

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 W RADOMIU

FERIE ZIMOWE

STYCZEŃ 2024



JAKIE KORZYŚCI PRZYNOSI ODPOCZYNEK DZIECIOM?

5 powodów, dlaczego ferie są niezbędne dla zdrowia i prawidłowego rozwoju dzieci!

1. Wzrost kreatywności

Badania wykazują, że regularne przerwy od przedszkola i codziennych obowiązków wzmacniają kreatywność dzieci. Kiedy nie mają narzuconych zadań i grafiku, mogą swobodnie eksperymentować, odkrywać i tworzyć. W ferie dzieci mają szansę na rozwijanie swojej wyobraźni poprzez sztukę, zabawę i eksplorację otaczającego świata.

2. Wzrost samoświadomości

Odpoczynek jest również czasem, gdy dzieci mogą spędzać więcej czasu ze sobą samymi. To ważna okazja do poznania swoich pasji, zainteresowań. Poprzez samodzielne działania, dzieci uczą się lepiej rozumieć siebie i swoje potrzeby.

3. Poprawa zdolności poznawczych

Badania naukowe potwierdzają, że odpoczynek wpływa pozytywnie na zdolności poznawcze dzieci. Gdy są wolne od obowiązków (codzienne ranne wstawanie, udział w zajęciach dydaktycznych), mogą skoncentrować swoją uwagę na innych aspektach życia. Zabawy na świeżym powietrzu, nowe doświadczenia i przyjemność z odpoczynku wzmacniają umiejętności poznawcze, takie jak myślenie krytyczne, logiczne rozumowanie i rozwijanie emocjonalne.

4. Lepsza zdolność radzenia sobie ze stresem

Ferie, to doskonały czas na regenerację psychiczną i emocjonalną. Dzieci, które mają czas na odpoczynek, są bardziej odporne na stres i presję. Zwiększa się ich zdolność radzenia sobie z trudnościami i napięciami, co ma kluczowe znaczenie dla ich zdrowia psychicznego i samopoczucia.

5. Wzmocnienie więzi rodzinnych

Okresy ferii, to również doskonała okazja, aby spędzić więcej czasu razem jako rodzina. Praca i przedszkole często ograniczają możliwość wspólnego spędzania czasu. W czasie odpoczynku dzieci i dorośli mogą czerpać radość ze wspólnych wyjazdów, gier i zabaw, co wzmacnia więzi rodzinne i tworzy piękne wspomnienia.

KILKA PROPOZYCJI JAK SPĘDZIĆ FERIE W NAJBLIŻSZEJ OKOLICY?

Jazda na sankach



Ta atrakcja nie wymaga niemal żadnych nakładów finansowych, a potrafi skutecznie wypełnić cały dzień. Zabierz dziecko na pobliską górkę, zaproście do zabawy kolegów ze szkoły czy przedszkola i zjeżdżajcie do woli. Rodzicu - Ty też nie bój się wsiąść na sanki i poczuć radość ze swobodnej zabawy. Jeśli chcesz, możesz też zabrać dziecko na przejażdżkę po okolicy – kto wie, może uda Wam się znaleźć nowe miejsce do zjazdów? Wybierając się na ferie poza miejsce zamieszkania, koniecznie spakuj ze sobą sanki lub przynajmniej jabłuszko. Ferie bez zjeżdżania z górki to żadna frajda!

Zabawy w śniegu



Rodzicu - Pamiętasz, jak w dzieciństwie z utęsknieniem wypatrywałeś z kolegami i koleżankami pierwszego śniegu? Twoje dziecko z pewnością też na niego czeka. Chociaż dla Ciebie śnieg za

oknem oznacza dłuższe spędzanie czasu rankiem na parkingu podczas odśnieżania samochodu, to dla Twojego dziecka jest to jeden z najlepszych momentów w roku. Pomysłów na ferie zimowe – jak się okazuje – nie trzeba daleko szukać. Jeśli zima obfituje w śnieg, to koniecznie to wykorzystaj! Zaproś dziecko do wspólnej zabawy – ulepcie wielkiego bałwana, urządźcie sobie bitwę na śnieżki, zbudujcie śnieżną bazę albo zorganizujcie konkurs na rzeźby ze śniegu. Taka zabawa to doskonały sposób na aktywne spędzenie czasu od rana do wieczora.

Zimowy spacer



Niech mróz i śnieg nie powstrzymają Was od planowania wędrowek i poznawania okolicy. Rodzicu - Zabierz dziecko do lasu lub na znajomą łąkę, na której latem puszczałeś z nim latawce. Odwiedź z maluchem zamrożnięte jezioro, strumyk, pobliską stadninę koni. Pokaż dziecku, jak zimą zmienia się świat, jak przyroda odpoczywa. Może uda Wam się znaleźć w lesie paśnik wypchany sianem? Na wędrowkę zabierz ze sobą przysmaki dla ptaków z ziaren i opowiedz dziecku o tym, dlaczego warto dokarmiać ptaki i jak robić to mądrze.

Wyjście na lodowisko



Wśród wielu atrakcji na ferie, jedną z obowiązkowych do zaliczenia jest lodowisko. Rodzicu - Jeździsz regularnie, a może zapomniałeś już, jakie to może być przyjemne? Zaproś dzieciaki do wspólnej zabawy i zabierz je na ślizgawkę, by poczuć frajdę, jaką daje ten zimowy sport. Nie martw się, że nie masz wystarczających umiejętności – z łyżwami jest jak z jazdą na rowerze – tego się nie zapomina! Pamiętaj, że nie musisz od razu kupować nowych łyżew. Przy lodowiskach zwykle działają wypożyczalnie sprzętu, gdzie za niewielką opłatą wypożyczysz łyżwy. Jeśli wybierasz się z

maluchem na ślizgawkę po raz pierwszy, zapytaj o możliwość wypożyczenia pingwinka, który ułatwi dziecku stawianie pierwszych kroków na lodzie.

CO MOŻNA ROBIĆ W FERIE W DOMU, GDY NIE MA ŚNIEGU?

Domowe warsztaty kulinarne



Rodzicu - W tym roku nie planujesz dalekich wyjazdów w przerwie zimowej i zastanawiasz się, co ciekawego można robić w ferie w domu? Przychodzimy do Ciebie z propozycją

zorganizowania domowych warsztatów kulinarnych! Wspólnie spędzony czas na gotowaniu zbliża i pozwala poznać nowe smaki, zapachy czy faktury, a przy tym po prostu pysznie się bawić! Wspólnie z dziećmi poszukaj inspirujących przepisów, zabierz pociechy na zakupy, a potem zaproś je do gotowania.

Przygotuj z dziećmi pizzę z niezwykłych składników, kolorowe muffiny, ciasto, którego jeszcze nikt z Was nie próbował lub naucz je lepić pierogi nadziewane różnorodnymi farszami. Pole do popisu jest ogromne, a najlepsze jest to, że po pracy czeka na całą rodzinę smakowita uczta.

Maraton filmowy



Ferie z dziećmi mogą być świetnie spędzonym czasem pełnym ciekawych doświadczeń i wyjątkowych atrakcji. Nie zawsze przy tym musisz wydawać pieniądze. Zorganizuj domowe kino

i zaproś dzieci na maraton filmowy! Rodzinne pidżama party to zawsze świetny pomysł. Rodzicu - Jeszcze nie organizowałeś takiej imprezy w swoim domu?

Koniecznienie to zmień – jesteśmy przekonani, że dzieciaki będą zachwycone!

Przygotuj przekąski, wybierz listę bajek lub filmów do wspólnego oglądania (mogą się na niej znaleźć zarówno ukochane tytuły, jak i nowości, których żadne z Was nie zna, a także Twoje ulubione bajki i filmy z dzieciństwa), rozłóż kanapę w salonie, przynieś wygodne koce i poduszki – i co najważniejsze,

pozwól dzieciom tego wieczoru pójść spać później niż zwykle. W końcu kto z nas nie lubi czasem wymościć się w fotelu i zanurzyć w dobrze znanych opowieściach ze srebrnego ekranu?

Konkurs karaoke



Choć zimowe ferie kojarzą się przede wszystkim ze śniegiem i mrozem, to niestety może się zdarzyć, że w tym sezonie białego puchu będzie jak na lekarstwo. Co w takiej sytuacji? Co można robić w ferie zimowe bez śniegu? Ciekawą formą spędzenia czasu będzie zorganizowanie konkursu karaoke. Jeśli w Twoim domu nie było jeszcze okazji bawić się w ten sposób, to gorąco do tego zachęcamy! Nie potrzebujesz specjalistycznego sprzętu, by urządzić sobie muzyczny wieczór w salonie. Wystarczy smartfon i aplikacja do karaoke.

Podsumowując, ferie, to nie tylko miły przerwany w codziennym życiu dziecka, ale również niezbędny element dla jego prawidłowego rozwoju.

Odpoczynek stymuluje kreatywność, poprawia zdolności poznawcze, wzmacnia zdolność radzenia sobie ze stresem, rozwija samoświadomość i wzmacnia więzi rodzinne. Dlatego warto zadbać o to, aby nasze dzieci miały czas na regenerację i zabawę, która jest nie tylko przyjemnością, lecz także kluczem do ich wspaniałego rozwoju.

Tak więc, zimowe ferie to doskonała okazja, aby spędzić czas z dzieckiem i stworzyć wspomnienia, które będą ciepło wspominane przez długie lata.



Rodzicu pamiętaj, że ferie to nie tylko zabawa ale i bezpieczeństwo podczas zabaw.

Bezpieczne ferie zimowe

w górach i w domu

1. Nie pozwól ślizgać się dziecku na zamrożniętych sadzawkach.
2. Ubieraj dziecko tak, aby się nie przegrzało, ani nie wychłodziło.
3. Do kurtki dziecka przyczep znaczek odblaskowy.
4. Jeśli zapowiadają opady śniegu nie wybierajcie się na stok.
5. Stosujcie się do znaków, nie wchodźcie na zakazane ścieżki.
6. Sprawdźcie stan techniczny sprzętu przed wyjściem na stok.
7. Zawsze miejcie założone kaski na stoku.
8. Poinformujcie maluchy, żeby nie formowało śnieżek z zamrożonego śniegu.
9. Wybierz górki do zjazdów na sankach z daleka od jezdni czy sadzawek.



mgr Beata Stachurska
mgr Magdalena Stopa