sieć organizacji społecznych dla edukacji

Mikrowyprawy przedszkolaków w przyrodę. Jak realizować w praktyce zalecenie regularnych wyjść z małymi dziećmi w środowisko przyrodnicze?

Autorka: Monika Rościszewska-Woźniak

Korzyści

Dla rozwoju dziecka:

- Stymulacja rozwoju mózgu i poprawa funkcji poznawczych – Doświadczenia na świeżym powietrzu prowadzą do rozwoju funkcji poznawczych, takich jak kreatywność, wyobraźnia, krytyczne myślenie, refleksja, rozwiązywanie problemów, umiejętności interpersonalne, umiejętności komunikacyjne, koncentracja i empatia.
- Spełnianie podstawowych potrzeb dzieci -poczucia wolności, potrzeby przygody, wyzwań, eksperymentowania, podejmowania ryzyka, czyli po prostu bycia dziećmi.
- Podwyższenie samooceny i poczucia pewności siebie dzieci – zajęcia na świeżym powietrzu pozwalają na większy stopień samodzielności i podejmowania własnych inicjatyw oraz sprawczości.
- Zwiększenie umiejętności samoregulacji emocjonalnej i umiejętności interpersonalnych Podczas zabaw i różnych aktywności w przestrzeni naturalnej dzieci mają wiele okazji do interakcji z rówieśnikami i angażowania się w rozwiązywanie problemów, negocjacje i szukanie rozwiązań konfliktów.
- Zwiększenie odporności i zdrowia fizycznego. Dzieci aktywne fizycznie mają większe szanse na bardziej prawidłową wagę, większą gęstość kości, wytrzymałość mięśni, większe umiejętności ruchowe, mocniejszy układ oddechowy, lepszy układ odpornościowy i zmniejszone ryzyko rozwoju krótkowzroczności.

Rozwijanie postawy zachwytu i ciekawości świata zewnętrznego. Im młodsze dzieci tym bardziej trwałe są skutki tych doświadczeń. Pomiędzy 4 a 7 rokiem życia jest dobry czas na związanie dzieci z tym co je otacza, a celem edukacji ekologicznej powinno być uruchomienie i wzmocnienie empatii z przyrodą. czyli „stawanie się”

światem przyrody. Między 7 a 11 r.ż kluczowym zadaniem jest zaangażowanie i eksploracja świata przyrody. A od 11 do 14 roku życia podstawową ideą stają się działanie społeczne. Rozwijanie emocjonalnej więzi z naturą stanowi podstawę późniejszego rozumienia przez dzieci kwestii ochrony środowiska i pozytywnego nastawienia do działań ekologicznych.

Nauczyciel_ka:

- Podczas pobytu z dziećmi na świeżym powietrzu nauczycielom podnosi się nastrój i zmniejsza poziom stresu. Łatwiej im przychodzi utrzymanie fizycznej sprawności ale też zwiększa gotowość do podejmowania interakcji społecznych
- Dowiadują się, na jakie ważne pytania będą wspólnie szukać odpowiedzi w danym dziale programowym lub na konkretnych zajęciach
- Dostrzegają powiązania między tym, czego się uczą, a życiem poza murami przedszkola,
- Doskonalą swoje umiejnętności obserwacji i rozwumienia potrzeb dzieci, pogłębiają z nimi relacje,
- Rozwijają własną ciekawość.

Tagi

zmiany programowe i organizacyjne w szkole; kompetencje kluczowe: poznawcze, czyli krytyczne myślenie, kreatywne myślenie, rozwiązywanie problemów, społeczne, czyli współpraca (w tym komunikacja) i dbanie o innych, osobiste, czyli kierowanie sobą i dbanie o siebie

Podstawowe informacje

- **Dla dzieci** w grupach przedszkolnych
- **Przedmiot/moduł tematyczny:** realizacja zajęć edukacji przedszkolnej zgodnie z podstawą programową poza budynkiem przedszkola.
- **Czas:** regularnie co najmniej dwa razy w miesiącu na 2-3 godziny w konkretny dzień tygodnia. Warto zacząć od ciepłych miesięcy tak, żeby dzieci i rodzice przyzwyczaili się do regularnych wypraw
- **Budżet:** działania nie wymagają specjalnych kosztów, a jedynie organizacji. Przydaje się torba z kółkami, jeśli trzeba zawozić na miejsce np. koc czy

plandekę do rozłożenia na trawie, pojemniki na okazy przyrodnicze, czy wodę do picia dla dzieci. Dzieci powinny mieć swoje plecaczki.

—

Krok po kroku

Krok 1.
Sprawdź czy są w pobliżu miejsca gdzie dzieci mogą się swobodnie bawić, skakać, turlać się, kopać w ziemi, wspinać na drzewa, chodzić po nierównościach. Czy w pobliżu macie park, lasek, niezagospodarowaną działkę, jakieś tereny bez specjalnego przeznaczenia? Zastanów się z kim warto porozmawiać, żeby udostępnił taki teren (wójt, burmistrz, właściciel działki, zagajnika, leśniczy). Jeśli takiego terenu nie ma w pobliżu – zastanów się co ciekawego można robić w ogrodzie przedszkolnym lub w pobliskim parku. Dobrze jest, gdy jest to stałe miejsce do którego się wraca (żeby to, co dzieci zrobią jednego dnia, nie było niszczone – dzieci lubią wracać do tego, co zbudowały).

Krok 2.
Zrób spotkanie z rodzicami lub wyślij im list. Możesz poruszyć te zagadnienia, które trapią rodziców ale też takie które sprawią, ze przekonają się do regularnych mikrowypraw w przyrodę:
a/ Dlaczego regularne przebywanie w naturze jest ważne dla dzieci?
Natura ożywia i rozbudza całe ciało ale też mózg dziecka – budzi wszystkie zmysły – wzrok, słuch, węch, poczucie równowagi. Mózg dzieci rozwija się też dzięki bliskim i wzajemnym relacjom z innymi ludźmi i dzięki aktywnemu działaniu, o które w naturze nietrudno. Dzieci, które mają częste i regularne okazje do spędzania czasu na świeżym powietrzu, mają szansę stać się zdrową młodzieżą, która polubi aktywny styl życia.

b/ Czy zabawy w przyrodzie nie są stratą czasu, czy zdążą zrealizować program edukacyjny?
Podstawa programowa wręcz zaleca regularne wyprawy (dłuższe niż godzinę), niezależnie od codziennego pobytu na świeżym powietrzu. Zawiera wiele zapisów dotyczących konieczności zapewnienia dzieciom warunków do całościowego rozwoju. Te cele z pewnością będą wypełniane podczas wypraw w naturę. Od małego człowiek nastawiony jest na rozwój, zdobywanie wiedzy i nowych umiejętności. Zgodnie z badaniami i najnowszą wiedzą najbardziej skutecznym sposobem uczenia się dzieci jest oparcie się na własnych doświadczeniach,

angażujących nie tylko mózg, ale również wszystkie zmysły, emocje, wspomnienia, wzbudzające ciekawość i oparte na przekonaniu dziecka, że sobie poradzi z trudnościami.

c/ Jak przygotować dzieci do mikrowypraw?
Warto, żeby dzieci miały w szatni zapasowe kalosze i kurtkę przeciwdeszczowa lub pelerynę. Każde dziecko powinno mieć mały plecaczek, w którym zmieści się: mały bidon na wodę, czapka (od słońca lub zimna - zależnie od pory roku), ewentualnie mała przegryzka (suszone owoce), repelent na kleszcze. Dzieci powinny być ubrane w długie spodnie (nawet latem) i skarpety, które nakładają na spodnie dla ochrony przed kleszczami). Warto ubierać dzieci w ubranie, które może się zabrudzić, a które zapewni im komfort nieskrępowanej zabawy.

Krok 3.
Zorganizuj (z dziećmi) burzę mózgów dotyczącą tego co można robić w przyrodzie. Pozwól, żeby dzieci zainspirowały Ciebie i siebie nawzajem swoimi pomysłami. Niech dzielą się opowieściami o tym co przeżyły podczas wypraw z rodziną do lasu, na łąkę, czy po prostu podczas niedzielnych spacerów w przyrodę. Możesz skorzystać z pomysłów na zajęcia przyrodnicze zamieszczonych w załączonych linkach.

Krok 4.
Zaplanuj konkretny dzień tygodnia (np. drugi i czwarty czwartek miesiąca), żeby dzieci tego dnia przyniosły swoje plecaczki i były gotowe na wyprawę.
Sama zgromadź niezbędne rzeczy: apteczkę, krem z filtrem, repelent, dodatkowy bidon na wodę, coś do przykrycia w razie deszczu. (żeby nie dźwigać poproś o zakup torby na zakupy z kółkami lub składanego, lekkiego wózka turystycznego).

Źródła

- Canning, N. (2010). The influence of the outdoor environment: Den making in three different contexts. European Early Childhood Education Research Journal, 18(4), 555-566.
- Facilitating Social and Emotional Learning Through Outdoor Play . Singapore Kindergarten Impact Project www.nel.moe.edu.sg/qql/slot/u143/Resources/Research/Facilitating%20SEL%20in%20the%20Outdoors_final.pdf

- Outdoor for all: https://earlyyearsoutdooreducation.wordpress.com/outdoor-risky-play-for-all
- Sobel, D. (1997). Sense of place education for the elementary years. Roger Tory Peterson Institute of Natural History, Special Report,
- The Straits Times, 13 November 2013 (Refer to the Healthhub website for more information on the benefits of exercising outdoors for adults).
- Wyszyńska, J., Ring-Dimitriou, S. i in (2020) Physical Activity in the Prevention of Childhood Obesity: The Position of the European Childhood Obesity Group and the European Academy of Pediatrics. Front. Pediatr., 05 November 2020 | https://doi.org/10.3389/fped.2020.535705
- Wytyczne do edukacji outdoorowej: Eduk-na-wych_teoria-i-wytyczne.pdf

---

Autorka

Monika Rościszewska-Woźniak - Psycholog dziecięcy, wychowawca, trenerka. Obecnie Prezes Zarządu Fundacji Rozwoju Dzieci im J.A.Komeńskiego. Od zawsze zainteresowana rozwojem, edukacją, wychowaniem małych dzieci. Pracuje nad tworzeniem i podnoszeniem jakości różnych form opieki dla dzieci 0-6 lat. Prywatnie babcia ośmiorga świetnych wnucząt.

sieć organizacji społecznych dla edukacji

Koncepcja serii: Alicja Pacewicz
Realizacja i koordynacja nagrań do mikrostrategii: Kinga Kasperska
Redakcja, korekta, opracowanie edytorskie: Małgorzata Janaszek-Bazanek
Grafika na okładce: Three Dots Agency

Treść publikacji (o ile nie zaznaczono inaczej) jest dostępna na licencji Creative Commons (CC BY-ND 4.0)

Warszawa 2026

Wydawca
SOS dla Edukacji
ul. Smolna 20/6, 00-375 Warszawa
kontakt@sosdlaedukacji.pl
sosdlaedukacji.pl

Publikacja bezpłatna

Opracowanie dobrych praktyk – mikrostrategii było możliwe dzięki wsparciu finansowemu Narodowego Instytutu Wolności w ramach projektu „Obywatelski Think Tank dla edukacji: wspólnie tworzymy przyszłość nauczania".

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Rządowy Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018-2030 PROO