

Kochani Rodzice!

Z dzieckiem w domu. Pomysły na zabawy bez telewizora.

Zacznijmy od wyłączenia telewizora, odłożenia w kącie smartfonów i tabletów. Bądźcie na wyłączność dla swojego dziecka. Wiemy, że to trudne, bo jest tyle do zrobienia i do tego jesteśmy zmęczeni. Pamiętajmy jednak, że uwaga poświęcona dziecku i czas wspólnej zabawy są dla niego najcenniejszym prezentem, a również nam rodzicom pomoże "naładować akumulatory" i na chwilę zapomnieć o codziennych trudach. Do dobrej zabawy nie będą potrzebne drogie czy wymyślne gadżety, najlepsze są te najprostsze zabawy, które sami znamy z naszego dzieciństwa.

Przypominam kilka sprawdzonych pomysłów na zabawę z dzieckiem:

•**Zimno, ciepło, gorąco** - chyba znana wszystkim, a może nieco zapomniana zabawa, w której jedna osoba chowa jakiś nieduży przedmiot (może to być maskotka, autko, piłeczka), pozostałe osoby muszą go odnaleźć. Ten kto schował "skarb" daje wskazówki stopniując słowa - zimno, ciepło, informując poszukiwaczy, czy są blisko (ciepło, cieplej, gorąco), czy daleko (zimno, mróz). Ten kto odnajdzie skarb chowa go i zabawa zaczyna się odnowa.

•**Raz, dwa, trzy, Baba-Jaga patrzy** - w tej zabawie im więcej uczestników, tym lepiej. Jedna osoba, nazywana Babą-Jagą, stoi w pewnej odległości od pozostałych odwrócona tyłem lub z zakrytymi oczami i wypowiada słowa: raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy, w czasie których gracze biegną w jej kierunku. Gdy skończy mówić, odsłania oczy lub odwraca się do uczestników, a ci nieruchomieją – nie mogą się poruszać, mówić i śmiać się. Baba Jaga stara się ich rozśmieszać. Jeżeli ktoś się poruszy lub zaśmieje, musi wrócić na linię startu. Po chwili Baba Jaga znów zakrywa oczy i cykl się powtarza. Celem w zabawie jest dotarcie do Baby Jagi, gdy ona nie patrzy i dotknięcie jej. Zwycięzca zajmuje jej miejsce.

•**Zabawa w chowanego** – tej zabawy nikomu nie trzeba rekomendować. Dzieci ją uwielbiają. Jeśli macie w domu więcej miejsca i dużo zakamarków, zabawa w chowanego będzie super pomysłem.

•**Tanecznym krokiem** – z podkładem muzycznym lub bez możecie wspólnie poruszać się do ulubionych piosenek i melodii. W wersji dla odważniejszych rodziców (mniej wrażliwych słuchowo) możecie włączyć sekcję instrumentalną z wykorzystaniem sprzętów kuchennych (garnki mają świetną akustykę). Dzieci będą zachwycone, sąsiedzi nieco mniej. Zorganizujcie konkurs taneczny albo konkurs piosenki. Nagrodą może być korona, medal, dyplom (oczywiście zrobiony własnoręcznie) albo pyszne małe co nieco.

•**Domowy klub fitness** – w mediach alarmują o pladze otyłości u dzieci. Waszej rodziny nie będzie to dotyczyć, jeśli postawicie na ruch. Czas na trochę wspólnych ćwiczeń fizycznych -

połączycie przyjemne z pożytecznym, a maluchy będą zachwycone. Pokażcie dziecku kilka prostych figur z aerobiku, zachęćcie też, aby dziecko zaproponowało swoje ćwiczenia, które wykonacie. Na pewno będzie wesoło.

•**Kalambury** – w tej zabawie za pomocą gestów musimy pokazać np. tytuł bajki, postać z bajki, czynność, zwierzątko.

•**Wspólne gotowanie** - zaproponujcie dzieciom wspólne pieczenie babeczek, zróbcie owocowe szaszłyki i nie przejmujcie się, jeśli mały mistrz kuchni nieco nabrudzi. Z przygotowanych wspólnie specjałów możecie urządzić przyjęcie domowe.

•**Wspólne czytanie** – o korzyściach z czytania nie trzeba nikogo przekonywać. Przytoczmy zaledwie najważniejsze z nich. Czytanie zaspokaja wszystkie potrzeby emocjonalne dziecka, wspiera jego rozwój psychiczny, intelektualny i społeczny, a przy tym przynosi ogromną radość i pozostawia cudowne wspomnienia. Dzięki czytaniu dziecko poszerza swoje słownictwo, używa bogatszego i piękniejszego języka. Wybierzcie wspólnie książkę, usiądźcie wygodnie i przenieście się w świat bajek i niezwykłych przygód.

•**Budowanie z klocków** - należy do ulubionych zabaw całej rodziny. Proste konstrukcje, wysokie wieże, fosy, w tej zabawie ogranicza nas tylko wyobraźnia. Ponadczasowe klocki dzięki ogromnej różnorodności są nieustającym źródłem inspiracji do zabawy zapewniając wszechstronny rozwój dziecka. Zabawa klockami ćwiczy emocje, stymuluje wyobraźnię, rozwija logiczne i przestrzenne myślenie dziecka, jest dobrym treningiem na koncentrację uwagi.

•**Zabawa w teatr**- zamieńcie się rolami: maluchy niech będą rodzicami, a wy ich dziećmi. Uwaga: w tej zabawie możecie zobaczyć, jak odbierają was dzieci. Tym bardziej warto podjąć wyzwanie. Możecie również wcielić się w postaci ulubionych bajek, stworzyć własną bajeczkę. Warto pamiętać, aby dać dziecku przewodzić w zabawie. Słuchać jego pomysłów i zachęcać do inicjowania nowych scenariuszy i pomysłów.

Jeśli chcemy, aby nasze dzieci były ciekawe świata, miały wiarę w siebie, były kreatywne, bawmy się z nimi, podarujmy im swój cenny czas. Dzięki wspólnym zabawom wmacniamy więź z dzieckiem i sprawiamy, że czuje się ono ważne i kochane.