



BAW SIĘ Z NAMI

czyli grudzień z FizjoMommy

4 grudnia

JESIENNE SKARBY

POTRZEBNE AKCESORIA

ciepłe ubrania, koszyk

PRZEBIEG ZABAWY

Wybierzcie się z dzieckiem na spacer. W trakcie przechadzki zachęćcie malucha do poszukiwania jesiennych skarbów (szyszek, kolorowych liści, kasztanów, owoców jarzębiny) i wrzucania ich do koszyka. Skarby te wykorzystacie w kolejnych zabawach.

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ZABAWY

spacery: wsparcie prawidłowego rozwoju, trening układu odpornościowego, przyzwyczajanie do radzenia sobie ze zmianami temperatury otoczenia, dostarczanie dawki witaminy D, wprowadzenie rytmu dnia, dostarczanie nowych bodźców, a u starszych dzieci także zapewnianie codziennej dawki ruchu

zbieranie jesiennych skarbów: stymulacja dotyku i zwiększanie sprawności małych rączek, wzmacnianie mięśni, trening równowagi i koordynacji wynikający z chodu po nierównym terenie



Zabawa skierowana jest do wszystkich dzieci (jeśli maluszek sam nie potrafi zbierać skarbów, rodzic może mu w tym pomóc).



Jeśli nie chcecie zbierać skarbów, po prostu wybierzcie się na spacer :).