



Drodzy Rodzice i Opiekunowie!

Dzieci w domu już pewnie "chodzą po ścianach", a my - rodzice - razem z nimi... To trudny czas. Większość z nas już chyba zdążyła bliżej zapoznać się z kreatywnością własnego dziecka w momencie, gdy zostaje ono zamknięte w przysłowiowych czterech ścianach... Oczywiście zdarzają się takie maluchy, które przyjmą realia izolacji spokojnie i z zapałem będą w ciszy kolorować obrazki przez całe przedpołudnie, wielu jednak młodych ludzi będzie usiłowało „roznieść Wam dom w drzazgi”...

Dzieci mają dużą potrzebę ruchu, dodatkowo przymusowe siedzenie w domu przypadło na czas wczesnej wiosny, kiedy to po całej jesieni, zimie i przedwiośniu, zmniejszonej aktywności na podwórku, dzieci „roznosi”. Żywiół ☺

Izolacja jest bardzo ważna, nie podlega negocjacjom. Na placach zabaw tych samych sprzętów dotykałyby dziesiątki dzieci, na spacerze ciężko byłoby „młodzież” przypilnować, by nie podchodziła zbyt blisko siebie i niczego nie dotykała... Zostajemy w domu. Absolutnie. Ale nawet w domu (i na własnym, prywatnym podwórku) możemy wiele naszym dzieciom zaproponować. W sposób bezpieczny rozładować rozsadzającą ich energię. Poniżej kilka propozycji – będzie mi szalenie miło, jeśli spróbujecie:

ROBIMY TOR PRZESZKÓD – czołgamy się przez górę poduszek, potem idziemy tip – topem po linii łączącej panele albo po naklejonej na podłodze kolorowej taśmie klejącej, potem dwa przysiady, potem rzut zwiniętymi skarpetkami do celu (kosza na bieliznę), potem stanie na jednej nodze (liczymy u maluchów do 3, u starszaków do 5 lub więcej), potem przejście pod krzesłem... Wykorzystajmy to, co mamy w domu. Warunek jest jeden – dzieci ćwiczą pod nadzorem i bezpiecznie.

ZAWIJAMY NALEŚNIK – bierzemy matę do fitness lub kołdrę i zawijamy dziecko w rulon tak, by głowa nie była przykryta (i nie za ciasno zwijamy – maluchy muszą swobodnie oddychać), po czym zaraz odwijamy. Stosujemy ok. 5 powtórzeń. U niektórych dzieci ćwiczenie pomaga wyciszyć się przed snem.

BUDUJEMY BAZĘ – na pusty stół narzucamy lekki koc, do środka bierzemy poduszki, latarkę i czytamy bajkę (zostawcie otwory wentylacyjne). Można sobie też pod tym stołem urządzić piknik – wystarczą chrupki lub ciasteczka i coś do picia w bezpiecznych kubkach (najlepiej w takich ze słomką, żeby zminimalizować ryzyko rozlania płynu).

SKACZEMY WYŚCIGI ŻABEK – w korytarzu, w dużym pokoju. Rolę pachołka, który należy okrążyć, może pełnić krzesło lub butelka wody mineralnej. Możemy też czołgać się jak węże, latać jak pszczołki, chodzić głośno i ciężko jak słonie...

JEDZIEMY NA WYCIECZKĘ – dziecko siada na kocu polarowym tyłem do kierunku jazdy (chronimy potylicę), rodzic powoli i ostrożnie ciągnie za kocyk i przesuwa dziecko po podłodze... Po drodze można np. zbierać rozrzucone pluszaki i zabierać je na wspólną przejażdżkę... Tylko uważajcie na ząbki! I na inne części ciała też!

RZUCAMY CIĘŻARAMI – bierzemy poduszki, wybieramy pustą ścianę w domu i rzucamy w nią poduszkami. Uwaga na metalowe zamki błyskawiczne w poduszkach! Lepsze są takie z zakładanym materiałem. Musimy wybrać takie miejsce, gdzie dzieci nie narobią szkód.

BITWA NA ŚNIEŻKI – ze starych gazet robimy kulki papieru, po czym budujemy dwa forty z krzeseł i narzucanych na nie kocyk. Drużyny chowają się za umocnieniami i obrzucają się śnieżkami. Do boju!

CO TO ZA DŹWIĘK? – wybieramy kilka przedmiotów np. metalową łyżkę, plastikowy klocek, ścierkę do naczyń, pomarańczę (chodzi o to, by wydawały one różne dźwięki przy uderzeniu w blat kuchenny czy stół). Zamykamy oczy, a wyznaczona osoba uderza wybranym przedmiotem o blat stołu – naszym zadaniem jest zgadnąć, co to było. Stymulacja słuchowa pomaga pracować nad efektywną koncentracją uwagi.

Podsumowując – najbardziej działa bujanie, skakanie, przytulanie, ćwiczenia z oporem... uruchamiamy stymulację proprioceptywną i przedsionkową, dodatkowo słuch, dotyk... Wszystkie zmysły.