

„Pobaw się ze mną” kreatywnie propozycje prostych zabaw dla dzieci z rodzicami.

Proponowane zabawy są bardzo proste i stąd zachęta, ażeby ich spróbować. Nie wymagają dodatkowych przyborów, a jedynie trochę przestrzeni i czasu dla siebie. Ze względów terapeutycznych zaleca się wykonywanie zabaw na bosy lub w skarpetkach.

Ćwiczenie nr 1

Rodzice wraz z dziećmi w pozycji na plecach kładą się na podłodze w kształcie tzw. gwiazdy -ich nogi i ręce są rozłożone na boki. Następnie, starają się dotykać stopami i czubkami dłoni tak, ażeby stworzyć jedną zamkniętą całość. W tym ułożeniu pozostają razem ok.1 minutę. Następnie, pozostając na podłodze w siadzie prostym, w kole, wszyscy uczestnicy zabawy chwytają się za ręce i próbują razem wstać nie rozrywając koła. Podobną, nieco trudniejszą wersją tego ćwiczenia jest wspólne wstawanie z leżenia na plecach w formie „gwiazdy”.

Zabawę warto powtarzać, bo wraz z treningiem przynosi lepszy efekt i daje wiele radości.

Ćwiczenie nr 2

Rodzice z dziećmi kładą się na plecach równolegle, blisko siebie. Na hasło dorosłego, wszyscy w możliwie równym tempie przewracają się na jeden bok, w kierunku wcześniej wskazanym przez dorosłego. Hasło do startu zabawy może podawać także dziecko. Zabawa niesie wiele radości, zatem warto ją powtarzać w kilku seriach

Ćwiczenie nr 3

Rodzic z dzieckiem stają na przeciw siebie, dziecko obejmuje w pasie rodzica, a rodzic dziecko. Następnie, dziecko stawia swoje stopy na stopach rodzica starając się do nich "przykleić". W takim uścisku rodzic z dzieckiem, we wspólnym tempie spacerują po pokoju. Po kilku minutach zamieniają się rolami -tym razem rodzic czubek swoich stóp stawia na stopach dziecka i ponownie razem spacerują.

Ćwiczenie nr 4

Celem uczestniczących w zabawie jest ułożenie się na podłodze w formie tzw. „góry naleśników”. Pierwsi kładą się na podłodze rodzice, a na nich, po kolei dzieci, począwszy od najcięższego i największego. Na „wierzchu” pozostaje dziecko najlżejsze. W tym ułożeniu rodzina stara się wytrwać ok. minutę. Wskazane, ażeby jedna osoba dorosła czuwała nad bezpiecznym układaniem dzieci oraz ich komfortem zabawy.

Ćwiczenie nr 5

Zabawa przewidziana najlepiej dla 2-3 dzieci, w zależności od wielkości pokoju, jaką mamy do dyspozycji. Dzieci kładą się na podłodze z rękoma wzdłuż ciała. "Przyklejają" do ciała ręce oraz łączą ze sobą nogi. Na sygnał rodzica, turlają się po podłodze w dowolnych kierunkach, wykorzystując energię swojego ciała. Rodzic czuwa nad bezpieczeństwem dzieci uważając, ażeby nie wpadały na siebie.

Ćwiczenie nr 6

Zabawa doskonaląca spostrzegawczość, bez komunikacji słownej. Rodzic z dzieckiem stają na przeciw siebie z zamiarem, by jedna osoba była "lustrem" drugiej. Ustalają między sobą, kto pierwszy pokazuje ruch ciała drugiemu, celem dokładnego powtórzenia. Wystarczą 2-4 proste ruchy (zasada: im młodsze dziecko, tym skromniejszy ruch ciała do naśladowania). Za pomysł mogą posłużyć drobne czynności np. ziewanie, drapanie się po głowie, wchodzenie po schodach, zawiązywanie sznurowadeł itp.

Opracowała Urszula Janota