

Zachęcam Państwa do ograniczania zbyt wczesnego i zbyt intensywnego korzystania z różnego typu cyfrowych urządzeń przez dzieci na rzecz wspólnej zabawy dającej wiele możliwości rozwoju. Mózg małego dziecka jest bardzo plastyczny i kształtuje się w ekspresywnym tempie. Musimy pamiętać, iż na jego strukturę ma wpływ nie tylko to, czemu poświęcamy bardzo dużo czasu, lecz także to czego nie robimy. Jeśli kiedyś dzieci bawiły się na podwórku, wspinały się na drzewa, grały w piłkę, nawiązywały nowe znajomości z sąsiadami to ich rozwój był inny niż osób, które kilka godzin dziennie oglądają telewizję lub grają na komputerze. Zachęcam do refleksji nad tym zagadnieniem.

Przedstawiam propozycje do zagospodarowania czasu dzieciom w domu:

## **Piracki łup**

Kubeczki wypełnione cukierkami ("piracki łup") przyklejamy do brzegu stołu w taki sposób aby ich górna część znajdowała się na równi z blatem. Stojący po przeciwnej stronie "piraci" po kolei pstrykają guzikiem lub kamykiem w stronę kubeczków. Zawartość kubka trafia do gracza, którego guzik wpadł do środka. Zabawa kończy się w momencie rozdzielenia całego łupu. Jak sugeruje autorka pomysłu "można zastosować zasadę, że trafiający najczęściej zyskują najwięcej łupu - jednak każdy z piratów powinien otrzymać jego część" (za: Katarzyna Rożek, "Gry i zabawy na każdą porę roku").

Jeśli ograniczamy słodczyce można zmienić rodzaj łupu, np. karteczki z przywilejami - zwolnienie z jakiegoś obowiązku przez jeden dzień, itd.

## **Wyścigi konne**

Prowadzący zapoznaje siedzących w kręgu członków rodziny z elementami zabawy:

- kłus - uderzanie otwartymi dłońmi na przemian w swoje uda,
- galop - szybkie uderzanie otwartymi dłońmi na przemian w swoje uda,
- pojedyncza przeszkoda - 1 klaśnięcie dłońmi,
- podwójna przeszkoda - 2 klaśnięcia otwartymi dłońmi,
- zakręt w prawo/lewo - przechylenie się w daną stronę bez przerywania galopu,
- krzaki - pocieranie pięściami o policzki z jednoczesnym wydawaniem dźwięku,
- błoto - szybkie przesuwanie palcem po wargach w górę i w dół z jednoczesnym wydawaniem dźwięku,
- widownia męska – gest przedstawiający trzymanie lornetki przy oczach, oglądanie się za koniem od lewej do prawej, dźwięk "uuu"
- widownia damska – piski i machanie rękami.

Przykład: Konie powoli wchodzą do swoich boksów. Przygotowują się do startu. Jeźdźcy już za chwilę usłyszą strzał ... Trzy, dwa jeden start! Otworzyły się boksy i konie ruszyły galopem! A tuż za startem pierwszy zakręt w prawo! Biegną, ścigają się, znowu zakręt w prawo! Galopują dalej, a z boku mijają widownię męską. Teraz trudne tereny, bo przed końmi pojedyncza przeszkoda. Za nią krzaki. A za krzakami podwójna przeszkoda. Już z daleka słychać, że zaraz miną widownię damską! Biegną dalej, coraz szybciej i szybciej, aż tu zakręt w lewo! Za nim podwójna przeszkoda! I tak można kontynuować zabawę.