

Jak wykorzystać domowe zasoby do zabaw z dziećmi.

Propozycje prostych zabaw z dziećmi w młodszym wieku szkolnym.

Do prawidłowego, harmonijnego rozwoju dziecka konieczna jest stymulacja wszystkich zmysłów, a więc nie tylko zmysłu wzroku i słuchu, co dzieje się za pośrednictwem obrazów i dźwięków w urządzeniach elektronicznych, ale również dotyku, węchu i smaku. **Dziecko w XXI wieku nie potrzebuje wyłącznie komputera, ale przede wszystkim klocków, układanek, puzzli i lepienia z plasteliny.** Jeśli ma być w przyszłości dobrym uczniem, we właściwy sposób musi przygotować swój organizm do nauki czytania i pisania. Spacer lub wycieczkę za miasto można wykorzystać na wspólne zabawy, rozwijające zmysły naszego dziecka. Nie obawiamy się najprostszych propozycji, choćby rysowania palcem lub patykiem na mokrym piasku, rozpoznawania za pomocą węchu (z zamkniętymi oczami) zapachu znanych potraw, roślin, a także rozpoznawania różnych dźwięków czy zabawy w zgadywanie „jaki to smak?” **Każdy rodzic może bawić się ze swoim dzieckiem i nie wymaga to przygotowania pedagogicznego, ani szczególnych umiejętności.** Zabawa jest niezwykle ważna, ponieważ buduje więź emocjonalną i pozwala lepiej poznać własne dziecko. Do wielu zabaw nie potrzebujemy specjalnych rekwizytów czy dużych przestrzeni. Możemy bawić się podczas podróży, gotowania obiadu czy zakupów w supermarkecie. A właśnie sprawunki przysparzają rodzicom wiele problemów.

1. Jeśli chcemy rozwijać zdolności manualne i dać dziecku zadowolenie z samodzielnie wykonanej pracy, zaproponujmy zabawę w uzupełnianie rysunku. Rodzice rysują na kartonie różne osoby, zwierzęta, przedmioty, którym brakuje pewnych elementów, a dziecko je uzupełnia.
2. Dzieci bardzo lubią zabawy, w których mogą rozpoznawać przedmioty za pomocą dotyku. Wystarczy przygotować kilka rzeczy z najbliższego otoczenia, które ono zna, różniące się fakturą, wielkością, tworzywem, z jakiego są wykonane. Możemy rozpoznawać przedmioty umieszczone pod kocym bądź w woreczku, mając zasłonięte oczy i używając tylko dotyku.
3. Doskonałą zabawą może się okazać odgadywanie słów wypowiedzianych bezgłośnie przez dorosłego. Można przenieść akcję tej zabawy w świat bajki i zaproponować dziecku, że odgadnięcie wyrazu z ruchu warg, spowoduje odczarowanie dorosłego. Potem „odczarowany” rodzic zamienia się z dzieckiem rolami i odgaduje słowa z ruchu warg dziecka.
4. Aby ćwiczyć sprawność ruchową, można bawić się w naśladowanie różnych czynności. Dziecko może być bocianem, który stoi chwilę na jednej nodze, a rozłożone w bok ręce to skrzydła ptaka, natomiast ręce uniesione w górę i poruszane na boki to drzewo kołysane przez wiatr. Mogą też to być kicające zajaczki i ptaszki dziobiące ziarenka z ziemi. Pomysłów jest wiele. Dajmy dzieciom możliwość do demonstrowania głosów różnych zwierząt lub

rozpoznawania głosów naśladowanych przez dorosłego. Ćwiczymy w ten sposób zmysł słuchu i nawet nie zdajemy sobie sprawy, że to pomaga naszym dzieciom w nauce czytania. A ile przy tym radości, gdy mama jest kotkiem, tata – lwem, Zosia – kaczuszką, a Jaś – konikiem.

5. Nie zapominajmy o klasycznych grach planszowych z kostką i pionkami, o bierkach, pchełkach, dominie czy kręglach, o zabawie pacynkami lub w teatrzyk cieni.
6. Podróż samochodem też może być okazją do zabawy. Kto pierwszy zobaczy pana w okularach, a może panią w czerwonej sukience, albo ciężarówkę z przyczepą?
7. W domu prosimy dziecko o nakrywanie do stołu, liczenie i układanie po właściwej stronie sztućców, ustawianie naczyń w szafkach, itp. Dobrej zabawy nigdy nie jest za wiele, a wiara w to, że każdy rodzic może i powinien, stymulować rozwój swojego dziecka pomoże w wymyślaniu wspólnych zabaw i aktywności.

Pamiętajmy, że można to czynić przy pomocy najprostszych środków.

Dzieci uczą się przez naśladowanie

Nie ma lepszego sposobu na przekazanie dziecku wiedzy i umiejętności praktycznych niż pokazanie mu, że rodzic właśnie tak postępuje. Dzieci bacznie obserwują rodziców i naśladują ich sposób zachowania, mówienia, a także odżywiania. Jeśli będą widzieć, że rodzic je zdrowo, że lubi takie jedzenie, że to właśnie mu smakuje, nie będzie większych trudności z przekonaniem do podobnej diety nawet małych dzieci.

Nauka zdrowego żywienia przez zabawę

Jeśli chcemy, aby dziecko w przyjemny sposób dowiadywało się o **zasadach zdrowego żywienia**, nie możemy posadzić go na kanapie i robić mu na ten temat godzinny wykład. Zaprosimy dziecko do kuchni! Niech tam, obserwując i działając, a przy tym dobrze się bawiąc, uczy się, co i jak zdrowo jeść. Możemy bawić się w rozpoznawanie produktów (poprzez dotyk, smak, zapach), zgadywanie, skąd dany produkt może pochodzić, próbowanie, jak można go łączyć z innymi produktami. Zapamiętajmy, który produkt najbardziej smakuje dziecku, i powiedzmy, że będziemy go częściej kupować. Będzie to dla dziecka pozytywna informacja zwrotna, dzięki której na pewno będzie chciało częściej w ten sposób spędzać czas. Spróbujmy wspólnie przygotować nietrudne, ale zdrowe potrawy – np. sałatkę z owoców lub warzyw albo koktajl. Niech dziecko stanie się szefem kuchni i zaproponuje coś całej rodzinie, a następnie z pomocą rodziców spróbuje to przygotować. Nie zabraniajmy dziecku działać w kuchni – nawet jeśli nabałagani – to najlepszy sposób, aby przekonało się, że przygotowywanie zdrowego jedzenia jest przyjemne.

Ucząc dziecko zasad zdrowego odżywiania i zapoznając go z nowymi produktami, nie zapominajmy o tym, żeby szanować jego preferencje. Nie wymuszajmy na nim zmiany postawy, ale spokojnie pracujmy nad **wyrobieniem zdrowych nawyków żywieniowych**.

Opracowanie: Aldona Paterek i Iwona Zielińska