

W jaki sposób zachęcać dzieci do picia wody?

„Mamo! Nie chcę pić wody! Wolę oranżadę!” – tę formułkę zna prawie każdy rodzic. Niestety, w porównaniu z kolorowymi, słodkimi i gazowanymi napojami woda to dla dzieci nudna konieczność. Jest bezbarwna, nie ma intensywnego smaku i zachwycających bąbelków. Żeby dziecko częściej po nią sięgało, my rodzice powinniśmy już od najwcześniejszych lat przyzwyczajać je do jej picia.

Świećmy przykładem! To najprostszy i bardzo skuteczny sposób, aby nauczyć nasze pociechy nawyku picia wody i zasad zdrowego odżywiania. Sami sięgajmy po nią w ich obecności, zamiast rozkoszować się słodkim smakiem herbaty czy innych napojów. Unikajmy też frytek i hamburgerów. Pokażmy im, że owoce i warzywa powinny być stałym elementem naszych posiłków. Dzieci lubią naśladować rodziców, dlatego naturalną kolejną rzeczą będą robić to co my.

Gdy dzieci proszą o coś do picia, podajmy im szklankę wody. Jeżeli będą grymasić, zastosujmy pewien „podstęp”. Dodajmy do wody odrobinę świeżego soku z cytryny, pomarańczy czy mandarynki. Dzięki temu woda nabierze ciekawego dla dziecka smaku i chętniej ją wypije. Wykorzystajmy papierowe słomki i kolorowe kubki – to gadżety, które dodatkowo uatrakcyjnią wodę.

Dzieci uwielbiają bawić się wodą! Kałuże pod wanną w trakcie kąpieli czy na kuchennej posadzce pod zlewem podczas zabaw w przelewanie jej z jednego naczynia do drugiego to niemalże codzienność. Skorzystajmy z tego! Rozmawiajmy z nimi o tym, jak ważna jest dla otaczającego nas środowiska, jakie ma właściwości i zastosowania. Wytlumaczmy im, że bez wody nie byłoby nas, roślin i zwierząt. Dzięki temu dziecko ją doceni, a być może będzie też dbało, aby nie marnowała się w domu.

Sami inicjujmy zabawy i przeprowadzajmy mini-eksperymenty zgodnie z zasadą, że najlepsza woda dla dzieci to ta, która kojarzy się im z przyjemnością i rozwija w nich zdolności emocjonalno-poznawcze. Puszczanie baniek mydlanych, wspólne podlewanie roślin, barwienie cieczy farbami, przelewanie jej do naczyń o różnych kształtach to sprawdzone sposoby na wzbudzenie zainteresowania najmłodszych.

Źródło: www.wolewode.pl

Zabawa ruchowa „Marsz ze szklanką wody”

Rodzic wyznacza dystans za pomocą sznurka lub maskotki. Dziecku wręczamy plastikowy kubeczek wypełniony wodą. Zadaniem dziecka jest nie wylać wody podczas pokonywania trasy.

Doświadczenie:

Temat: „Co lubi woda?”

Dlaczego cukier znika w wodzie, a z piaskiem nic się nie dzieje?

Cele:

- budzenie zainteresowania zjawiskami przyrodniczymi
- rozwijanie motoryki małej

Materiały:

- dwa przezroczyste pojemniki (np. szklanki lub słoiki)
- łyżeczka piasku
- łyżeczka cukru
- ciepła woda

Wykonanie:

- 1.Wlej wodę do pojemników do połowy ich wysokości.
- 2.dodaj do jednego łyżeczkę cukru, a do drugiego łyżeczkę piasku – zamieszaj.
- 3.Wspólnie z dzieckiem obserwuj, co się stało z każdą substancją.

Zabawa ruchowa- „Bocian na łące”

Dziecko poruszają się po całym pokoju jak bocian– wysoko unosząc raz jedną, raz drugą nogę.

źródło: opracowanie własne