



Domowe zabawy z dziećmi

PORADNIK

Zostań w domu – zalecają eksperci, lekarze i przedstawiciele rządu. My również przyłączamy się do tego apelu. Świat zwolnił, więc i my spróbujmy to zrobić. Cieszymy się czasem spędzonym w gronie najbliższych, postarajmy się zadbać o rodzinne relacje i wspólne rytuały. Czas kwarantanny zmienia naszą codzienność i choć dla nas wszystkich jest ogromnym wyzwaniem, jest również okazją do pracy nad uważnością i szansą na umocnienie więzi z dziećmi.

Musimy pamiętać, że długotrwały czas społecznej izolacji jest szczególnie trudny dla maluchów, które tęsknią za ruchem, dotychczasową rutyną i kontaktem z rówieśnikami. Jak zorganizować im czas spędzony w domu i jak wspierać ich rozwój i kreatywność w tej wyjątkowej sytuacji? Przygotowaliśmy dla Państwa pomysły na zabawy, które mogą umilić okres domowej kwarantanny.



Fort/Namiot/Kryjówka

Wystarczy kilka krzesel i koc, aby zbudować wspaniałą kryjówkę dla młodych poszukiwaczy przygód. Wspólne budowanie fortu, w którym dzieci mogą schować się z ulubionymi książkami i pluszakami to jedna z najciekawszych i pobudzających wyobraźnię zabaw, którą zna niemal każdy z nas. Zatem czas brać krzesła, koce, poduszki i do dzieła!



Gotowanie

To zajęcie dla dzieci w każdym wieku. Wspólne przygotowywanie posiłków nie tylko umacnia więzi, uczy współpracy ale także rozwija integrację sensoryczną dziecka. Mieszanie, przelewanie, ugniatanie może pochłonąć dzieci na długi czas. Dla malucha w zupełności wystarczy mąka i woda, starsze dzieci chętnie pod okiem dorosłego będą doskonaliły swoje zaawansowane umiejętności kulinarne, żeby potem w iście gwiazdorskim stylu pozostawić cały bałagan w rękach rodziców ☺ ▶



Kolaż

Zabawa z gazetami i papierami spodoba się każdemu dziecku. Darcie gazet i zgniatanie ich w kulki, którymi można rzucić, wciągnie każdego malucha. Rodzice dzieci do lat dwóch wiedzą, że darcie papieru potrafi być pełnią szczęścia ☺. Starsze dziecko może wykorzystać kolorowe gazety, aby wykleić tematyczny kolaż – moje pasje, co lubię robić w wolnym czasie, nasze ostatnie wakacje itp. Zabawa rozwija umiejętności manualne oraz kreatywność.





Sklep

Zabawa we własny biznes to sposób na odgrywanie wielu życiowych scenariuszy w naszych domach, może również obudzić w naszych pociechach instynkt małego przedsiębiorcy. Możemy zachęcić dzieci do przygotowania miejsca sprzedaży, wybrania artykułów i nazwy sklepu, stworzenia szyldu, czy nawet ogłoszeń lub reklam, które przyciągną domowych klientów! Zabawa świetnie rozwija umiejętności organizacyjne i kreatywność. Pamiętajmy o bezpieczeństwie – w zabawie wykorzystujemy własnoręcznie stworzone papierowe banknoty i monety.

Mapa Skarbów

Jedna z kolejnych znanych i wciągających zabaw, która może zająć nawet cały dzień. Bawić możemy się zarówno najmniejszym gronie, jak i drużynowo, wraz z całą rodziną. Wystarczy tylko ukryć gdzieś w domu przedmioty-trofea, przygotować mapę i wskazówki w formie zagadek. Zabawa rozwija kreatywność oraz zdolności manualne.



Po nitce do kłębka

Podobnie jak w „mapie skarbów” potrzebny nam jest artefakt, którego będziemy poszukiwać, tym razem jednak nie przy użyciu mapy. Przygotowujemy kartki wielkości A5 lub mniejsze. Artefakt ukrywamy np. w szafce w kuchni, a na kartkach rysujemy krok po kroku jak dostać się do poszukiwanego przedmiotu. Czyli na pierwszej z nich mamy np. plecak taty, w plecaku chowamy kartkę z rysunkiem czapki mamy i tak...po nitce do kłębka. Tego typu detektywistyczne zabawy rozwijają wyobraźnię i uczą współpracy.

Pan/Pani Gniotek

Zabawa zarówno dla maluchów jak i starszych dzieci. Wystarczy balon lub gumowa rękawiczka, które wypełniamy mąką i zawiązujemy. Tak powstaje Gniotek, którego dziecko może stworzyć wedle własnego pomysłu – wystarczy namalować oczy, usta i nos. Gniotkom z rękawiczek można pomalować paznokcie. Zabawa pobudza kreatywność oraz rozwój manualny. Ugniatanie, podrzucanie i malowanie to zajęcie na długi czas dla małego odkrywcy.



Słowo na ostatnią literę

Rzucamy jakieś słowo, a kolejna osoba musi wymyślić następne, zaczynające się na ostatnią literę tego poprzedniego. Słowa nie mogą się powtarzać. Gra świetnie rozwija słownictwo naszych maluchów. Starsze dzieci mogą spróbować zapisywać nowe dla siebie słowa, poznane w trakcie zabawy, aby lepiej je utrwalić.



Miasto

Do budowania miasta nie zawsze potrzebujemy klocków! Możemy rozbudzić wyobraźnię dziecka, wykorzystując praktyczne przedmioty, kolorowe kartki, pudełka, czy choćby rolki po papierze toaletowym, by na dywanie w salonie powstała prawdziwa metropolia.



Teatr

Zabawa, w której możemy wymyślać z dziećmi własne historie i postaci, lub odtwarzać ulubione scenariusze, wcielając się w bohaterów z bajek i książek! Możemy nawet zamienić się rolami, my będziemy dziećmi, a nasze pociechy rodzicami. Lecz uwaga, w tym ostatnim przykładzie możemy przekonać się jak odbierają nas dzieci!

Piknik

Kto powiedział, że piknik musi odbywać się tylko na świeżym powietrzu? Podłoga w salonie również idealnie nadaje się do tego, by rozłożyć koc, wyjąć przygotowane kanapki i cieszyć się wspólnym czasem. W dodatku dzięki wyobraźni możemy przenieść piknik w dowolne miejsca, również te znane z ulubionych książek i filmów – do Narni, Krainy Czarów, czy na błonia Hogwartu...



Skrzydełko czy nóżka?

Tytuł tej gry nawiązuje do jednej z najlepszych francuskich komedii. Bawimy się w kucharzy, kelnerów i krytyków kulinarnych. Cały dom zmieniamy w restaurację, która oczekuje najważniejszego gościa tego wieczoru – krytyka, który zdecyduje ile gwiazdek będzie miała nasza restauracja. Nie możemy zapomnieć o odpowiednim nakryciu, manierach i oczywiście fantastycznym jedzeniu. Jest to świetna okazja do wspólnego gotowania!

Teatr cieni

Kotki, góry, motyle i znacznie więcej możemy odkryć w teatrze cieni, tylko z użyciem naszych dłoni i światła lampki. Możemy rozwinąć zabawę, wykorzystując w teatrze ulubione lalki, figurki czy pluszaki naszego dziecka, które ma za zadanie obrysować cienie padające na kartkę. Zabawa rozwija wyobraźnię, koncentrację i ćwiczy motorykę małą, czyli sprawność rączki dziecka.



Szczotka i gumki do włosów

Świetny sposób, by ćwiczyć z naszymi dziećmi wyobraźnię geometryczną. Wykorzystujemy dużą płaską szczotkę do włosów, najlepiej z dość sztywnymi ząbkami i cienkie gumki do włosów. Następnie przygotowujemy kartki z różnymi figurami geometrycznymi. Zadaniem dziecka będzie próba odwzorowania kształtów przez nakładanie na ząbki szczotki cienkich gumek do włosów.

Okno na świat

Do zabawy będziemy potrzebowali jedynie zmywalnych flamastrów do rysowania na szkle. To wystarczy, żebyśmy razem z naszymi dziećmi puścili wodze fantazji i dorysowali do świata za oknem co tylko chcemy! Na przykład jabłka do drzew, pędzące konie na ulicach czy skrzydlatego smoka na niebie.



Piłki do bramki

Przemieszczenie czegoś z punktu A do punktu B, brzmi banalnie? A to kolejny pomysł na rozwijającą zabawę. Dziecko przy użyciu słomki i siły swojego zasysania przenosi papierowe piłeczki do narysowanej na kartce bramki. Świetne ćwiczenie logopedyczne!



Skamieliny z masy solnej

Masa solna daje nieskończenie wiele możliwości do zabawy i twórczej ekspresji naszych dzieci, a jej składniki prawie zawsze mamy pod ręką! Wystarczy szklanka soli, szklanka mąki i pół szklanki wody, które należy połączyć w misce aż do uzyskania miękkiego ciasta. Tym razem proponujemy wykorzystać masę do stworzenia magicznych skamielin! Możemy użyć dowolnych małych przedmiotów – np. figurek dinozaurów, zwierzątek z zestawu klocków, czy zebranych w wakacje muszelek. Formujemy ciasto w kształt okrągłych, lekko spłaszczonych kamieni i dwukrotnie mocno odciskamy w nich ulubione figurki. Pieczemy w niskiej temperaturze (60-80 st.) przez 45-60 min.

Jaki to dźwięk?

Dobieramy kilka plastikowych pojemników, ale nie przezroczystych, na przykład po jogurtach. W każdym z nich ukrywamy inne przedmioty, np. kasztany, kamyczki, ryż. Zadaniem dzieci jest przy użyciu samego potrząśnięcia odgadnięcie co znajduje się w środku.

Malowanie gór

Malowanie gór jest prostsze niż się zdaje! Wystarczy odwrócić do góry nogami opakowanie po jajkach, aby przygotować idealną makietę do stworzenia nowych Alp.



Zgadnij co jest w środku

Przygotowujemy 2 koszyczki, do obydwu wkładamy przedmioty o różnych kształtach i fakturach – tak żeby każdy z przedmiotów powtarzał się w drugim koszyczku. Koszyczki przykrywamy obrusem. Zadaniem dzieci jest po dotyku zgadnąć za co złapali w jednym koszyczku, a potem również za pomocą jedynie dotyku wyłowić z drugiego jego odpowiednik.



Przepis na domową piankolinę

Aby przygotować domową piankolinę potrzebujemy 1kg mąki ziemniaczanej, pianki do golenia i trochę płynu do mycia naczyń, mieszamy wszystko w misce. Otrzymujemy idealną masę do robienia babek i zakopywania skarbów. Wyobraźnia dziecka można rozbudzić w pełni!

Przepis na domową ciastolinę

Wystarczy przygotować 2 szklanki mąki, 1 szklankę soli, dwie szklanki ciepłej wody, dwie łyżki oleju, jedną łyżkę kwasku cytrynowego, aromat do ciast i barwnik spożywczy. Mąkę, sól, wodę i kwasek podgrzewamy razem w garnku aż do uzyskania konsystencji puree. Na koniec dodajemy aromat i barwnik i otrzymujemy domową ciastolinę.



Magiczny woreczek

Magia tej zabawy pochłonie małych i dużych! Wystarczy do woreczka strunowego wlać bezbarwny płyn do kąpieli, dodać barwnik lub farbę i szczelnie zamknąć. Na podłodze możemy położyć dowolny obrazek lub zdjęcie. Na to kładziemy woreczek i przyklejamy taśmą do podłogi. Małe i większe rączki mogą naciskać i przesuwając ciecz odkrywając tym samym fragmenty obrazka.

Rybki z makaronu

Do tej zabawy będziemy potrzebować makaronu w kształcie muszelek, kokardek lub świderków, które możemy pomalować w dowolny sposób. Zanurzamy je w dużej misce z wodą lub w ziarnach suchego ryżu i bawimy się w wyławianie ich na różne sposoby – np. pałeczkami do sushi czy małym sitkiem. Zabawa ćwiczy sprawność rączek, jest też dobrym sposobem na wyciszenie. ▶



Domowa orkiestra

Wykorzystujemy przedmioty w domu do stworzenia instrumentów muzycznych. Z małego pudełka i gumek recepturek możemy skonstruować małą harfę lub gitarę. Butelki wypełnione ziarnami grochu lub ryżem posłużą nam jako grzechotki. Słoiki, szklanki z wodą i pałeczki ze sztućców lub kredek mogą pełnić rolę ksylofonu. Czas na rodzinny koncert!





Rodzinna olimpiada

Zabawa, którą szczególnie docenią dzieci stęsknione za ruchem i aktywnością fizyczną. Organizujemy domową olimpiadę! Wybieramy dowolne dyscypliny – np. taniec ekspresyjny, łyżwiarstwo skarpetkowe, dywanowe sumo, czy korytarzowy skok w dal – bądźmy kreatywni! Ustalamy zasady, regulamin, punktację. Nie zapomnijmy również o ceremonii otwarcia i rozdaniu medali.

Mali ogrodnicy

Spędzanie czasu w domu nie musi oznaczać całkowitego braku kontaktu z naturą. Początek wiosny to świetny czas na sadzenie rzeżuchy. Wystarczy mała miseczka lub płaski talerzyk, podłoże z waty lub gazy i ziarenka rzeżuchy. Dzień po dniu dzieci mogą prowadzić obserwacje jak ziarenko się zmienia i powoli przeistacza. Zajęcie świetnie ćwiczy dziecięcą uważność.





Taniec robotów

Czy taniec i zabawy ruchowe mogą przygotowywać do nauki programowania już od najmłodszych lat? I to zupełnie bez użycia komputera lub elektronicznych gadżetów? Tak, jeśli wykorzystamy mechanizm nauki prostych kodów i algorytmów. Opracowujemy „kod” oparty na kolorach, kształtach lub cyfrach i zapisujemy go na kartce lub tablicy na ścianie. Np. przyporządkowujemy konkretny kolor do określonego ruchu: czerwona kartka – kręcimy bioderkami, zielona kartka – podskakujemy, niebieska – podnosimy ręczki. Zabawa ćwiczy koncentrację, myślenie przyczynowo-skutkowe, a przy okazji dostarcza odrobinę tak potrzebnego ruchu!

Fabryka zabawek

Dzieci uwielbiają szyc, przyszywać guziki, przykręcać coś śrubokrętem... pozwólmy im na to! Robótki ręczne mogą być angażującym zajęciem dla naszych maluchów, a dodatkowo rozwijają koncentrację i ćwiczą m.in. chwyt pęsetowy, co pomaga w późniejszej nauce pisania. Proponujemy zabawę w domową „fabrykę zabawek”. Skrawki tkanin np. ze starych koszulek, kolorowe guziki, wata, koraliki i wstążki czy mulina wystarczą do uszycia szmacianych laleczek i przytulanek. Z kawałków drewnianych listewek, kleju lub gwoździ może powstać piracka skrzynia na skarby.





A może...nuda?

W domowym odosobnieniu, bez opieki przedszkolnej, szkoły i zajęć pozalekcyjnych, rodzice często czują ogromną presję, aby zagospodarować każdą wolną godzinę swojego dziecka. Pamiętajmy o tym, że czasami to właśnie brak zaplanowanej aktywności, który dorośli często nazywają „nudą” jest dla dziecka najbardziej rozwijający. To czas, kiedy dzieci mają szansę uwolnić swoją naturalną kreatywność i same z siebie wybierają aktywności, które są dla nich najbardziej atrakcyjne i potrzebne. Czasem jest to po prostu odpoczynek. Warto dać im na to przestrzeń.

Jednocześnie miejmy na uwadze jak ważne dla dziecka jest zachowanie pewnej rutyny i rytmu dnia. Dotyczy to chociażby utrzymania pory usypiania, pobudki, czy posiłków. Pozwoli to umocnić poczucie bezpieczeństwa i stabilności – zarówno w naszych dzieciach, jak i w nas samych.

**ŻYCZYMY PAŃSTWU ZDROWIA ORAZ ODNALEZIENIA CHWIL RADOŚCI
I ZWYCZAJNOŚCI W TYM NIEZWYCZAJNYM CZASIE!**



Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce od 36 lat pomaga dzieciom pozbawionym opieki rodziców oraz tym z rodzin w trudnej sytuacji życiowej. Obecnie ma pod opieką 1566 potrzebujących dzieci. Jest częścią międzynarodowej organizacji SOS Children's Villages, obecnej w 136 krajach świata.

Stowarzyszenie prowadzi 4 SOS Wioski Dziecięce, gdzie opuszczone i osierocone dzieci znajdują troskliwy dom i opiekę. Równolegle do opieki zastępczej, rozwijane są również działania profilaktyczne, w ramach Programu „SOS Rodzinie”, którego celem jest ochrona dzieci przed utratą opieki i zapewnienie im kompleksowego wsparcia.



Stowarzyszenie SOS Wioski Dziecięce w Polsce

ul. Niedźwiedzia 39, 02-737 Warszawa

tel. +48 22 622 16 72

e-mail: info@wioskisos.org

KRS 0000 056 901

Numer konta

07 1240 6247 1111 0000 4975 0683

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego



**SOS WIOSKI
DZIECIĘCE**

www.wioskisos.org