

JOCURI PENTRU COPII INTRE 1 SI 4 ANI

Jocuri folosite cu copii și părinți în activitatea noastră de zi cu zi sau acasă, împreună cu copiii noștri.

1. Plastilină de casă
2. Modelaj în lut
3. Ateliere de gătit biscuiți sau turtă dulce, brișe
4. Ateliere de gătit preparate variate
5. Scavenger Hunt sau căutări de comori
6. Ateliere de grădinărit
7. Messy play
8. Pictură
9. Folosirea forfecuței
10. Experimente
11. Trasee senzoriale
12. Jocuri cu apă
13. Joacă cu mălai
14. Joacă cu gheață
15. Activități cu spumă de ras
16. Activitate cu orez sau nisip sau sare
17. Jocuri de conectare
18. Picnic
19. Joc cu baloanele
20. Joc cu baloanele de săpun
21. Punerea în scenă a versurilor din melodii cunoscute
22. Limbajul secret
23. Corpul copilului meu
24. Plimbare prin casă
25. Lovitură de karate
26. Joc cu bile hidrofile
27. Oglindire
28. Coordonarea, acordajul părinte – copil
29. Joc cu folie alimentară
30. Turnuri
31. Activitate specială: Joc non-directiv centrat pe copil

1. Plastilină de casă



Într-un castron puneți:

- o cană de făină,
- jumătate de cană de apă
- un sfert de cană de sare
- acuarelă / colorant alimentar

Și amestecați cu o lingură și apoi cu mâna. Este un aluat colorat.

În funcție de textura aluatului, mai puneți apă dacă este prea uscat sau mai multă făină dacă este prea lipicios.

Puteți face plastilină de mai multe culori.

Vă jucați cu forme de plastilină sau forme de plastic găsite prin casă: boluri, linguri, jucării din plastic.

Creați brioșe, torturi cu ingrediente. Asociați culorile cu anumite arome. De exemplu, dacă pregătiți o salată de fructe din plastilină, puneți biluțe galbene pentru banană, biluțe verzi pentru kiwi și biluțe roșii pentru căpșune.

Creați rulouri cu surprize. Întindeți plastilina sub formă de clătită, puneți în centru decorațiuni, chiar și fulgi de porumb sau decorațiuni de prăjituri și apoi rulați clătită cu surprize.

Puteți include plastilina în multe jocuri simbolice. Puteți crea personaje, membri ai familiei, grădina zoologică și puteți crea povești cu aventurile acestor personaje.

Puteți întinde plastilina cu un făcăleț/sucitor și apoi puteți face amprente pe suprafața ei: tălpi de dinozauri, urme de pietre, de bețișoare, de frunze, de jucării mici.

Ascundeți nasturi sau jucării într-un fel de ou din plastilină și invitați copilul să descopere ce surprize sunt ascunse acolo.

2. Modelaj în lut



La magazinele pentru artiști ProfiArt și Mustash din București (Calea Griviței) găsiți lut la 5 kg sau la 10 kg. Puteți comanda online.

Este natural, fără substanțe chimice. Trebuie însă foarte bine ambalat, sigilat după ce se deschide pentru a nu se întări. Și dacă se întâmplă să se întărească, puteți adăuga apă și frământați până când lutul este din nou suficient de moale pentru a fi modelabil.

Este importantă acomodarea cu lutul.

Copilul ține bucățica de lut în mână și îl invitați să o exploreze: să o transforme într-o bilă, să o ruleze pe masă ca pe un șarpe, să bage degetul prin bucata de lut și să facă găurele, să se uite prin găurele, să ia lutul și să-l trântască de masă, să-l întindă ca pe o plăcintă.

Ca și în cazul plastilinei, puteți crea personaje, planete, câni, folosiți forme, modele. La final puteți picta bucățile de lut, fie după ce se usucă lutul, fie imediat ce a fost modelat. Se pictează cu acuarele de orice tip.

Puteți crea șerpișori din lut pe care să le folosiți pentru a face șosele cu una sau două benzi care șerpuiesc, au curbe.

Pe aceste șosele cel mic își poate plimba mașinuțele, poate să sufle (cu gura sau cu un pai) în bile care se plimbă pe șosea.

Puteți invita și animale mici să se plimbe pe această șosea sau oameni care au ieșit la o plimbare pe o alee pietonală.

La fel ca și în cazul plastilinei, puteți crea o suprafață dreaptă cu un făcăleț și apoi creați amprente, apăsând pe lut cu pietre, frunze, animăluțe, picioare de dinozauri, monede și chiar și tălpile sau palmele celui mic.

3. Ateliere de gătit biscuiți sau turtă dulce, briose



Copiii le place foarte mult să fie implicați în activitățile zilnice ale oamenilor mari. Dacă adăugați și o bonetă și un șorț, se vor simți și mai importanți.

Iar gătitul le oferă posibilitatea să se simtă mari, parte din familie. Totodată, este un atelier senzorial care va răsfăța simțurile copilului.

Puteți face o rețetă de biscuiți de casă sau de turtă dulce sau chiar briose, chec.

Vă las mai jos rețeta originală pe care am folosit-o foarte mulți ani. Însă am diminuat semnificativ zahărul. Am pus maximum 20 grame de zahăr în loc de 120 grame din rețetă. Eu nu am folosit mixerul.

Copiii se distrează să simtă textura aluatului și se bucură văzând că apoi ei chiar mănâncă ceea ce au pregătit.

Puteți folosi forme de biscuiți sau să creați propriile forme, cu mențiunea că ar trebui să aibă cam aceeași grosime pentru a se coace toți uniform.

INGREDIENTE:

- 140 de grame de unt
- 50 de grame de zahăr
- 70 de grame de zahăr brun de melasă (e cel mai umed, cel mai de preferat este să se folosească acest sortiment)
- 1 praf de sare

- 1 lingură de miere de albine
- 1 lingură de lapte
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 140 de grame de făină
- 1 vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu
- 1 linguriță rasă de praf de copt
- 100 de grame de fulgi de ovăz integrali
- opțional: 1 lingură cu vârf de ciocolată cu 70% cacao mărunțită cu cuțitul
- opțional: mirodenii cum ar fi 1 linguriță de scortişoară, ghimbir mărunțit (sau pudră de ghimbir), nucşoară etc

PREPARARE:

Pas 1 a) Se aprinde cuptorul și se fixează la 160 grade. b) Untul moale, tăiat în bucățele, se pune într-un castron împreună cu sarea, zahărul, se amestecă până când se formează o cremă. Se adaugă mierea, extractul de vanilie și laptele și se mixează până se încorporează. Dacă folosiți ciocolată, adăugați-o peste crema și mixați scurt. c) Făina se amestecă cu praful de copt și bicarbonatul și se adaugă peste crema de unt. Dacă folosiți mirodenii, este momentul să le adăugați și pe ele.

Pas 2 a) Se încorporează făina cu mixerul la viteză mică. Va fi nevoie să se oprească mixerul de câteva ori și să se curețe cu o spatulă compoziția de pe pereții castronului pentru obținerea unei compoziții omogene. b) Se adaugă peste aluatul moale obținut fulgii de ovăz și se mixează până se omogenizează. c) Se iau cu mâna bucăți din compoziție și se rotunjesc în palme, obținând niște bile ceva mai mici decât o minge de ping-pong, care se așază într-o tavă acoperită cu hârtie de copt, cu distanță între ele (țineți cont că se vor lăți mult la cuptor).

Au rezultat 20 bile.

Pas 3 Se coc biscuiții în cuptorul preîncins la 160 grade timp de 25-30 minute, până când se formează deasupra o crustă aurie, crăpată din loc în loc.

Pas 4 Se lasă biscuiții câteva minute să se răcească în tavă (vor fi foarte fragezi cât sunt fierbinți), apoi se transferă pe un grătar special pentru răcirea prăjiturilor.

După ce sunt complet reci, vor deveni crocanți și se pot păstra chiar și câteva săptămâni.

4. Ateliere de gătit preparate variate



Puteți să-l implicați pe cel mic în procesul de gătit. Se va simți parte din familie și va antrena abilități de motricitate fină într-un mod diferit.

În funcție de vârsta lui, sub supravegherea atentă a părintelui, puteți decide dacă alegeți să îi dați instrumente de gătit, cuțite care nu taie foarte bine, curățător de legume (sunt legume care pot fi curățate în condiții de siguranță).

























- . Copilul poate curăța ciupercile de coajă.
- . Cel mic poate tăia castraveți, roșii, dovlecei, ardei capia pe care să îi și mănânce, dacă nu împiedică pofta de mâncare. Adesea copiii vor mânca cu mai multă plăcere și curiozitate legume când sunt implicați în procesul de gătit.
- . Copilul poate pregăti o salată de fructe și poate să taie felii ingredientele.
- . Cel mic poate să pregătească șnițelele: va băga bucățile de carne pe rând în făină, în ou, în pesmet și apoi în susan, dacă doriți, și apoi poate așeza bucățile pe hârtie de copt.
- . El poate șterge cartofii cu prosop de hârtie după ce sunt spălați.
- . Puteți pregăti împreună o pizza, iar el se poate juca cu aluat și poate ajuta la așezarea ingredientelor.
- . Puteți face bruschete pe care să le ungi ei cu cremă de brânză și să decoreze cu legume tăiate fâșii.

Puteți chiar să spălați împreună vasele. El poate spăla cu burete și cu apă câteva tacâmuri sau veselă din materiale potrivite vârstei lui.

Va avea mândria că a participat în procesul de gătit, că el a făcut șnițelele la cuptor sau salata asortată de vară. Poate va fi mai deschis să guste fructe și legume.

5. Scavenger Hunt sau Vânători de comori:

NATURE SCAVENGER HUNT

 LEAF	 BUTTERFLY	 ROCK	 TRACKS	 WATER
 SNAIL	 GRASS	 MUSHROOM	 FEATHER	 BEE
 BIRD	 LADYBUG	 STICK	 WORM	 TREE
 PINE CONE	 MOSS	 FLOWER	 SQUIRREL	 ANT
 CLOUD	 NEST	 SPIDERWEB	 DIRT	 CLOVER



Copiii le place să caute și să găsească lucruri și vor fi încântați când veți exclama cu mult entuziasm când găesc ceva din ceea ce v-ați propus.

a) Sugestia 1:

Din primăvară până la final de toamnă puteți organiza activități scavenger hunt când ieșiți în natură.

Puteți lua o rolă de scotch, tăiați o bucată și pregătiți o brățară din scotch pe mâna copilului.

Sau găsiți 4 bețișoare de lemn în parc pe care le legați și formați o ramă.

Sau decupați o ramă dintr-o bucată de carton.

Puneți scotch în spațiul gol încadrat de ramă.

Ieșiți în parc și căutați împreună flori, frunze, iarbă, ghinde, orice elemente care îi stârnesc curiozitatea și lipiți-le pe brățară sau pe ramă.

b) Sugestia 2:

Puteți pregăti într-un document printabil o listă de lucruri pe care să le identificați într-o ieșire în parc sau în drumul până la un magazin: băncuță, pietricele, iarbă, un anumit tip de flori sau orice tip. În funcție de vârsta copilului și de complexitatea căutării, puteți face în prealabil câteva poze cu elemente pe care vă propuneți să le vedeți pe drum și apoi le printați pentru a le identifica în listă.

c) Sugestia 3:

Puteți organiza o vânătoare de culori în care copilul să găsească într-o plimbare lucruri dintr-o listă de culori. Sau poate căuta lucruri tari, moi, netede, aspre, umede.

d) Sugestia 4:

Puteți organiza o vânătoare în casă. Cel mic va avea ca sarcină să găsească într-un spațiu stabilit pentru activitate diverse obiecte pe care le-ați așezat la vedere. Pe măsură ce copilul crește (peste 3 ani), puteți ascunde obiectele și să faceți căutarea din ce în ce mai provocatoare.

e) Sugestia 5:

Puteți ascunde în grădină jucării, bile colorate, fructe (caise, piersici, mere etc.).

f) Sugestia 6:

Puteți face o vânătoare de imagini din cărțile citite. Sunt cărți cu multe imagini (precum cărțile „Hoinari prin anotimpuri”) sau orice pagină cu mai multe imagini în care cel mic să identifice anumite imagini: o vacă, un copac etc.

g) Sugestia 7:

Luăți o caserolă de plastic cu fundul drept și clar (fără modele, mai multe nivele), puneți apă și adăugați câteva picături de colorant.

Pregătiți o pagină (A) cu mai multe imagini și separat o fișă de lucru (B) cu aceleași imagini ca în pagina A dar așezate în altă ordine.

Puneți pagina A sub caserolă și oferiți copilului un pahar de sticlă simplu cu fundul drept. Paharul ar trebui să fie mic (precum cel de whisky). Copilul plimbă paharul pe suprafața tăvii. Acesta devine o „supă”, pentru că în locul unde paharul intră în contact cu caserola se vede prin pahar imaginea de sub caserolă. Pe măsură ce copilul găsește o imagine, el caută în fișa de lucru B și bifează cu ajutorul dumneavoastră că a găsit-o.

Puteți crea o multitudine de fișe cu tematici diferite: de Crăciun, de Paște, pentru fiecare anotimp, cu animale etc.

6. Ateliere de grădinarit



Mulți copii iubesc să se joace cu pământ. Dacă aveți posibilitatea, îi puteți implica într-o activitate de grădinarit, când mutați o plantă dintr-un ghiveci în altul, când doriți să plantați o florică, răsaduri.

Copilul poate avea grijă să ude ghivecele lui cu flori din casă.

În măsura în care aveți posibilitatea, îl puteți lăsa să se joace cu pământ în grădină sau când ieșiți în pădure, în parc. Poate construi un mușuroi de furnici sau de cârțițe și puteți face o poveste în jurul mușuroiului. Puteți îmbogăți experiența căutând frunze, flori, crenguțe pentru a face un adăpost pentru furnici.

Puteți planta împreună semințe de grâu în pământ și să vă bucurați de grâul care încolțește și de firele verzi care cresc repede.

7. Messy play



Aceasta este una dintre cele mai bogate, variate activități pe care le puteți face împreună cu cel mic. Scopul este să permitem „murdăria”, explorarea senzorială cu toate simțurile.

Puteți lucra doar cu ingrediente comestibile: fructe, legume, cereale, chia lăsată în apă, nucifere măcinate sau bucăți mai mari (în funcție de vârsta copilului). Astfel, cel mic va putea folosi chiar toate simțurile.

Puteți lucra cu elemente din natură când ieșiți în parc (pământ, crenguțe, flori, frunze, apă, pietricele). Puteți da oricând un sens activității: facem mâncare pentru dinozauri, spiriduși, zâne...

Puteți organiza la măsuta de lucru, pe covoraș, un spațiu în care se desfășoară activitatea. Stabiliți zona de lucru: o păturică, suprafața măsutei. Îi comunicați că activitatea are loc doar în spațiul desemnat.

Puneți un bol central sau o caserolă în care se va desfășura activitatea și apoi în câteva boluri ingrediente variate: boabe de fasole, frunze de mentă sau alte verdețuri aromate, mălai, făină, orez, pietricele, cereale fulgi, ovăz, spumă de ras, apă minerală, esență de portocale, coji de portocale sau chiar felii de lămâi, portocale — orice elemente care să aibă texturi, arome, durități diferite, să se audă diferit.

Încurajați copilul să ia cu mâna dintr-un bol un ingredient și să-l pună în castronul unde creează „poțiunea magică”. Încurajați-l să simtă, să miroasă, să audă sunetul.

De exemplu, puneți mai întâi boabe de orez sau fasole în caserolă și invitați-l pe cel mic să asculte în timp ce turnați dumneavoastră sau el; permiteți-i să amestece cu mâna și să se bucure de sunet.

Puteți folosi și linguri, dar este bine să folosească cât mai mult mânuțele.

Apoi mai adăugați un ingredient și îl invitați să asculte, să simtă, să miroasă.

Când puneți spumă de ras sau apă minerală, invitați-l să asculte în timp ce turnați.

Puteți adăuga câteva cuburi de gheață sau zăpadă.

Și tot așa până când epuizează ingredientele sau interesul pentru activitate.

Beneficiile activității:

Copilul își folosește corpul, simțurile care sunt prima barieră de interacțiune cu mediul exterior, prima cale prin care copilul cunoaște lumea și propriul corp. Simțurile transmit informație către creier, care trimite mesaje către corp.

Când antrenează simțurile de mic și îi permitem să simtă, să conștientizeze faptul că un lucru este tare, umed, rece, moale, pufos, atunci cel mic poate fi mai în contact cu corpul său pe măsură ce crește, își va înțelege mai bine nevoile corpului, senzațiile din corp.

8. Pictură



Cel mic poate picta

- cu acuarele, cu pastă făcută din legume (un fel de piure de sfeclă/ de morcov / de afine/ de mazăre)
- poate folosi pensule sau degețelele, palmele, picioarele. Poate folosi legume în loc de pensule (feliile de lămâie, rondelele de ardei capia, broccoli). Așa cum spune ursulețul Fram “mi-e poftă de pictură” când pictează cu legume.
- pe hârtie, șervețele, materiale textile, folie alimentară lipită de picioarele unei mese sau a unui scaun din plastic, pungă de hârtie, carton, farfurii sau pahare cartonate, pe geam, pe faianță, pe propriul corp, pe paste nefierte, pe lut, pe pietre

Puteți stabili o zonă de lucru pentru această activitate: măsuță, foi atașate la un suport vertical (precum tabla de scris) sau o rolă de hârtie întinsă pe jos, pe iarbă. Puteți organiza activitatea în cada de duș, pe gresia din baie.

Puteți pregăti câteva găleți cu acuarelă diluată în apă, un cearceaf pe care nu îl mai folosiți și să permiteți copilului să intre cu piciorușele în ligheanele cu culori și apoi să se plimbe cu picioarele pe suprafața cearceafului. O activitate veselă, plină de culoare pentru zile de vară.

Puteți pune acuarelă diluată în pulverizatoare de apă sau în pistoale de apă cu care cel mic să stropască hârtii sau cearceafuri atârinate cu cârlige sau clești de sfori sau suporturi verticale.

9. Folosirea forfecutei



După 2 ani copiii pot începe să taie cu foarfeca sub supravegherea părinților.

Există forfecuțe pentru copii mici (am găsit în Jumbo, Carrefour). Prima oară băiețelul meu a început să taie fire iarbă, tulpina subțire a florilor de câmp. Și a iubit această activitate, devenind curând una din cele mai relaxante activități pentru el.

Apoi a trecut la hârtie și s-a antrenat să taie bucăți din ce în ce mai mici. Apoi va decupa și după contur.

Dacă tăiați bucăți de hârtie colorată, le puteți folosi apoi pentru a crea un tablou – colaj. Folosind lipici, aracet puteți lipi bucățile de hârtie în mod organizat (de exemplu în ordinea culorilor curcubeului sau decorând o casuță printată, o rochiță, un peisaj cu bucățile colorate) sau aleatoriu (tip mozaic) creând o nouă activitate.

10. Experimente:



Copiii sunt fascinați de experimente, îi ajută să rămână implicați într-o activitate mai mult timp, antrenând răbdarea.

Învață prin experimente despre cum interacționează diverse ingrediente:

- Puneți într-o tavă lapte 3,5% grăsime sau chiar și mai gras. Turnați lapte atât cât să nu se mai vadă fundul tăviței. Puneți colorant alimentar lichid (2-3 culori). Eu am cumpărat de la Metro și de pe Emag colorant lichid. Puteți pune cu o linguriță, cu sticla de colorant sau puteți cumpăra pipete de la Jumbo sau seringi de la farmacie (fără ac) și puteți lăsa copilul să pună chiar el colorant peste lapte. Dacă copilul este un pic mai mare puteți să-l întrebați ce forme vede că s-au creat pe suprafața laptelui (așa cum ne uităm la formele norilor pe cer). Imbibati un bețișor de urechi în detergent de vase și atingeți doar suprafața laptelui. Nu amestecați cu bețișorul în lapte. În momentul în care bețișorul va atinge laptele, culorile vor fugi, se vor transforma în cascade de culoare. Grăsimea laptelui când se întâlnește cu detergentul de pe bețișor se topește și antrenează mișcarea culorilor. Este un experiment foarte plăcut și relaxant prin jocul de culori.
- O altă variantă a acestui experiment presupune să puneți laptele, picăturile de colorant și apoi să adăugați și pudră de talc – un strat deasupra laptelui. Apoi puneți o picătură de colorant alimentar în mijlocul lichidului și așteptați să vedeți spectacolul de culori.
- Un experiment similar cu cel de sus: puneți într-un bol apă, adăugați piper măcinat astfel încât să acopere stratul de apă vizibil. Înmuiați un capăt de bețișor de urechi în detergent de vase și atingeți suprafața apei cu piper. Piperul va fugi și se va retrage pe marginea bolului, iar apa va rămâne relativ curată. Nu este un experiment atât de spectaculos ca cel cu laptele și colorantul, însă l-am folosit pentru a explica cum bacteriile pleacă de pe mâini când ne spălăm cu săpun, așa cum fuge piperul.
- Un alt experiment similar presupune să luați o dischetă demachiantă, copilul va desena punctulețe cu carioci colorate pe dischetă. Cât mai multe punctulețe. După ce va crea tablouri de

puncte puneți o picătură de detergent de vase pe dischetă și lăsați discheta colorată să plutească pe suprafața laptelui.

- Puneți într-o tavă 4 boluri. În toate puneți bicarbonat de sodiu. Adăugați apoi acuarelă lichidă sau diluată sau colorant alimentar. Copilul poate adăuga el culoare folosind o pipetă. Apoi puteți adăuga într-un bol albuș de ou, în alt bol lapte, în alt bol detergent de vase și în alt bol nu adăugați nimic. Apoi în toate bolurile puneți oțet. Acesta va antrena o reacție ca o explozie care diferă în funcție de ingredientele din boluri (la ou explozia se va coagula, în bolul cu lapte se va extinde foarte mult, în bolul cu detergent de vase va fi mai cremoasă, în bolul fără alte ingrediente adăugate va fi o explozie cu mai mult zgomot). Invitați copilul să asculte acest experiment.

- Un experiment similar cu cel de mai sus: puneți într-o tavă un strat de bicarbonat de sodiu, adăugați cu pipeta culoare pe toată suprafața tăviței ca și când ați planta flori de diverse culori pe pământ, apoi lăsați copilul să pună cu o pipetă sau cu lingura oțet. Datorită reacției între oțet și bicarbonat, copilul se va bucura în tihnă de explozia de culori, de cum se schimbă tabloul din fața ochilor lui de fiecare dată când adaugă oțet. Sunetul care însoțește experimentul este relaxant.

- Într-un pahar înalt de apă puneți un pic mai mult de jumătate ulei și restul apă. Adăugați câteva picături de colorant sau de acuarelă lichidă. Amestecați și observați cum uleiul se ridică și apa colorată se separă de ulei și rămâne la baza paharului. Adăugați o pastilă efervescentă (cum sunt multivitaminele – le găsiți în farmacie și în magazinele Lidl, Penny și multe altele). Pastila va antrena bule de apă colorată care vor invada uleiul ca stropi de lavă. Pentru un efect și mai interesant puteți pune o lanternă (chiar și cea de la telefon) sub pahar.

- Lichid non-newtonian. Amestecați amidon de porumb cu apă, până devine o pastă cleioasă. Aproximativ 200 gr amidon cu 100 ml apă. Puteți adăuga și câteva picături de colorant alimentar sau acuarelă. Acest lichid are proprietatea de a se întări în momentul în care este lovit sau strâns între mâini (ca un bulgăre) și de a se transforma în lichid fluid în momentul în care îl lași să se relaxeze în palme sau îți scufunzi mâna în acest lichid. Poate fi folosit în primul rând ca un experiment, o activitate senzorială de sine stătătoare sau ca bază pentru alte jocuri simbolice. Poate deveni pământul pe care merg mașinile sau scoarța pe care pășesc dinozauri sau alte animale. Se pot adăuga pietricele, copăcei din plastic. Diverse jucării din plastic pot fi înglobate în acest lichid. Se poate folosi ca și un sos pentru mâncarea dinozaurilor în atelierele *messy play*.

11. Trasee senzoriale



Pot fi create și implementate în orice sezon cu orice materiale aveți la îndemână.

Căutați prin casă materiale cu texturi variate: șosete pufoase, squishy, bile hidrofile, spumă de ras, frunze din grădină, petale de flori, păturică, vată, folie cu bule, pene moi, folie de aluminiu, pietricele mici decorative, conuri de molid, nisip, mălai, făină, apă, boabe de fasole, covor de baie anti-alunecare, baloane cu apă, bureți de vase, hârtie, sacoși care foșnesc, slime, sfoară groasă, bureți de baie, materiale textile (organza, catifea, voal, mătase).

Orice materiale pe care ar putea călca cel mic, în funcție și de vârsta lui, care să genereze senzații variate: moale, pufos, dur, aspru, să scoată sunete diferite.

Puteți crea o potecă cu diverse materiale direct pe covor sau puteți introduce și tăvițe acolo unde este necesar pentru o mai bună separare a elementelor și întreținerea spațiilor.

Puteți organiza trasee senzoriale în natură, pe iarbă, scoici, apă, pietricele, orice elemente naturale găsiți.

Pe măsură ce copilul crește și se simte confortabil, după 5-6 ani, puteți să îi propuneți să-l legați la ochi cu o eșarfă și să ghicească pe ce pășește.

12. Jocuri cu apa



Cred că jocul cu apă este una din activitățile preferate ale copiilor și îl puteți folosi în multe moduri:

- Transfer de apă între recipiente de diferite texturi, dimensiuni. Puteți adăuga diverse obiecte: unele care se scufundă, altele care plutesc. Puteți adăuga felii de lămâi, de portocale, jucărioare în recipiente. Puteți crea lumea marină adăugând animale, plante, scoici care trăiesc în apă
- Puteți implementa și transferul de apă prin șervețele, paie, tuburi dintr-un pahar în altul
- Puneți apă într-un castron și oferiți copilului bureți pe care să îi scufunde și apoi să îi stoarcă în alt vas, făcând astfel transferul dintr-un bol în altul folosind bureții.
- Copilul poate transporta cu o lingură jucării dintr-un bol cu apă în alt bol, salvând astfel jucăriile din apă. Poate fi o apă colorată cu câteva picături de acuarelă albastră.
- Puteți explora joaca cu apă cu ajutorul pipetelor.
- Joacă cu apă în cadă cu stropitori de diverse forme și modalități variate de scurgere a apei, tuburi prin care se poate scurge apa, pistoale de apă,
- Joacă cu apă în grădină, folosind pistoale cu apă, găleți, furtun cu apă, tuburi prin care să circule apa, ligheane în care puneți bărcuțe, rățuște
- Joc cu pulverizatoare cu apă. Cele care pulverizează foarte fin precum apa termală sunt foarte apreciate.
- Puteți să puneți colorant sau acuarelă lichidă în pahare și prin amestecul lor să vadă cum se transformă culoarea (când combină apa galbenă cu cea roșie; cea albastră cu cea roșie și tot așa).

13. Joacă cu mălai



- . Puneți mălai într-o tăviță și desenați cu degetul forme variate: soare, om de zăpadă, căsuță, floare, drumuri pentru traseul mașinuțelor, litere și cifre (pe măsură ce copilul crește)
- . Luați câteva borcane, ideal din plastic și puneți în ele în trepte: jucărioare mici, un strat de mălai, alte jucărioare, cartonașe, clopoței, boabe de fasole, castane, ghinde, bilețele de hârtie și între ele intercalați cu straturi de mălai. Apoi îi oferiți copilului acest borcan cu surprize ascunse în borcane cu mălai, un castron separat, o lingură. Invitați copilul să găsească surprizele din mălai transferând cu mâna sau cu lingura mălaiul din borcan în castron
- . Oferiți celui mic o caserolă cu mălai, mai multe jucării din plastic, sită, pâlnie, păhărele de diverse dimensiuni, cotorul de la rola de hârtie.

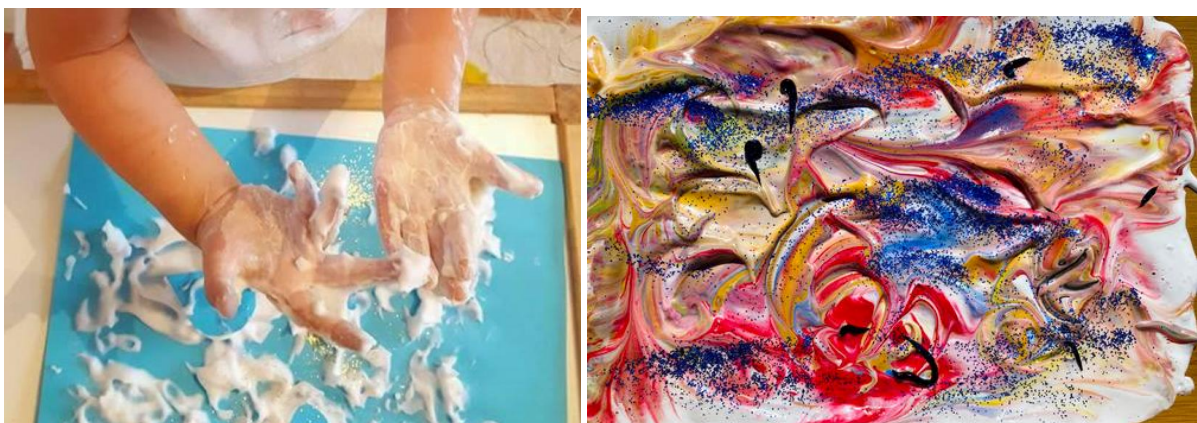
14. Joaca cu gheață



Umpleți un balon cu apă și puneți-l la congelator pentru 24-36h. Cu cât balonul este mai mare are nevoie de mai mult timp. Este suficient să fie cât un pomelo sau o nucă de cocos. Spargeți balonul și veți avea o bilă de gheață. Puneți bila într-un castron și lăsați să se topească ușor (20 minute la temperatura camerei). Pregătiți o paletă cu mai multe culori și invitați copilul să picteze. Pe măsură ce gheața începe să se topească, straturile de acuarelă alunecă și aveți mereu o nouă suprafață curată pe care puteți picta.

Puneți într-un balon sau într-un castron mai multe jucărioare din plastic, adăugați apă și puneți la congelator. Scoateți după 36 ore și răsturnați într-o tavă/ caserolă. Veți avea o lume de personaje înghețate. Îi puteți spune celui mic că Elsa, prințesa gheții sau un spiriduș a înghețat animăluțele și el trebuie să le salveze. Poate să picteze cu apă caldă (nu fierbinte), să pulverizeze cu apă până reușește să salveze animăluțele. Puteți pune într-o tavă de brioșe sau în forme de gheață apă cu frunze, flori și fructe pentru a obține creații care se vor topi mai repede.

15. Activități cu spumă



Puneți într-o tavă spumă de ras:

Puteți adăuga jucării pe care cel mic să le spele cu spumă, să le frece cu o periuță. Organizați o spălătorie auto pentru mașinuțele copilului sau faceți baia animăluțelor. Puteți adăuga în spumă

esență de portocală, ulei esențial de mentă, de roiniță, arome care să îmbogățească experiența. Puteți adăuga și câteva picături de acuarelă pentru a face spuma colorată.

Copilul poate presăra picături de colorant alimentar pe suprafața spumei și apoi cu un bețișor să se joace cu culorile în spumă, să creeze modele. Puteți crea din apă și săpun sau spumant de baie multă spumă în care puteți adăuga arome, puțin colorant. Cel mic se poate juca apoi cu spuma, folosind boluri, cornete de înghețată de jucărie, forme de briose, pahărele, lingurițe, bețișoare. Poate să asculte sunetul pe care îl scoate spuma în timp ce se joacă.

16. Activitate cu orez, cus-cus sau nisip sau sare



Puteți amesteca orez alb cu colorant alimentar. Puneți într-o punguță orez și adăugați câteva picături de colorant și amestecați bine.

Vărsați apoi în caserolă/farfurie.

Pregătiți orez în mai multe culori și oferiți spre joacă celui mic.

Puteți folosi o bucată de carton sau foaie de hârtie cartonată pe care să puneți aracet / lipici și apoi să presați orez în mai multe culori creând curcubeu sau forme variate.

Dacă puneți obiecte metalice printre boabele de orez (sau de mălai) și folosiți un magnet puteți fie să pescuiți obiectele, fie să le plimbați prin tăviță, creând trasee (țineți magnetul sub fundul caserolei. El va atrage obiectele metalice și le puteți plimba în caserolă).

Puteți realiza aceeași activitate folosind nisip alb (nisip decorativ, pentru acvarii), sau sare.

17. Jocuri de conectare



. Puteți să plimbați o pană pe suprafața pielii copilului, pe mânuțe, piciorușe, pe obraz. Și apoi și el poate face acest lucru cu dumneavoastră. Îi spuneți cum vă simțiți. Puteți apoi schimba cu o bilă de bumbac sau o dischetă demachiantă și să-l întrebați cum se simte. Puteți ruga copilul să închidă ochii sau să se uite în altă parte și să ghicească unde l-ați atins și cu ce.

. Vă prefaceți că ați văzut o furnicuță ascunsă sub bluzița copilului și că vreți să o prindeți cu degetul. Ea se mișcă însă și se furișează ba pe burtică, la subsuori, pe cap, în spatele urechii, aleargă pe spate, până la șosetă și dumneavoastră o urmăriți în traseul ei. Puteți să pretindeți că degetul dumneavoastră este o pisicuță care își caută mămica și se plimbă așa cum ați făcut mai sus cu furnica.

. Puteți imita vântul și ploaia. Puteți sufla pe mânuțele lui spunând că sunteți vântul și apoi să vă plimbați degetele pe pielea lui, imitând picăturile de ploaie. Îl puteți invita să facă și el același lucru cu dumneavoastră.

. **Ritual înainte de un somn** pe care l-am creat împreună cu băiețelul meu când nu vroia să-l schimb, spăl, etc. Mi-am imaginat că el este un cartof. L-am curățat de coajă (am dat jos hainele), l-am spălat la chiuvetă (l-am dus la baie la spălat), l-am șters cu un prosop de hârtie (l-am șters cu prosopul de baie), l-am condimentat cu sare, piper, boia (am pus scutec, bluziță, pantalon), l-am uns bine cu un ulei (i-am făcut un mic masaj), l-am pus în cuptor (l-am așezat pe pat) și am închis ușa la cuptor (am pus plapuma pe el). Și apoi am făcut cling și i-am spus că este gata cartoful și că îl pot mânca (am dat la o parte plapuma și l-am sărutat).

. **Cip-cirip:** Rugați copilul să stea cu mâna dreaptă având palma orientată în jos. Ciupiți ușor podul palmei copilului cu mâna dumneavoastră dreaptă, el ciupește cu mâna stângă podul palmei dumneavoastră și apoi dumneavoastră ciupiți ușor podul palmei lui cu mâna dumneavoastră stângă. Astfel aveți păsărele care stau într-un turnuleț unele peste altele. Balanșați grupul de păsări și apoi le dați drumul să zboare.

. **La groapa cu furnici:** Puneți copilul în mijlocul unei pături și legănați-l împreună cu încă un adult „Hai la groapa cu furnici, ba-i aici, ba nu-i aici” și apoi îl aruncați cu tot cu pătură pe pat sau puteți să-l lăsați ușor pe podea.

18. Picnic



Puteți organiza în parc/pădure sau chiar pe podeaua din casă un picnic. Pregătiți o pătură, o caserolă cu mâncare pe care ați vrea să o serviți la picnic, apă, fructe, ce doriți și serviți o gustare pe păturică.

Cel mic poate ajuta la pregătirea caserolei, poate spăla fructele, poate pune șervețele în gentuță. Dacă sunteți afară, priviți norii pe cer, simțiți cum adie vântul, identificați sunetele care vă înconjoară. Numiți toate aceste lucruri și povestiți despre cum vă simțiți să trăiți acest moment împreună.

Puteți invita la picnic și jucării de pluș pe care copilul să le hrănească.

19. Joc cu baloanele



Puteți umfla un balon și să țineți împreună cât mai mult balonul în aer.

Jocul cred că este potrivit după 2 ani/2 ani și jumătate). Împreună cu băiețelul meu stătea de-o parte și de alta a patului și trimiteam balonul de la unul la altul, permițând ca fiecare să aibă un teritoriu propriu.

Pe măsură ce copilul crește, puteți să-i propuneți să lovească cu degetul, cu palma, cu cotul, cu umărul, cu piciorul...

Puteți umfla balonul, fără să-l legați și să-l dați copilului să-l elibereze și să vadă în ce parte a camerei ajunge.

Puteți desena pe balon fețe cu diverse expresii, emoții.

20 Joc cu baloanele de săpun



Puteți propune celui mic să facă baloane de săpun pe care dumneavoastră le prindeți și apoi faceți cu schimbul. Îi puteți propune să prindă baloanele cu o anumită parte a corpului. Puteți face baloane de săpun care nu se sparg (apă, detergent de vase, zahăr). Trebuie să vă jucați însă folosind o mănușă din bumbac, sau puneți o șosetă pe mână sau să atingeți cu brațul îmbrăcat într-o bluză din bumbac.

21. Punerea în scenă a versurilor din melodii cunoscute de cel mic sau a poveștilor.



De exemplu melodia “Bate vântul frunzele”. Pe această melodie puteți imita mișcarea vântului, modul cum se învârt morile de vânt, rândunica ce zboară, băiețelul care trage de zmeu, etc) și puteți invita apoi pe cel mic să danseze și să imite gesturile.

Poți folosi și accesorii pentru a transforma momentul într-un spectacol: eșarfe pentru vânt, panglici pentru zborul păsării, un balon pentru zmeu sau puteți avea expresii ale feței exagerate care să stârnească râsul (de exemplu când tata trage la rindea, când mama face plăcinte).

Puteți interpreta poveștile cunoscute ale copilului, folosind voci diferite, căutând prin casă diverse accesorii care să îmbogățească experiența (o pungă în care puneți 2 bani), o scufiță roșie și un coș cu merinde, etc...

22. Limbajul secret



Stabiliți cu cel mic un limbaj secret:

. Sugestia 1:

Copilul se urcă pe spate dumneavoastră. Dacă vă atinge cu palma pe umărul dumneavoastră drept, atunci faceți un pas la dreapta. Dacă vă atinge de 2 ori, faceți 2 pași la dreapta. Dacă vă atinge pe umărul stâng, vă deplasați în această direcție. Dacă vă atinge pe cap trebuie să topăiți. Puteți stabili propriul vostru limbaj de comunicare și semnificația lui. Copilul simte că are puterea să vă ghideze, dumneavoastră îl ascultați și faceți ceea ce vă spune. Acest joc satisface nevoia de control a copilului și îi stimulează încrederea în sine.

. Sugestia 2:

Stați față în față cu cel mic. Când el vă atinge obrazul drept, dumneavoastră scoateți un sunet, când atinge obrazul stâng faceți altă acțiune și când vă atinge de răs, râdeți. Din nou, vă stabiliți propriul mod de comunicare și semnificația gesturilor.

23. Corpul copilului meu



Corpul copilului dumneavoastră este minunat, este frumos și merită să fie iubit și îngrijit.

Acest mesaj îl puteți transmite atât prin cuvinte, dar printr-un masaj făcut cu o cremă potrivită, cu mișcări lente. Pe măsură ce atingeți o parte a corpului puteți aduce aprecieri: picioare rapide sau curajoase, brațe puternice, pricepute, mâini îndemânatice, piept puternic unde se află o inimă mare și bună, etc.

Puteți așeza copilul pe o foaie mare de hârtie sau un cearceaf și cu un marker veți desena conturul corpului. Apoi puteți colora, desena diverse părți ale corpului pe foaie/cearceaf completând verbal cu calități ale copilului.

24. Plimbare prin casă



Sugestie 1:

Puneți copilul pe o pătură, o jucărie de pluș mai mare, un lighean, o cutie de carton dură și plimbați-l prin casă. El vă poate da direcția. Când copilul se uită la dumneavoastră, îl plimbați, când nu se mai uită, vă opriți.

Sugestie 2:

Puteți să vă transformați într-un căluț pe care se urcă cel mic și vă plimbă prin casă.

Sau, dacă puneți 2 perne sub un tricou mai larg, acestea se pot transforma în 2 cocoșe, iar cel mic va călări pe o cămilă.

Traseul poate include poduri (perne), tunele (scaune cu pături), râuri (bucăți de material albastru), prin care trebuie să „navigați” împreună.

25. Lovitura de karate



. Sugestia 1:

Felix a văzut această activitate la un spectacol la circ și a vrut să repete de multe ori acasă acest joc. 2 adulți țin o bucată de hârtie igienică (5-10 bucăți pre-tăiate) și copilul este invitat să taie cu mâna hârtia igienică. Apoi să ia din bucățile rămase și copilul este invitat să taie cu piciorul, apoi cu capul, cu cotul.

Dacă bucată de hârtie este mai mică poate să o țină și un singur adult.

Copilul poate fi înfășurat în hârtie igienică și invitat să rupă această "cămașă de forță".

. Sugestia 2:

Am preluat acest joc de la Psiholog Andreea Abe Adebawale. Puteți folosi în loc de hârtie igienică foaie de ziar/revistă pentru un efect cu mai mult zgomot în momentul loviturii.

Întindeți o singură foaie de ziar în fața copilului și păstrați-o bine întinsă.

Puneți-l pe copil să dea cu pumnul prin ziar atunci când dați semnalul. Trebuie să țineți ziarul atât de ferm încât să facă un sunet satisfăcător atunci când copilul îl lovește cu pumnul. Asigurați-vă că țineți hârtia, astfel încât pumnul să nu vă lovească pieptul.

Pentru a extinde activitatea, puteți adăuga o a doua sau a treia foaie de ziar, puteți invita copilul să folosească cealaltă mână sau puteți modifica semnalele.

Formați mingi din foile de ziar. Rugați copilul să arunce o minge în coșul pe care îl formați din propriile brațe.

26. Joc cu bile hidrofile



Bilele hidrofiele sunt iubite de copii pentru textura deosebită, culoare, efectul optic.

Găsiți pe eMag o ofertă variată. Lăsați bilele să se hidrateze în apă și veți vedea că vor crește destul de mari.

Lăsați copilul să se joace cu bilele în moduri variate.

- . Poate să facă transfer de bile dintr-un recipient în altul cu mâna sau cu ajutorul unei lingurițe.
- . Poate să le pescuiască din apă cu mâna (în apă nu se vor vedea foarte bine și va fi interesant să-și scufunde mâna și să culeagă câteva bile).
- . Se poate juca cu pâlnia și sita.
- . Puteți să le includeți în jocul messy play.
- . Puteți crea un mic labirint pe o tavă sau într-o cutie. Invitați copilul să împingă/ să conducă bila cu degetul sau o linguriță până la capătul traseului.

27. Oglindirea



Acesta este un joc foarte valoros în relația părinte-copil și poate fi adaptat pe măsură ce copilul crește.

De exemplu copilul este persoana care se oglindește, iar părintele este oglinda. Cei doi stau față în față, fără să se atingă.

- Copilul poate face o grimasă, părintele reflectă, imită exact grimasa copilului.
- Copilul ridică o mână, părintele face același lucru. Ideal este ca reacția părintelui să fie aproape în același timp cu a copilului, să nu existe întârzieri între comportamentul persoanei care se oglindește și reflecția din oglindă.
- Copilul aplaudă, face o piruetă, sare, mișcă din mâini, din picioare, se apleacă... orice fel de gesturi, iar părintele imită.
- Copilul poate scoate și sunete și părintele le imită: poate râde, oftează, țipă, chicotește.

Apoi rolurile se pot inversa, iar copilul va oglindi mimica, gestică părintelui.

Această oglindire la nivel fizic se poate simți apoi la nivel emoțional în oglindirea emoțiilor, a cuvintelor, a stărilor, a ritmului copilului.

Când părintele oglindește ceea ce face, simte copilul, acesta se simte văzut, auzit, înțeles, în siguranță, important.

28. Coordonarea, acordajul parinte – copil



Luăm 2 instrumente la fel sau similare ca și sunet: unul pentru copil, unul pentru părinte.

Permitem copilului să creeze un ritm propriu, o melodie, iar părintele se alătură ritmului, acordându-se la copil. Dacă cel mic zdrăngăne mai tare și părintele va face la fel. Dacă va încetini și va avea o anumită cadență, părintele va imita.

Similar, puteți spune un cuvânt cu o anumită tonalitate “ma CA raaaa” și copilul să vă imite. Rostiți cuvinte pe tonuri simpatico, grave, amuzante, iar cel mic va poate imita.

Puteți să vă imaginați că sunteți o înghețată care se topește, un fluture care zboară, un dragon somnoros, o furnică relaxată, un măr tăvălit prin miere și copilul va poate imita.

Pe măsură ce crește îl puteți invita să vă propună el tot felul de ipostaze, vă arată cum să faceți și dumneavoastră îl imitați.

29. Joc cu folie alimentară



Am preluat acest joc de la Psiholog Andreea Abe Adebawale

Puteți lua o bucată de folie alimentară:

- . Înveliți palma copilului în folie alimentară, delimitați vizibil fiecare degetel, presați pe podul palmei până creați profilul palmei celui mic. Scoateți ușor folia și veți avea o palmă de copil din aluminiu. Invitați cel mic să vă îmbrace palma în folie și ajutați-l să preseze și ca creeze și el o palmă. Scoateți cu grijă forma din aluminiu și veți avea și o mână de părinte. Puteți așeza pe o noptieră palma de adult care ține palma copilului.

- . Puteți crea personaje cu diverse forme din folie, caracatițe, spiriduși, pietre cu forme bizare

- . Puteți crea bijuterii din folie: brățări, coronițe. Invitați copilul să lase imaginația liberă și să creeze ce simte.

30. Turnuri



Creați un turn de pahare din plastic/carton sau cuburi de diverse dimensiuni și apoi lăsați copilul să le dărâme cu o bilă sau cu mâna.

Invitați pe cel mic să construiască el turnul.

Pe măsură ce crește puteți să îi desenați pe o hârtie paharele colorate și ordinea în care să le așeze (facem o piramidă: pe primul rând un pahar verde, unul albastru, unul galben; pe al doilea rând un pahar galben și unul roșu; pe al treilea rând un pahar verde). Puteți picta în prealabil paharele de carton într-un atelier de pictură împreună cu cel mic.

31. Activitate specială: Joc non-directiv centrat pe copil



Alocați-vă în mod intenționat un interval de timp de 30 minute în care să susțineți un joc centrat pe copil (joc non-directiv). Puteți seta alarma și îl anunțați pe copilul că până va suna ceasul veți rămâne cu el să vă jucați pe covoraș.

Locul desfășurării activității: pe salteaua din cameră unde are jucăriile lui / în grădină/ în curte/ pe malul pârâului / la un picnic, un loc unde să fiți doar în cuplul părinte-copil

Condiții: să puteți fi prezent/ă, să nu fiți distras/ă de telefoane, alte activități în casă. Vorbiți cu alți membri ai casei să nu fiți întrerupt în acest timp.

În acest interval:

- li dați libertatea să se joace liber, fără să propuneți un joc anume
- li dați libertatea să exploreze jucăriile, fără să îi arătați cum se folosesc
- Urmăriți copilul pe durata activității cu o stare de prezență, de curiozitate și reflectați ceea ce el spune sau face (“mm... ai ales să te joci cu văcuța”), repetați verbal ceea ce spune copilul și face copilul sau personajele din joc; numiți verbal comportamentele copilului, gândurile comunicate, nevoile transmise, emoțiile pe care le arată.
- Nu folosiți întrebări, ci afirmații. “Văd că ești curios să afli ce este în cutie”
- Nu transformați acest moment într-unul de învățare (despre culori, forme, cuvinte, etc)
- Nu puneți limite în desfășurarea activității decât în cazul în care copilul se poate răni, vă rănește pe dumneavoastră sau distruge mediul (locul de joacă, jucăriile, etc).
- Priviti-vă copilul, trăsăturile lui, expresia feței când se joacă.
- Lăsați-l să găsească soluții (în funcție de vârsta pe care o are). Încercați să nu acționați în locul lui, să-l ajutați decât atunci când este evident că nu s-ar descurca singur.

Beneficii:

- copilul se simte văzut, auzit, în siguranță, important. Îi crește încrederea în el însuși, în valoarea lui.
- Crește încrederea în sine a părintelui, sentimentul de conectare
- Este o activitate ce nu presupune materiale noi și nici idei creative din partea părintelui.

Această stare poate fi implementată oricând în timpul zilei, chiar și în calupuri mai mici de timp.

Reflectarea emoțiilor, comportamentelor copilului, a cuvintelor și gândurilor sale este o practică ce poate fi folosită oricând în timpul zilei, având un rol important în conectare, în consolidarea relației părinte-copil, în creșterea sentimentului de încredere al copilului, dar și al părintelui.