

10 ZABAW DLA CAŁEJ RODZINY

Elżbieta Sikorska
Kraina Zabaw



10 zabaw na Dzień Rodziny

Zdajemy sobie sprawę, że spędzanie wolnego czasu z dzieckiem, jest niezbędne do utrzymania prawidłowego kontaktu. W zabawie działamy, angażujemy zmysły, doświadczamy radości, pozytywnych emocji. Jako rodzice powinniśmy wiedzieć, jak się bawić z dziećmi.

Ale czy na pewno?

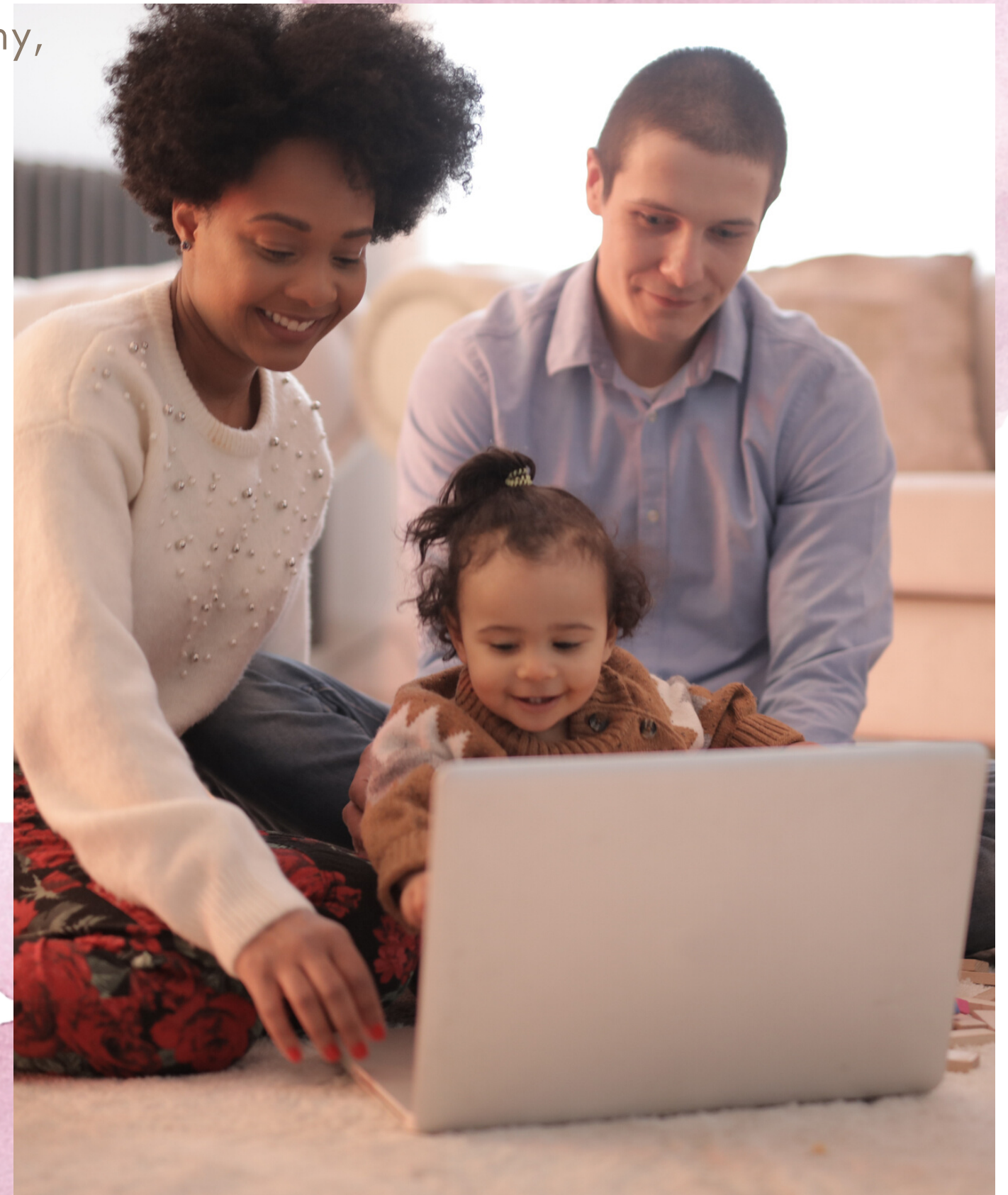
Każdy z nas jest inny, wykonujemy różne zawody, a dziecięcą wyobraźnię wielu rodziców straciło wraz z wiekiem, gdyż wypełniają ją inne obowiązki. Posiadają zawody, które niekoniecznie mają formę „beztroskiej zabawy”.

Często brakuje nam motywacji, czasu, cierpliwości, a czasem po prostu pomysłów.

Wierzę, że ja właśnie posiadam tę kreatywną duszę i mogę podzielić się swoimi rozwiązaniami.

Nie ma nic tak pociągającego jak dobra zabawa podejmowana z własnej woli. Wzajemne kontakty budują więzi, podnoszą wartość, a przede wszystkim wyzwalają pozytywne zachowania.

Przejdźmy więc do sedana...Mam nadzieję, że zabawy zagoszczą nie tylko na Dzień Rodziny, ale będą wykorzystywane cyklicznie!



Ruch to zdrowie...

Idźcie na spacer, porozmawiajcie, zbierzcie kwiaty i stwórzcie wianek.

1. Poszukiwanie skarbów – zabawa rewelacyjna w domu, jak i na dworze.

Schowaj przed dzieckiem różne przedmioty np. maskotkę, zabawkę, może być to kilka przedmiotów.

Wydawaj polecenia – „Idź w stronę huśtawki, przejdź pod stołem, omiń dom”. Mogą być też numery różnych zadań od 1 do 10 – przy każdym zadaniu polecenie do wykonania razem z dzieckiem (bądź z całą rodziną) np. zróbcie 10 przysiadów, na podłodze mogą zostać tylko dwie pary rąk i 3 nogi – trzeba będzie się nagimnastykować, żeby wykonać tę pozę 😊

2. Przygotujcie dzień sportu – wspólnie stwórzcie papierową piłkę do nogi, zróbcie pompony, wstążki do tańca (na moim fp: Kraina Zabaw instrukcja:) zatańczcie wspólnie wybrany układ taneczny, albo stwórzcie własny.

Zawiążcie supełki na sznurku. Jedna osoba przez 15 sekund wiąże supełki na dość grubym sznurku, a druga musi je rozwiązać w ciągu kolejnych 15 sekund.

Przez żołądek, do serca

3. Ugotujcie wspólnie coś dobrego – wymyślcie dziś robimy potrawy czerwone i wybieracie tylko takie produkty, które mają czerwony kolor. Ciekawe, jakie smaczki Wam uda się wymyślić. A może będzie to najlepsza potrawa, jaką jedliście w życiu. Tego Wam życzę! 😊

4. Przygotujcie różne smakołyki, zróbcie deskę smaków i zawiążcie sobie oczy – karmcie się wzajemnie i doświadczajcie smaków.

Niech Wasze kubki smakowe pracują.



Dzielmy się swoją radością, uczmy się rozpoznawać emocje.

5. Przywitajcie się na początek dnia w nietypowy sposób:

- po eskimosku - składamy ręce na piersiach na krzyż i lekko kłaniamy się przed sobą
- po japońsku - składamy ręce na wysokości piersi, jak do modlitwy i głęboko się kłaniamy
- na tancerza - zatańczcie przed sobą - wystarczy jeden ruch np. klaśnięcie w dłonie, wykonanie haczyka
- jak księżniczki - lekko machamy prostą dłonią na prawo i lewo
- jak zajączki - klepiemy się po prawym ramieniu i skaczemy.

6. Jeśli przytrafi się gorszy dzień - starajmy się wyładować złe emocje np. silne uderzanie piłką o ścianę, podłogę, podrzeć gazetę na strzępki i zrobić dużą wspólną piłkę, skleić ją i nią kopać, aby złe emocje nie wracały, malować obrazek rozdmuchując farbę słomką. Dmuchając wyrzucamy złość. Zamykamy bańkę w bańce i kiedy pękają bańki - złe emocje także pękają.

7. Przygotujcie „dobre rady” w pudełku - W kolorowym pudełku umieszczamy losy, miłe cytaty, słowa, dobre rady. Każdy losuje coś dla siebie, na dobry dzień Np. dbaj o zdrowie, częściej się uśmiechaj, bądź sobą. Drugą wersją tego pudełka mogą być wspólne, rodzinne marzenia - każdy z członków rodziny spisuje na kartce działania, które chciałby zrobić z rodziną. Np. wspólny masaż, wspólny piknik, wspólne śpiewanie karaoke. Zobaczycie jakie macie życzenia jako rodzina, jakie dzieci i jakie dorośli. W jaki sposób wspólnie chcielibyście spędzić czas.

8. Stwórzcie wspólny plakat: Rodzice rysują dzieci, dzieci rodziców. Umieśćcie plakat w honorowym miejscu w domu.

9. Pomalujcie się nawzajem – niech to będzie wyjątkowy dzień dla każdego. Poczujcie się na chwilę dzieckiem. Możecie pomalować się farbami, kredkami do twarzy, ale... jako alternatywa stwórzcie jadalne farby. Wystarczy jogurt, barwniki naturalne i gotowe! Zamiast barwników możecie użyć przyprawy np. kakao, suszony brak, kurkuma, czekolada :D

10.
Drodzy Rodzice, dotarliście do końca?
GRATULACJE! Pora na nagrodę! :D Stwórzcie medal
SUPER MAMA – SUPER TATA –
SUPER DZIECKO.
Gotowe dołączam w załączniku.





Dziękuję , że skorzystałeś/aś z mojego poradnika.
Będę wdzięczna za polubienie moich stron. A
dostarczę Ci na pewno jeszcze wiele inspiracji. :)



kraina zabaw Elżbieta Sikorska - <http://krainazabaw.eu/>
<https://www.facebook.com/animacjekrainazabaw/>
https://www.instagram.com/krainazabaw_ela_sikorska