

### **Aktywność fizyczna jako forma spędzania wolnego czasu z dzieckiem.**

Jako rodzice i nauczyciele zdajemy sobie sprawę jak ważne jest wspólne spędzanie czasu z dzieckiem w domu. Bycie z rodzicem przynosi dziecku radość, poczucie bezpieczeństwa, wzrost poczucia własnej wartości. Żyjemy w czasach ciągłego biegu, wielości spraw. Czasach, w których praca zawodowa wymaga od nas rodziców wiele kreatywności i zaangażowania. Warto więc wygospodarować sobie parę godzin dziennie (po południu, czy w weekend) na bycie tylko z rodziną. Co zrobić, żeby ten czas stał się także formą odpoczynku dla nas?

Chciałam dziś zachęcić Państwa do aktywności fizycznej z dzieckiem. Mamy to szczęście, że nasze miasto położone jest w pobliżu gór. Mamy możliwość spacerów, czy wycieczek rowerowych na łonie natury. Problem polega na tym, że wiele dzieci nie interesuje taka aktywność, łatwo się męczą, nie są gotowe na długotrwały wysiłek, wchodzenie „pod górkę”. Z drugiej strony doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, że młody człowiek potrzebuje ruchu, sportu, aby móc prawidłowo się rozwijać. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu wzmacnia siłę mięśni, napięcia mięśniowego, oddziałuje na prawidłową postawę ciała. Pozytywnie wpływa także na odporność organizmu, zahartowanie. Pozwala również rozładować negatywne emocje. Jak więc przekonać przedszkolaka do wycieczek pieszych i rowerowych?

Proponuje na początek wybierać łatwe trasy, drogi ubite, bądź asfaltowe, proste (nie „pod górkę”), miejsca, gdzie jest możliwość odpoczynku, ale także zabawy np. po drodze znajdziemy ławeczki, budki z lodami i place zabaw. W samym Bielsku - Białej proponuje Bulwary Straceńskie, czy teren wokół lotniska w Aleksandrowicach – każdy Bielszczanin te miejsca zna doskonale. A gdzie wybrać się poza Bielskiem?

Oto kilka moich propozycji:

1. Trasa pieszo – rowerowa łącząca Węgierską Górkę z Rajczą  
**(dla przedszkolaka fragment tej trasy np. z Milówki w jedną lub drugą stronę).**

Droga przebiega wzdłuż rzeki Soły, jest praktycznie płaska i bezpieczna (drogi rowerowe i wąskie drogi publiczne o małym ruchu samochodowym. Jedynie dwa krótkie fragmenty trasy przebiegają ruchliwą Drogą Krajową nr 1!). Na całej długości trasy znajdziemy miejsca do odpoczynku nad rzeką i place zabaw. W Milówce znajduje się piaszczysty plac zabaw, park linowy, możemy też zatrzymać się w pobliskich kawiarniach w centrum miejscowości i wrócić na trasę.

<https://roweremposlasku.pl/trasa-rowerowa-wzdłuż-soly/>

2. Trasa Brenna – Górki Wielkie – Ustroń – Brenna

**(dla przedszkolaka fragment tej trasy np. z Górek Wielkich w stronę Ustronia).**

Trasę stanowią drogi asfaltowe, utwardzone, leśne i polne. Jest łatwa, ale na niektórych fragmentach wymaga wzmożonej uwagi na ruch samochodowy i pieszych. W Górkach Wielkich czeka na naszych małych rowerzystów plac zabaw, siłownia zewnętrzna i boisko do piłki plażowej. Nie zabrakło też miejsc, w których można zejść do rzeki by porzucać kamienie :).

<https://rowerybrenna.pl/trasy/wycieczka-do-ustronia-walami-brennicy-i-wisly/>

3. Trasa Stawy Goczałkowickie

**(dla przedszkolaka tylko jedna strona stawów – bliżej Parku Zdrojowego).**

W Goczałkowicach przy dworcu kolejowym rozpoczyna się trasa wschodnim brzegiem stawów Maciek i Zabrzyszczak. Droga jest stosunkowo wygodna, prosta, prowadzi wzdłuż stawów i przez Bór. Trasa całkowicie bezpieczna. W Goczałkowicach czeka na nas wiele kawiarni z pysznymi lodami i przekąskami, a w Parku Zdrojowym plac zabaw i park linowy.

<https://www.traseo.pl/trasa/stawy-goczalkowickie-2-aa6-aaaa-9-aa2-2>

Dwie ostatnie trasy można przejechać „na około”, a pierwsza jest linią łączącą górskie miejscowości i wymaga powrotu tą samą drogą. Mierzmy jednak siły na zamiary i nie wymagajmy od dziecka przejechania całości tras. Wybierzmy się tam najpierw na pieszą krótką wycieczkę, oceńmy jako rodzice warunki terenowe (biorąc pod uwagę również pory roku i pogodę), zestawmy to z umiejętnościami naszego Przedszkolaka i dopiero potem podejmiemy decyzję o wycieczce rowerowej. Pamiętajmy, że dziecko bardzo łatwo zniechęci zbytnie długą wyczerpującą trasą. Życzę, aby zaproponowane trasy były dla Państwa inspiracją do spędzania z dziećmi aktywnie wolnego czasu, oraz tego, by wycieczki przynosiły radość każdemu z jej uczestników.

Powodzenia!!!

Anna Czaderna