

Nie tylko na lato - zabawy z mamą, tatą

1. Ciepło-zimno (od 3. r. ż).

Jedna osoba ukrywa w ogrodzie wybrany przez wszystkich przedmiot. Szukający poruszają się po ogrodzie, a osoba, która ukryła przedmiot, kieruje szukającymi – gdy ktoś z nich zbliża się do przedmiotu, wymienia imię tej osoby i mówi: ciepło. A gdy ktoś się oddala, mówi imię i "zimno". Wygrywa ten, kto pierwszy znajdzie schowany przedmiot.

2. Ciągnięcie za nogi

Gdy dziecko leży na plecach chwycić je za kostki i „ciągnij” po śliskiej podłodze uważając, by nie uderzyło się w główkę. By było bezpieczniej pod tułów i głowę malucha możesz podłożyć koc. Ciągnać wykonuj szerokie ślizgi na bok. Możesz przy okazji śpiewać „Jedzie pociąg z daleka”. To będzie dla was świetna, budująca więź zabawa.

3. Przygniatanie

Gdy dziecko leży na brzuchu lekko położyć się na nim w poprzek jego ciała i zachęcić, by próbowało się spod ciebie wyczołgać. Przygniatanie powinno być delikatne, ale też na tyle mocne, by dziecko musiało włożyć trochę energii, by się uwolnić. Dzięki temu doświadczy poczucia własnej siły i będzie miało ogromną satysfakcję.

4. Turlanie

Jeśli Twój smyk nie opanował jeszcze tej sztuki, możesz mu w tym pomóc – gdy dziecko leży na plecach, położyć jego ramię lub udo w poprzek ciała i delikatnie za nie pociągnij. Bardziej sprawne maluchy można turlać po całym dywanie.

Dzieci lubią być też turlane po ciele rodzica – usiądź na podłodze z dzieckiem leżącym w poprzek twoich ud i stocz je w dół do kostek i z powrotem w górę. Kładąc plecy na podłodze możesz toczyć malucha aż do swojego podbródka, a podnosząc tułów – znów stoczysz dziecko na swoje uda. Dużo przyjemności daje też dziecku zamiana rolami i turlanie mamy lub taty (przy dyskretnej pomocy).

5. Wirowanie

Weź dziecko za jedną rękę i szybko obracaj dookoła swojej osi przez około 30 sekund.

Odpocznijcie aż przestaniecie odczuwać zawroty głowy i znów kręć dziecko w tym samym co poprzednio kierunku (zmiana kierunku zmniejsza stymulację mózgu). Gdy maluch jeszcze kiepsko chodzi, wiruj trzymając go na rękach. Do tej zabawy świetnie pasuje wierszyk: „Tańcowały dwa Michały” („Tańcowały dwa Michały, jeden duży drugi mały, jak ten duży zaczął krążyć, to ten mały nie mógł zdążyć”)

Zabawy ruchowe, które zapobiegają dysleksji

Leniwe ósemki

To ćwiczenie stymuluje przede wszystkim rozwój komunikacji między półkulami mózgu, a to przyczynia się do szybkiego kojarzenia informacji i sprawnego myślenia. Polega na rysowaniu przewróconych ósemek (symbolu nieskończoności).

Daj dziecku do rączki coś atrakcyjnego do pisania (gruby flamaster, kolorową mocno piszącą kredkę, kredę do tablicy), weź jego rączkę w swoją dłoń i na dużym kartonie lub tablicy rysujcie razem leżące ósemki. Koniecznie zawsze zaczynaj rysować od środka do góry, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Możecie też „rysować na sucho”, kreśląc ósemki w powietrzu albo narysować kredą wielką ósemkę na chodniku i biegać po namalowanej linii - pamiętając o odpowiednim kierunku.