielu przydatnych umiejętności społecznych, a przede wszystkim doskonała forma relaksu – czyli tego, co w czasie ferii najważniejsze. Przedstawiamy kilka propozycji aktywności fizycznych dla dzieci i młodzieży, które gwarantują dobrą zabawę bez względu na wiek i aurę.**

**Kamil Grosicki, polski piłkarz wspierający akcję „Rusz się z Kubusiem” podkreśla: *–*** *Zima także jest znakomitą okazją do uprawiania sportu. Dobra jest każda forma aktywności fizycznej, również rekreacyjna, najważniejsze by w ogóle ruszyć się z domu! Ruch poprawia kondycję i wydolność organizmu, a ten na świeżym powietrzu świetnie hartuje. Poza tym sport – nawet uprawiany amatorsko, pozwala dzieciakom na nabycie wielu przydatnych umiejętności – np. uczy współpracy z innymi członkami drużyny, samodyscypliny i wytrwałości w dążeniu do celu, a tym bardziej nieśmiałym może pomóc nabrać pewności siebie.* Sportowiec podkreśla też *– Aktywność fizyczna jest również znakomitą formą relaksu, którą mimo, że jestem sportowcem i na co dzień mam dużo ruchu, sam chętnie stosuję razem z całą rodziną. Dlatego zachęcam wszystkie dzieci, by w czasie ferii odłożyły smartfony i zamiast nich sięgnęły po sprzęt sportowy, poszły na basen czy choćby na spacer po okolicy – na pewno wrócą do zajęć bardziej wypoczęte.*

O tym, że ruch jest doskonałą formą spędzania wolnego czasu dzieci powinny dowiadywać się jak najwcześniej i już od najmłodszych lat kształtować odpowiednie nawyki. Dzięki trwającemu właśnie bezpłatnemu, ogólnopolskiemu programowi edukacyjnemu „Kubusiowi Przyjaciele Natury” dzieci, z co drugiego przedszkola w Polsce dowiedzą się jak aktywnie spędzać czas w zgodzie z naturą oraz, że ruch i sport to fajna zabawa.

**Możliwości aktywnego spędzenia czasu z dzieckiem również zimą nie brakuje. Warto pamiętać, by forma ruchu była dopasowana do umiejętności oraz sprawności dziecka.**

**Narty, snowboard**

To bez wątpienia najpopularniejsze sporty zimowe i jednocześnie doskonała forma aktywnego spędzania czasu dla całej rodziny. Zwłaszcza, że **aby poszaleć na nartach czy desce nie trzeba wcale wyjeżdżać w góry. Co więcej, nie potrzeba do tego nawet śniegu!** Można spróbować swoich sił na całorocznych sztucznych stokach, które są m. in. w Poznaniu, Warszawie, Bytomiu czy Sopocie. Natomiast bez względu na miejsce, **każdy ich użytkownik powinien poznać i przestrzegać 10 zasad bezpiecznej jazdy – czyli swoistego „kodeksu ruchu”, który opracowany został przez Międzynarodową Federację Narciarską**.[[1]](#footnote-1) Zgodnie z nim należy zawsze pamiętać m. in. o tym, że pierwszeństwo zawsze mają osoby znajdujące się przed nami, a przy wyprzedzaniu trzeba zachować taką odległość od mijanej osoby, która wystarczy jej zarówno do wykonania zaplanowanych, jak i niespodziewanych manewrów.

**Biegówki, raki**

Dla osób nie przepadających za szybką jazdą, alternatywą do tradycyjnych nart są narty biegowe. Ich dodatkową zaletą jest fakt, że nie trzeba wcale wyjeżdżać w góry czy szukać sztucznego stoku. Można za to **udać się na przejażdżkę nawet do pobliskiego parku** – wystarczy, żeby spadło choć trochę śniegu. Natomiast gdy jest go dużo, **w trudniej dostępne zakątki, np. w lesie pozwolą nam dotrzeć tzw. rakiety śnieżne.** Do poruszania się na nich nie trzeba mieć żadnych specjalnych umiejętności, poza umiejętnością chodzenia, dlatego doskonale poradzą sobie z tą sztuką nawet przedszkolaki.

**Łyżwy**

Wiele mniejszych i większych miejscowości oferuje obecnie swoim mieszkańcom możliwość skorzystania ze sztucznych lodowisk. **To doskonały sposób na aktywne spędzanie czasu, nie tylko przez rodziców z młodszymi dziećmi, ale też coraz chętniej wybierane miejsce spotkań przez – nie zawsze skore do wstania od komputera – nastolatki.** Przy obiektach najczęściej działają wypożyczalnie łyżew, dzięki czemu jeździć może każdy, kto ma na to ochotę. Ważne, by wybierając łyżwy dla siebie czy dziecka zwrócić uwagę nie tylko na właściwy rozmiar, ale też sprawdzić czy nie uciskają lub nie są zbyt luźne – kostka powinna być dobrze usztywniona, co chroni przed urazami.

**Śnieżne zabawy**

Nie wszystkie dzieci mają szansę spróbować swoich sił na stoku czy lodowisku. Na szczęście **istnieją też fantastyczne zimowe zabawy, do których nie potrzeba ani daleko wyjeżdżać, ani dysponować specjalnym sprzętem. Można za to aktywnie spędzić czas nawet na własnym podwórku czy osiedlowym placu zabaw.** Zwłaszcza, jeśli za oknem pojawi się śnieg. Wykorzystajmy zatem fakt, że dzieci mają w sobie naturalną potrzebę ruchu i pójdźmy z nimi na najbliższe wzniesienie, by razem zjeżdżać na sankach, plastikowym jabłuszku, robić w śniegu aniołki, lepić bałwana, czy budować iglo. **Pamiętajmy tylko o odpowiednim – nieprzemakalnym i ciepłym – stroju.** Możemy też zabrać ze sobą spryskiwacz, trochę wody, farbki i **malować na śniegu kolorowe obrazki.** Wystarczy trochę śniegu i wyobraźnia, której dzieciom nie brakuje.

**Zimowe safari**

Nie martwmy się także, gdy natura poskąpiła białego puchu! Pamiętajmy, że dzieci interesuje otaczający je świat. Zorganizujmy zatem **wycieczkę do parku czy lasu**, by **obserwować przyrodę**, np**.** tropić ślady ptaków i zwierząt oraz zgadywać nazwy lub rasę tych, które uda nam się zobaczyć. Żeby do wspólnej zabawy zachęcić też starsze rodzeństwo, zaproponujmy stworzenie albumu z naszego zimowego safari – **niech przedszkolaki wypatrują zwierzaków, a nastolatki próbują zrobić im zdjęcie**. Potem w domu wspólnie wyszukajmy w internecie informacje na temat danego gatunku i stwórzmy w ten sposób wyjątkową pamiątkę z rodzinnej wyprawy.

**Sport pod dachem**

Jeśli za oknem plucha i nawet zwykły spacer nie sprawia nam przyjemności, to nie powód by zrezygnować z aktywnego spędzania ferii! **Basen, kręgielnia, ścianka wspinaczkowa czy coraz popularniejsze parki trampolin** – to tylko kilka możliwości, aby wspaniale spędzić czas całą rodziną. Sprawdźmy też co dzieje się w najbliższej okolicy – **wiele szkół czy ośrodków udostępnia swoje hale sportowe albo organizuje zajęcia dla dzieci i młodzieży.** Ferie to dobry moment na to, by mogły **więcej czasu poświęcić ulubionej dyscyplinie sportu**, **spróbować nowej** albo zapisać się np. na intensywny kurs tańca.

**Aktywnie w domu**

Ferie trwają dwa tygodnie i być może nie każdego dnia będziemy mogli skorzystać z okolicznych atrakcji, dlatego **w domu też proponujmy aktywne zabawy, zwłaszcza najmłodszym – pełnym energii przedszkolakom. Taniec** przy ulubionej muzyce, **naśladowanie ruchów pojazdów czy zwierząt**, łapanie piłeczki, czy budowanie jak najwyższej wieży z klocków to proste zabawy, które pozwolą nie tylko poćwiczyć mięśnie, ale także np. zmysł równowagi czy koordynację. **Zapytajmy też dzieci, na co mają ochotę – na pewno wpadną na pomysł, który nam nie przyszedłby do głowy, a który okaże się wspaniałą, aktywną zabawą dla całej rodziny!**

**Kontakt dla mediów:**

**Anna Dziemidowicz, Specjalista ds. Komunikacji**

**Michael Bridge Communication**

e-mail: [anna.dziemidowicz@michaelbridge.pl](mailto:anna.dziemidowicz@michaelbridge.pl)

tel. 516 168 873

**Dorota Liszka, Manager ds. Komunikacji Korporacyjnej**

e-mail: d.liszka@maspex.com

tel.: 33 870 82 04

1. <http://sitn.pl/dokumenty/147,dekalog-fis.html> [↑](#footnote-ref-1)