



Zwykły koc - niezwykle zabawy

W każdym domu znajdzie się koc. Koc ma coś w sobie przyjaznego, dobrze się kojarzy. Małe dzieci lubią manipulować kocykami, rozciągać je, przekładać, próbują coś z nimi zrobić. Taki zwykły, większy kupon grubej, miękkiej tkaniny może stać się wspaniałym rekwizytem w przeróżnych zabawach relaksacyjnych i ruchowych. Dziecko, koc i rodzice to zestaw do fantastycznej, radosnej zabawy dla wszystkich.

Podrzucam kilka prostych pomysłów. Z pewnością przypomnicie sobie niektóre z nich z własnego dzieciństwa.

Żeby ostatecznie przekonać Was do tej formy aktywności, przedstawię kilka korzyści, jakie płyną z takiej prostej zabawy.

Zabawom z kocem towarzyszą pozytywne emocje: radość, zaciekawienie, śmiech. U dziecka tworzy się zaufanie do rodziców i do samego siebie. Wspólna zabawa buduje dobre relacje w rodzinie. Relacja budowana podczas aktywności fizycznej ma mocne fundamenty. W tym czasie aktywizuje się cały układ nerwowy dziecka. Mózg odbiera silne wrażenia z układu przedsionkowego. Nacisk koca pobudza receptory czucia głębokiego. Wzrok i słuch są zaangażowane w śledzenie całej akcji zabawowej. Dziecko bawi się „całe”. Buduje się świadomość poszczególnych części ciała, W umyśle dziecka tworzy się schemat ciała, który będzie podwalinami do kształtowania się wielu umiejętności motoryki dużej i małej. Spontaniczne działanie zawsze daje relaks i odprężenie. Prowokuje do twórczych działań i wymyślenia kolejnych zabaw.

W czasie zabaw z kocem obserwujemy dziecko cały czas. Dobieramy tylko takie zabawy, które są komfortowe i sprawiają dziecku radość oraz zachęcają do dalszych eksperymentów.

1. Kołysanie dziecka.

Dziecko układamy na środku koca. Osoby, które kołyszą dziecko, muszą przyjąć wygodną pozycję stojącą i pewnie uchwycić rogi koca. Dobrze, by koc był normalnych rozmiarów, by po uniesieniu go z dzieckiem tworzył wyraźne zagłębienia po bokach. Kołysanie rozpoczynamy od bardzo wolnych i delikatnych ruchów i cały czas bacznie obserwujemy dziecko. Jeśli zauważymy u niego dyskomfort przerywamy zabawę, jeśli będzie radosne i rozluźnione możemy zwiększyć tempo i wychylenie koca. Po zakończeniu zabawy pozwalamy dziecku odpocząć, nie wykonujemy żadnych gwałtownych ruchów i obserwujemy jego

zachowanie.

2. Turlanie dziecka w kocu.

Dorośli raz z jednej, raz z drugiej strony podnoszą koc w górę, by dziecko mogło się kulać od końca do końca.

3. Naleśnik

Zawijamy dziecko ciasno w rulon z głową poza kocem, zostawiamy na kilka minut, a potem je rozwijamy. (Starsze dzieci mogą próbować chodzić w naleśniku; pamiętajmy, by pomóc im wstać i asekurować je).

4. Prezent

Sadzamy / kładziemy dziecko na środku koca, zawijamy chwytając rogi koca; dziecko musi się z niego odkopać, odwinąć.

5. Namioty

W różnych wersjach, np. koc rozłożony na plecach dorosłych, koc przydepnięty stopami dorosłych, którzy w dłoniach trzymają rogi koca.

6. Ścieżka z koców

dzieci na boso chodzą po rozłożonych na podłodze kocach (mogą zamknąć oczy, co spotęguje wrażenia dotykowe). Wtedy pamiętajmy, by asekurować dzieci.

7. Koc jako kamień

Dzieci przechodzą z koca na koc stawiając duże kroki.

8. Jazda na kocu

Dziecko zajmuje miejsce na kocu w dowolnej pozycji, a dorosły ciągnie koc.

9. Podrzucanie w kocu

Zawsze z bacznością obserwacją dziecka i niezbyt mocno.

Życzę miłej zabawy!
Fizjoterapeuta Grażyna Sadowska