

## **Pamiętajmy o podwórkach!**

Siedzący tryb życia, spędzanie czasu przed komputerem i telewizorem, statyczne zainteresowania, hamują naturalną potrzebę ruchu, zaburzają koncentrację, pamięć, samodzielne myślenie i nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami. Mamy dostęp do coraz bardziej skomplikowanych i wymyślnych zabaw, przyborów, przyrządów, zabawek kreatywnych..... w pomieszczeniach!

**Tak niewiele trzeba**, żeby zmienić nasze niektóre złe przyzwyczajenia i **zacząć biegać, skakać, rzucać**. Wystarczy wyjść na podwórko i wrócić do starych, zwykłych **podwórkowych zabaw**, które **zaspokajają dziecięcą potrzebę ruchu i przestrzeni**. Oprócz tego zapewniają dzieciom **dobrze samopoczucie, wzbogacają grę doświadczeń, wspomagają harmonijny rozwój psychiczny i fizyczny, podnoszą sprawność fizyczną, poprawiają koordynację i sprężystość układu ruchowego, zwiększają odporność na urazy, zapobiegają wadom postawy**. Te proste i spontaniczne formy aktywności ruchowej są bezwzględnie potrzebne dziecku do jego rozwoju i szczęścia. Nawet te na pozór wycofane i zamknięte w sobie dzieci, gdy im się pozwoli zrealizować oczekiwania, okazują się żywe, szybkie i dynamiczne.

Wielu rodziców jest świadomych jakie dobrodziejstwa niosą ze sobą gry i zabawy podwórkowe, bo sami spędzili na nich dzieciństwo, a problemem był powrót z podwórka do domu. **Nie zabraniajmy więc dzieciom z troski o ich bezpieczeństwo wychodzić na podwórko i spędzać czas na wesołej zabawie w towarzystwie rówieśników**. Dziecko potrzebuje samodzielności, zmierzenia się ze swoimi możliwościami na własną rękę, musi samo się przekonać jakie są skutki jego działań, porobić błędy, pobrudzić się. Zabawy podwórkowe są nie do przecenienia, a na dodatek nie potrzebują żadnych specjalnych wymagań, warunków i nakładów, tylko dobrych chęci, pomysłowości i otwartości.