Na zewnątrz też można być Małym Mistrzem! Jak mądrze wykorzystać teren wokół szkoły do aktywności fizycznej?

Wraz z nadejściem wiosny coraz chętniej spędzamy czas na świeżym powietrzu. Program „Mały Mistrz" doskonale wpisuje się w ideę plenerowej aktywności. Jak zatem prowadzić zajęcia na zewnątrz – bezpiecznie, kreatywnie i z korzyścią dla uczniów? Podpowiadamy!

Dlaczego warto wychodzić na dwór z lekcjami?

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu pozytywnie wpływa na organizm dziecka – poprawia dotlenienie, co przekłada się na lepszą koncentrację, efektywniejsze przyswajanie wiedzy i ogólne samopoczucie. Zmienność otoczenia stymuluje zmysły i motywuje do działania – dzieci uczą się lepiej, gdy ruch towarzyszy poznawaniu świata.

Regularne ćwiczenia na zewnątrz wzmacniają odporność. Według raportu Głównego Inspektoratu Sanitarnego z 2023 roku, dzieci aktywne fizycznie na świeżym powietrzu chorują o 30% rzadziej niż ich rówieśnicy prowadzący siedzący tryb życia.

Jakie aktywności sprawdzają się najlepiej?

Terenowe zajęcia nie muszą być skomplikowane. Wystarczy najbliższe otoczenie szkoły: boisko, skwer czy kawałek trawnika. Wśród polecanych aktywności:

- tory przeszkód z wykorzystaniem naturalnych elementów (np. pnie drzew, ławki),
- gry zespołowe: piłka nożna, zbijak, rzucanki,
- konkurencje lekkoatletyczne: biegi, skoki w dal, rzuty do celu,
- zabawy na orientację: „znajdź kolor", „biegi z mapą", „sportowy zwiad".

Wszystkie formy ruchu można dostosować do wieku i możliwości uczniów klas I–III.

Jak przygotować się do zajęć na zewnątrz?

Aby lekcje były bezpieczne i angażujące, warto pamiętać o kilku zasadach:

- **Bezpieczeństwo** – przed zajęciami należy sprawdzić teren pod kątem zagrożeń (śliskie nawierzchnie, ostre przedmioty).
- **Zasady** – jasno określone reguły pomagają utrzymać porządek i skupienie uczniów.
- **Mobilny sprzęt** – lekkie akcesoria (piłki, pachołki, skakanki) można łatwo przenieść w plecaku.
- **Współtworzenie zajęć** – zaangażowanie dzieci w ustalanie zasad i organizację toru przeszkód rozwija ich odpowiedzialność i kreatywność.

Aktywności bez sprzętu – prosto i pomysłowo

Nawet bez dodatkowych pomocy można zorganizować pełne ruchu, ciekawe zajęcia:

- różne formy „berka" (np. mrożony, z zadaniami, parami),
- „wyścigi rzędów" z elementami koordynacyjnymi,
- „zgaduj-zgadula w ruchu" – pytania edukacyjne połączone z aktywnością,
- „zabawy rytmiczne" – z klaskaniem, śpiewem i podskokami.

Co zyskują dzieci dzięki ruchowi na świeżym powietrzu?

Zajęcia w otwartej przestrzeni sprzyjają integracji i rozwojowi kompetencji społecznych. Uczniowie uczą się współpracować, szybciej reagować i podejmować inicjatywę. Dzięki zmiennemu środowisku kształtują zaradność i elastyczność w działaniu.

Regularny kontakt z naturą sprzyja budowaniu pozytywnych skojarzeń z ruchem. Aktywność przestaje być przymusem, staje się przyjemnością – codziennym rytuałem, który może pozostać z dzieckiem na lata.

Dobre praktyki – inspiracje z różnych regionów

Szkoły uczestniczące w programie „Mały Mistrz" z sukcesem organizują zajęcia na świeżym powietrzu. Na Dolnym Śląsku odbywają się lekcje na leśnych ścieżkach, w województwie kujawsko-pomorskim – w miejskich parkach, a w centralnej Polsce popularne są biegi z przeszkodami. Wspólnym mianownikiem tych działań jest prostota, systematyczność i pasja nauczycieli.

Zajęcia ruchowe na zewnątrz to pełnowartościowy element edukacji. W naturalnym środowisku dzieci rozwijają samodzielność, współpracę i odporność. Program „Mały Mistrz" zachęca nauczycieli do kreatywnego wykorzystania tego, co znajduje się tuż za szkolnymi drzwiami.