

Co robić, gdy dziecko rozpira nas energia?



Gdy dziecko ma w sobie dużo energii, a nam dorosłym kończą się pomysły poniżej zamieszczamy kilka pomysłów na spożytkowanie nadmiaru swojej energii

ZABAWY NA SPOŻYTKOWANIE ENERGII W DOMU:

Energetyczne pudełko

(minimum 1 osoba)

Przygotuj niewielkie pudełko, kilkanaście małych karteczek, dwie kostki do gry i coś do pisania. Na karteczkach zapisujemy ulubione zadania ruchowe dziecka, na przykład: pajacyki, odbijanie balona, gra w rzutki, skakanie na skakance. Zapisane karteczki wrzucamy do pudełeczka i odkładamy w widocznym miejscu. Gdy dziecko poczuje ochotę na zabawę, losuje dowolną kartkę, rzuca kostkami, a następnie wykonuje zadanie tyle razy, ile oczek wypadło na kostce.

Skarby w lawie

(minimum 2 osoby)

Wyobraź sobie, że dywan w pokoju to lawa. Wspólnie z dzieckiem rozkładamy na nim podkładki lub inne przedmioty, po których dziecko może chodzić. Między nimi wspólnie rozkładamy małe piłki lub inne małe przedmioty, które będą skarbami w

lawie. Jedna osoba daje zadania, na przykład: „Uratuj dwie zielone piłeczki”. Ratownik musi przemieszczać się tak, by nie dotykając dywanu, wydobyć skarby z lawy.

Kolorowa energia

(minimum 1 osoba)

Do zabawy potrzebujesz dużej kartki z bloku lub kawałka brystolu oraz wszystkich odcieni farb, jakie macie w domu.

Zabawa polega na stworzeniu plastycznego dzieła z wykorzystaniem absolutnie wszystkich kolorów, jakie masz do dyspozycji.

ZABAWY NA SPOŻYTKOWANIE ENERGII NA ZEWNĄTRZ

Dotykam i wracam

(minimum 2 osoby)

Poobserwujcie dokładnie otoczenie. Jedna osoba wymyśla zadania typu: „Dotknij czegoś drewnianego/wysokiego/suchego”. Druga osoba musi to odnaleźć, dotknąć i wrócić po nowe zadanie. Później zamieniacie się rolami.

Przytul drzewo

(minimum 2 osoby)

Jedna osoba wymyśla zadania, które druga musi wykonać. Wykorzystując przedmioty, które znajdują się w waszym otoczeniu, wykonujecie ćwiczenia typu: „Połóż na trawie prawą dłoń i lewą stopę”, „Przytul się do drzewa” lub „Dotknij plecami płotu”.

Nadmiar energii można również przekuć w aktywność na rzecz innych, na przykład na spacer z psem, na pomoc w ogródku, upieczenie ciasta z babcią czy zrobienie czegoś pożytecznego dla domu.