

## „Zabawy z rodzicami, które dają wiele radości”



*Zapewne każdy z nas mile wspomina chwile dzieciństwa, w których szczególne miejsce zajmowała zabawa. Myślami wracamy do chwil, kiedy to mama śpiewała kołysanki, a z tatą można było baraszkować aż do przeżycia strachu. Wszelka aktywność, którą wtedy podejmowaliśmy nieświadomie, w sposób celowy służyła naszemu rozwojowi psychofizycznemu. Dziś, kiedy dzieci korzystają ze zdobyczy techniki, a ich najlepszym przyjacielem jest komputer, konieczne staje się przypomnienie ważnego etapu rozwojowego, jakim jest zabawa.*

„Kup mi...”, czyli jak nie zbankrutować. Dziecko musi wiedzieć, że sklep z zabawkami to nie miejsce spełniania jego zachcianek i że zabawki kupuje się, podobnie jak inne artykuły, zależnie od okoliczności (urodziny, święta, Dzień Dziecka). Nie jest dobrze, gdy zabawka staje się nagrodą za wizytę u np. dentysty czy po szczepieniu. Wyrabiamy wtedy u dziecka przekonanie, że do lekarza idzie się po to, by dostać zabawkę, a przecież w tej wizycie chodzi o zdrowie dziecka. O ile kupno grzechotki dla niemowlaka nie nadszarpuje domowego budżetu, o tyle kupno zabawki dla kilkulatek to już poważniejszy wydatek. Najważniejsze - nagrodą może być wspólna zabawa, pieczenie ulubionych ciasteczek itp. Musimy też nauczyć pociechę, że nie każde wyjście do sklepu wiąże się z kupnem zabawki. Można się wybrać do sklepu po to, by sprawdzić, czy dana zabawka jest w sprzedaży, w jakich kolorach jest dostępna itd. Już samo oglądanie wystawy jest dla dziecka przyjemnością. Pamiętajmy jednak, jeśli idziemy tylko oglądać, to musimy uprzedzić o tym malucha i w razie nerwowej sytuacji przypomnieć o naszej umowie. Ułatwieniem może być i to, że na oglądanie nie zabieramy portfela. Pomocne może też być przed wyjściem z domu przeglądanie kącika z zabawkami (zobacz, ile masz ładnych zabawek nie są

zniszczone, bo o nie dbasz). Ważne jest też, by docenić grzeczne zachowanie dziecka w sklepie czy przy wystawie i okazać mu to w przystępny sposób.

## **PROPOZYCJE ZABAW Z UŻYCIEM PRZEDMIOTÓW CODZIENNEGO UŻYTKU:)**

### **Zabawy z kocem:**

- ✓ **Turlanie dziecka w kocu:** dorośli raz z jednej, raz z drugiej strony podnoszą koc w górę, by dziecko mogło się kulać od końca do końca;
- ✓ **Naleśnik:** zawijamy dziecko ciasno w rulon z głową poza kocem, zostawiamy na kilka minut, a potem je rozwijamy. (Starsze dzieci mogą próbować chodzić w naleśniku; pamiętajmy, by pomóc im wstać i asekurować je);
- ✓ **Prezent:** sadzamy / kładziemy dziecko na środku koca, zawijamy chwytając rogi koca; dziecko musi się z niego odkopać, odwinąć;
- ✓ **Namioty:** w różnych wersjach, np. koc rozłożony na plecach dorosłych, koc przydepnięty stopami dorosłych, którzy w dłoniach trzymają rogi koca;
- ✓ **Ścieżka z koców:** dzieci na bosy chodzą po rozłożonych na podłodze kocach (mogą zamknąć oczy, co spotęguje wrażenia dotykowe). Wtedy pamiętamy, by asekurować dzieci;
- ✓ **Koc jako kamień:** dzieci przechodzą z koca na koc stawiając duże kroki;
- ✓ **Jazda na kocu:** dziecko zajmuje miejsce na kocu w dowolnej pozycji, a dorosły ciągnie koc;
- ✓ **Podrzucanie w kocu:** zawsze z baczną obserwacją dziecka i niezbyt mocno;
- ✓ **Koc jako latający dywan** do zabaw relaksacyjnych.

### **WSZYSTKO CO MAMY POD RĘKĄ:)**

- ✓ **Pudełko** - mogą mieć wiele zastosowań. Możecie na przykład spróbować zagrać w pudełkowego kosza. Postaw pudełko na podłodze i wrzucajcie do niego z odległości piłeczki albo gazety zgniecione w kulki. Świetna zabawa dla 2-latka, jak i starszych dzieci. Druga propozycja nauczy też dziecko porządku. Postaw 2 lub 3 pudełka obok siebie i segregujcie razem rzeczy, np. kredki, piłeczki,

samochodzikami. W tej zabawie możecie wykorzystać wszystko, co przyjdzie Ci do głowy:

- ✓ **Plastikowe butelki** - możecie wykorzystać na wiele sposobów. Możecie ułożyć na podłodze butelki i razem bawić się w kręgle. To świetna zabawa. Hanka lubi bawić się samochodzikami, co można ze sobą połączyć. Zrób z butelek tor przeszkód dla autek. Im więcej hałasu, tym lepsza zabawa. Wykorzystując plastikowe butelki, możesz zrobić dla malucha grzechotkę. Wsyp do butelki ryż lub kaszę i pobawcie się w domową orkiestrę;
- ✓ Możecie też pobawić się wodą - wsyp do jednej butelki jakieś drobiazgi jak ryż, brokat (to słowo wywołuje u mnie ciarki), koraliki czy kamyczki. Do drugiej również wsyp drobiazgi i dolej wody. Możesz też dodać trochę barwnika spożywczego;
- ✓ Wykorzystajmy różnego rodzaju: kasze, makarony, miski, garnki - z nich może powstać naprawdę wspaniała zabawa.

**Jeśli tylko pozwalają na to możliwości i pogoda zachęcamy do wyjścia z dziećmi do lasu. Las kryje niezliczoną ilość skarbów i daje nam ogromną możliwość zabawy połączona z nauką - cóż chcieć więcej:)**

### **Trop w trop**

Jedna osoba ucieka a wszystkie pozostałe ją gonią. Oczywiście w zwykłym pościgu uciekający miałby małe szanse na ucieczkę przed kilkoma osobami, dlatego otrzymuje system obrony. Polega on na tym, że jeżeli w czasie ucieczki zatrzyma się i obejrzy do tyłu, to wszyscy goniący muszą się też zatrzymać i jeszcze do tego powinni dotknąć drzewa lub chwycić chociaż jego gałąź. Kto tego nie zrobi, wycofuje się na koniec i kontynuuje zabawę. Zmiana uciekającego następuje w przypadku złapania go przez którąś osobę goniącą.

### **Rzuty do kijka**

Każdy z uczestników wyszukuje w lesie z leżących patyków kijek dla siebie. Kijek musi być na tyle ciężki, aby można było nim rzucać. Jeden dodatkowy i dość gruby kij należy wbić w ziemię. Każdy swoimi krokami wyznacza odległość kroków od kija. Konkurs polega na zbijaniu swoim kijkiem kija wbitego w ziemię. Zwycięzcą zostaje osoba, która najwięcej razy przewróci stojący kijek.

### **Wszystko parzy**

Do tej zabawy należy wybrać teren z małymi drzewkami i krzewami. W takim terenie wyznaczamy odcinek 10-15 metrowy. Konkurs będzie polegał na takim przejściu wyznaczonego odcinka, aby jak najmniejszą ilość razy dotknąć gałązek i liści itp. Jedna osoba przechodzi, a pozostałe głośno liczą trącone gałązki i liście.

### **Poszukiwacze skarbów**

To idealna zabawa dla starszych dzieci. Rozwija wyobraźnię, uczy logicznego myślenia, czytania map oraz zwracania uwagi na szczegóły.

Jak grać? Najprostszą wersją jest przygotowanie mapy, na początek łatwej. Następnie należy ofiarować ją dziecku i dać mu czas na odnalezienie drogiego skarbu (może to być pudełko z łakociami, bilet do kina na fantastyczną bajkę lub niewielka zabawka). Oczywiście wcześniej ukryjmy skarb w bezpiecznym miejscu.

**RODZICU - ucz dzieci od małego , że nie potrzeba drogich zabawek ze sklepu,  
aby miło spędzać wolny czas.**

**Opracowała:** Maria Chamarowska

**zaczerpnięte:** książka M. Kołodziej „Zabawy, które pomagają dzieciom”

**Strona internetowa:** [www.aktywniepozdrawie.pl](http://www.aktywniepozdrawie.pl)