DOBROCZYNNOŚĆ RUCHU NA PLACU ZABAW.

**Dzieci uwielbiają zabawę pod gołym niebem. Szaleństwa na świeżym powietrzu przy piaskownicy, huśtawkach czy karuzelach są nie tylko świetną zabawą, ale także prawdziwą nauką. Dziecko bowiem poprzez zabawę na placu zabaw ćwiczy wiele umiejętności, które przydadzą mu się przez wiele następnych lat.**

Nie ma wątpliwości, że dzieci gdy rosną potrzebują stale ruchu na świeżym powietrzu, a plac zabaw to prawdziwy raj dla maluchów. Mogą biegać, brudzić się w piasku, zawiązują nowe znajomości z kolegami z piaskownicy, uczą się współpracy, kreatywności, współzawodnictwa. W czasie zabawy rozwijają swoją sprawność fizyczną. A najważniejsze jest to, że po prostu świetnie się bawią.

**Czego uczy plac zabaw?**Zabawa oraz ruch dostarczają bodźców, których potrzebuje dziecięcy mózg do prawidłowego rozwoju. Dzięki sprzętom, które znajdują się na każdym placu zabaw uczą się koordynacji ruchów, równowagi, wzmacniają mięśnie całego ciała.

**Huśtawka** - to jeden z najpopularniejszych przyrządów. Bujanie uspokaja malca, wspomaga rozwój mózgu dziecka. Ruch kołyszący stymuluje układ przedsionkowy mózgu malucha. Reguluje on napięcie mięśniowe, odpowiada za przyjmowanie prawidłowej postawy ciała i równowagę. Dzięki delikatnym ruchom w przód i w tył mózg maluszka uczy się lepiej koordynować wrażenia, jakie docierają do niego za pomocą wzroku, słuchu lub dotyku.  **Karuzela** – to najlepszy trening utrzymania równowagi.  **Drabinki** - naprzemienne ruchy rąk i nóg, jakie maluch wykonuje wspinając się po drabinkach, dobrze wpływają na współdziałanie obu półkul mózgowych. **Zjeżdżalnie** – kształtują tzw. "odwagę ruchową", maluszek pokonuje strach przed bezwładnym zjechaniem, poza tym zjeżdżalnie uczą balansowania ciałem i asekuracji przed upadkiem. Czekając na swoją kolej przy zjeżdżalni dziecko nabywa umiejętności społeczne. **Piaskownica** – piaskownica to prawdziwy raj towarzyski, można poplotkować, pobudować zamki i babki z piasku, pokłócić się o łopatkę. Dzięki pierwszym kontaktom z innymi dziećmi uczy się relacji społecznych, dowiaduję się, że nie wolno wyrywać zabawek, należy się dzielić z innymi. Poza tym podczas zabawy w piasku dziecko rozwija zmysł dotyku.  **Bezpieczeństwo**Aby dziecko było bezpieczne i abyś ty czuła się komfortowo podczas zabaw twojego malucha na placu zbaw zwróć uwagę na pewne bardzo istotne kwestie.

* Ogrodzenie – plac zabaw powinien mieć ogrodzenie, ogrodzenie powinno być szczelne z furtką, którego otwarcie nie będzie łatwe. To pozwoli uniknąć sytuacji nagłej chęci ucieczki szkraba, a także zabezpieczy plac zabaw przed odchodami zwierząt.
* Nawierzchnia – najlepszą nawierzchnią na placu zabaw jest piasek, bądź trawa, unikajcie placyków wyasfaltowanych lub wybetonowanych - tu każdy upadek może skończyć się nawet poważną kontuzją.
* Stan techniczny przyrządów do zabawy - konstrukcje sprzętów do zabaw powinny być opracowane, wykonane i zamontowane przez profesjonalistów. Stare sprzęty powinny być na bieżąco kontrolowane. Obejrzyj dokładnie konstrukcje zabawek, czy nie mają niebezpiecznych otworów, w które maluch mógłby włożyć główkę czy palce.
* Miejsce dla rodziców - ławeczki powinny być tak umieszczone, aby siedząc na nich rodzice widzieli cały placyk i w razie potrzeby mogli błyskawicznie zareagować.

Plac zabaw to nie tylko zwykły placyk z zabawkami. To błahe na pozór miejsce daje naszym maluchom więcej korzyści, niż mogłoby się nam dorosłym wydawać.

Place zabaw spełniają wiele bardzo ważnych funkcji:

* są na świeżym powietrzu,
* są świetnym pomysłem na spędzanie czasu wolnego
* sprawiają dzieciom wiele radości
* zachęcają do aktywności fizycznej, która jest niezbędna w procesie wzrostu i wzmacniania układu kostnego oraz mięśni
* stwarzają okazję do treningu umiejętności społecznych – dzieci uczą się współpracy, współzawodnictwa i kreatywności. Dziecko uczy się funkcjonowania w grupie rówieśników, a także nawiązywania relacji. Przy okazji mogą doświadczyć wielu uczuć, nie tylko pozytywnych, ale też negatywnych.
* sprzyjają pracy układu nerwowego oraz mózgu, gdyż zabawa i ruch dostarczają wielu potrzebnych bodźców
* dzieci uczą się kontrolować własne ciało, ćwiczą równowagę i koordynację oraz planowanie swoich ruchów
* stwarzają okazję do pozytywnego spożytkowania dziecięcej energii.

OPRACOWAŁA: Paulina Kwiatek - Buż

