

CENNE ZABAWY NA DOMOWĄ NUDE

Czas izolacji i przedłużającego się pobytu w domu jest wyzwaniem zarówno dla dorosłych jak i dzieci. Rodzice stoją obecnie przed dużym dylematem jak zorganizować dzieciom czas wolny tak, aby zminimalizować im dyskomfort związany z koniecznością pozostania w przysłowiowych czterech ścianach. Szczególnie dla dzieci, które potrzebują dużo ruchu, aktywności oraz kontaktów z rówieśnikami, okres tymczasowej izolacji od kolegów, koleżanek i zabaw szkolnych/podwórkowych może okazać się nie lada wyzwaniem. Bardzo ważne jest przy tym, aby nie traktować tego czasu jako ferii. Istotne aby dziecko w dostosowanym zakresie, przerabiało materiał zadany przez nauczycieli, logopedów oraz pedagogów i w miarę możliwości wykonywało inne codzienne, domowe czynności zgodnie ze stałym rytmem dnia, co sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa, a co za tym idzie, redukowaniu pojawiającego się napięcia. Pytanie jednak rodzi się co z pozostałą częścią dnia, kiedy na dworze świeci słońce a nasza pociecha nie może iść do kolegów i koleżanek? Poniżej przedstawiamy parę propozycji jak można w sposób atrakcyjny zorganizować dzieciom czas w przestrzeni domowej.

1. Tory przeszkód z wykorzystaniem elementów otoczenia.

To świetna zabawa aktywizująca dzieci, która oprócz tego, że dostarcza dzieciom dawki ruchu, to usprawnia motorykę, koordynację wzrokowo-ruchową, wpływa na procesy poznawcze itp. Nie wymaga żadnych nakładów finansowych a jedynie użycia elementów otoczenia w postaci poduszek, krzeseł itp.



2. Gry planszowe

Gry planszowe oprócz tego, że często pełnią walory edukacyjnego, są ważne również z punktu społeczno-emocjonalnego. Uczą samokontroli (w tym czekania na swoją kolej), stymulują rozwój takich umiejętności jak: analiza i synteza, logiczne myślenie, koncentracja uwagi, współpraca czy też radzenie sobie z porażką. Warto przy tym pamiętać, by wybierać gry dostosowane do wieku dziecka.

3. Zabawy paluszkowe z wierszykami - masażyki z wykorzystaniem prostych rymowanek

Zabawy rozwijają rączki dziecka, pamięci i uwagi słuchowej, spostrzeganie rymów, rozwijają słownictwo dziecka. Rymowanki mają żartobliwy charakter, więc wywołują uśmiech. Mogą także zainspirować do wykonywania ilustracji. Masażyk może wykonywać rodzic dziecku, a następnie można zamienić się rolami. Poniżej podajemy przykład:



Kanapka

Najpierw chleb pokroję (*uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka*),

Potem posmaruję (*głaszczemy całą powierzchnią dłoni plecy*),

Na to ser położę (*przykładamy wiele razy i na krótko dłonie do pleców*),

Pomidora dołożę (*rysujemy małe kółka na plecach*),

I posolę i popieprzę (*dotykamy delikatnie plecy, przebiegając palcami*),

Żeby wszystko było lepsze (*masujemy*).

Już nie powiem ani słowa, bo kanapka jest gotowa.

4. „Lustro”

Zabawa ta uczy koncentracji, sprzyja rozwijaniu koordynacji wzrokowo-ruchowej i wzmacnia relacje. Jedna osoba jest lustrem, druga przeglądamym się w lustrze. Ćwiczenie polega na tym, że osoba, która gra rolę lustra, musi naśladować swojego partnera starając się wykonywać takie same gesty. Udana zabawa gwarantowana.



5. Budowanie z klocków

Tworzenie konstrukcji z klocków jest jedną z najchętniej podejmowanych zabaw przez dzieci, a przy tym stymuluje wyobraźnię, rozwijają logiczne i przestrzenne myślenie, ćwiczą koncentrację uwagi.



6. Budowanie bazy

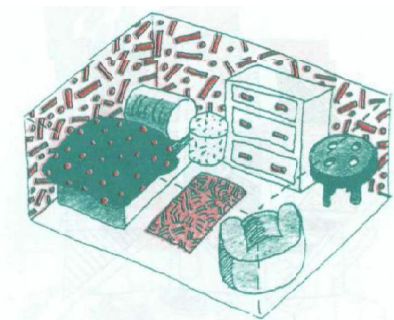
Kto z nas dorosłych nigdy nie budował bazy przy pomocy koca, prześcieradła, krzeseł, poduszek itp.? Warto pokazać dzieciom ten typ zabawy ze swojego dzieciństwa.



7. Formy plastyczne

Znaczna część dzieci lubi sięgać po wszelkiego rodzaju wytwory plastyczne tak jak: rysowanie, kolorowanie, malowanie rączkami, lepienie z plasteliny, ciastoliny, wycinanie, klejenie itp. Oprócz tego, że jest to świetna forma stymulowania motoryki małej, to dzieciom dostarcza wiele radości i satysfakcji z wykonanego wytworu. Mogą to być wszelkiego rodzaju laurki, kartki dla bliskich, figurki zwierząt wykonane z różnego rodzaju materiałów, makiety miasteczek czy domów z użyciem dostępnych materiałów (np. z pudełek po zapalniczkach można zrobić łóżeczko, z kawałków materiałów poduszkę i koldrę, a tektura może posłużyć do wykonania mebli). Formy plastyczne mają dodatkowo tę zaletę, że ogranicza je tylko wyobraźnia.

Poradnia Osiek



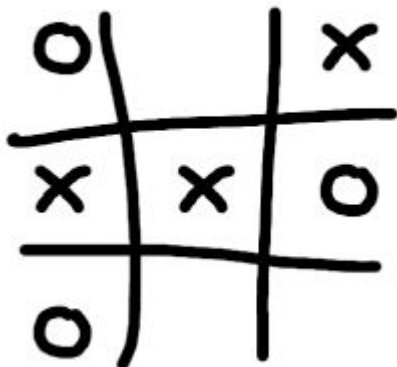
8. Wspólne czytanie

Czytanie dzieciom oraz czytanie razem z dziećmi (np. na zmianę z dzieckiem - czytanie sobie nawzajem) jest niezwykle pożądane i to nie tylko w aspekcie edukacyjnym. Aktywność ta niesie szereg zalet, które pozytywnie wpływają na rozwój dziecka. Książki wpływają na rozwój wyobraźni, edukują, dostarczają wiedzy o świecie. Czytanie książek uczy empatii, przyczynia się do rozwijania umiejętności komunikacyjnych. Czytanie samodzielne przez dziecko, jak też słuchanie czytanych treści przez rodzica rozbudowuje pamięć dziecka. Co najistotniejsze ta forma wspólnego spędzania czasu zacieśnia więź między rodzicem, a dzieckiem.



9. Gra w "Kółko i krzyżyk", "Statki", "Państwa i miasta"

Kto z nas nie zna tego typu zabaw. Z pewnością okażą się one przyjemne zarówno dla nas, jak też naszych pociech. Jednocześnie stanowią świetny trening logicznego myślenia, koncentracji uwagi, rozwijania umiejętności tworzenia własnych strategii, planowania pracy oraz jest to dobra okazja do poszerzania słownictwa dziecka.



10. Zabawy sensoryczne

Zabawy sensoryczne mają za zadanie dostarczać różnorodnych bodźców, wpływając pozytywnie na rozwój zmysłów dziecka oraz poszerzanie świata jego doznań. Nie potrzeba do nich skomplikowanych zabawek. Można wykorzystać przedmioty codziennego użytku i produkty spożywcze, które znajdują się w każdym domu. Proponujemy np. stworzenie pudła sensorycznego. Do pudełka/miski wsypujemy płatki kukurydziane i chowamy zabawki np z Kinder niespodzianki lub przedmioty codziennego użytku (łyżka, spinka, kredka). Zadaniem dziecka jest je wszystkie odszukać.

11. Zapachowe zagadki

Warto wykorzystywać zabawy stymulujące zmysł powonienia. Do słoiczków wsypujemy np. ziarna kawy, kakao, cynamon, skórkę pomarańczy, liście mięty lub bazylii. Dobrze, żeby pojemniki nie były przezroczyste – wtedy dziecko naprawdę skupi się wyłącznie na zapachu. Można zgadywać co znajduje się w słoiczku lub podzielić słoiczki na te, które pachną dla nich ładnie lub brzydko, albo (jeśli przygotujemy po dwa słoiki z taką samą zawartością) odnajdywać pary identycznych zapachów.



Proponowane wyżej zabawy mają jeszcze inne zalety. Po pierwsze pomagają budować dobrą, bezpośrednią więź między dorosłym a dzieckiem. Po drugie zawsze się udają, ponieważ podczas zabawy nie powstaje żaden materialny wytwór, który podlegałby czyjejkolwiek ocenie. **Warto pamiętać, że sednem zabawy jest swoboda, dobrowolność i miejsce na inicjatywę dziecka. Jej istotą jest sam fakt działania, bycia w zabawie, wspólna przyjemność oraz możliwość podejmowania zabaw nieustrukturyzowanych, spontanicznych, podczas których dorośli podąża za dzieckiem.**

Materiały opracowały:

Karolina Muszyńska-psycholog

Justyna Bieńkowska-pedagog, terapeuta pedagogiczny, logopeda