

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

ZIMA



1. Spacer

Spacer nawet w mroźny czy pochmurny dzień też może być ciekawy dla dzieci.

Można np. zanieść do pobliskich karmników ziarenka dla ptaków, można nakarmić kaczki. Można też obejrzeć miejskie dekoracje świąteczne.

2. Ścianka wspinaczkowa lub trampoliny

Jeśli pogoda zbyt odstrasza od aktywności na dworze to proponujemy ściankę wspinaczkową! Coraz więcej jest takich miejsc specjalnie przygotowanych dla dzieci.



3. Zabawa na śniegu

Jeśli jest śnieg to zabawa na dworze jest wtedy świetnym pomysłem. Można ulepić bałwana, albo mini zamek. Można rozegrać bitwę na śnieżki.



4. Łyżwy

Miejskie lodowiska, często oświetlone, z muzyką w tle i gorącą czekoladą! Czy to nie brzmi zachęcająco? W takiej wyprawie może wziąć udział cała rodzina!



5. Narty biegowe

Wiele osób nie wyobraża sobie zimy bez nart ale nie każdy ma możliwość wyjechać w góry i . My proponujemy narty biegowe! Jeśli będzie śnieg spróbujcie :)



**ZDROWO
i
SPORTOWO**