

*Kako biste svom djetetu pružili potrebnu dnevnu aktivnost i pritom se dobro zabavili pokušajte upotrijebiti jednu od ovih jednostavnih igara u kojoj ćete uživati i vi i vaše dijete*

### 1. Luda slikovnica

S obzirom da djeci čitanje slikovnice nije fizički izazov pokušajte s ovim trikom. Odaberite riječ koja se često pojavljuje u priči. Primjerice, svaki puta kada vaše dijete čuje riječ cipelica u bajci Pepeljuga ono mora poskočiti.

### 2. Životinjske pantomime

Na komade papira ispišite imena raznih životinja, zgužvajte papiriće i stavite ih u jednu posudu. Vi i vaše dijete naizmjenice izvlačite papiriće i imitirajte glasanje i ponašanje životinje sve dok ovaj drugi ne pogodi o kojoj se životinji radi.

### 3. Glazbena ludorija

Skupite nekoliko plišanih životinja na hrpu i izaberite neku veselu pjesmu u kojoj ćete uživati i vi i vaše dijete. Plešite dok netko (mama ili tata) ugasi glazbu nakon čega svi plesači se moraju ukipiti.

Ako se netko pomakne prije nego muzika ponovno krene mora odabrati jednog plišanog plesnog partnera. Izgubio je onaj koji pokupi najviše plišanih igračaka.

### 4. Obojana zabava

Papire u različitim bojama razbacajte svugdje po sobi. Svaka boja neka se barem tri puta ponavlja, a ako se dijete ne bi poskliznulo zalijepite ih ljepljivom trakom za pod. Pustite glazbu, a vaše dijete neka pleše tako da primjerice mora stati samo na žutu boju. Tijekom igre promijenite boju.

### 5. Poludjeli rak

Nučite dijete da hoda četveronoške kao rak. Ruke i noge moraju biti na podu s trbuhom okrenutim prema gore. Kako bi djetetu igra bila još zanimljivija izmislite cilj koji vaše dijete mora ostvariti. Primjerice, stavite mu na trbuh jabuku ili lopticu s kojom mora doći od jednog do drugog mjesta bez prevrtanja, a nagrada neka bude slatka.

## 6. Sakupljanje vatica

Pobacajte kuglice od vate po podu sobe i pripremite praznu kanticu. Vaše dijete mora pokupiti sve vaticice, ali jednu po jednu i staviti ih u kanticu u čim kraćem roku. Mjerite mu vrijeme jer najbolji rezultat dobiva i najslađu nagradu.

## 7. Mali košarkaši

Napravite lopticu od čarape, na jednu stranu prostorije stavite kantu, a na drugoj klinci neka sjednu na pod. Cilj je ubaciti lopticu u kantu i svaki put kada to pođe za rukom, dijete mijenja poziciju. Pobjednik je onaj tko pogodi kantu sa svih pozicija.

## 8. Otkučeni baloni

Zavežite sebi i djetetu balon za pola metra dugačku špagu oko noge (ovu igru može igrati više djece).

Cilj je probušiti balon suigrača, ali tako da stanete na njega. Ova igra može se igrati i vani i vrlo je živahna zato klonite sav oštri namještaj kako se netko ne bi ozlijedio.

## 9. Vrećica puna crvenog

Za svako dijete nabavite papirnatu ili drugu veću vrećicu koju možete i ukrasiti (i time produljiti zabavu za još pola sata). Ograničite vrijeme na 10 minuta i recite djeci da krenu u potragu oko kuće za crvenim stvarima. Dijete koje sakupi najviše crvenih predmeta je pobjednik. Pojasnite im pravila prema kojima predmeti moraju stati u vreću, dok je tekućina zabranjena.

## 10. Kampiranje ispod stola

Dogovorite s djecom kampiranje ili čak i spavanje ispod stola. Djeci će zadatak biti da spakiraju sve što im treba kao da idu na izlet u prirodu, od izgradnje šatora ispod stola, postavljanja vreća za spavanje ili deka do pakiranja grickalica, baterije i igračaka. Umjesto spavanja, djeca mogu u 'kampu' provoditi i dan zamišljajući da su u prirodi pa im i obrok servirajte u plastičnim kutijama i slično. Igra će biti još uzbudljivija kada djeci dođu prijatelji, a ispod stola lakše će i prileći tijekom dana.

## 11.Mali pomagači

Možete unijeti preinake u svakodnevnu rutinu čišćenja, spremanja, kuhanja. "Ja bih...!" povik je koji čujete kad uhvatite tavu, prašak za posuđe, kliješta, glačalo ili se uhvatite kakva drugog posla. Djecu je u tom slučaju najbolje uključiti u onoj mjeri u kojoj su spremna i sposobna sudjelovati. "Ti ćeš mi dodavati rublje za glačanje." Ili: "Ja ću usisavati, a ti možeš s puta micati svoje igračke". Djeca sigurno mogu pomoći i pri poslovima koji uključuju čekić, a da se pritom prstići ne nađu u opasnosti.

U kuhinji se također možete lijepo zabaviti. Malo starija djeca mogu vam pomoći u oblikovanju kolačića, dodavanju sastojaka, miješanju i slično. S mlađim klincima možete praviti voćne ražnjiće na koje će stavlјati komade voća različitih boja, a na sličan se način može složiti i voćna duga na pladnju. Mlađi vam mogu pomoći i kod pripreme sendviča: pripremite sastojke, pokažite im proces i pustite da se zabavljaju. Bolje je, dakako, da su sastojci, ako pravite tople sendviče, jestivi i u sirovom obliku, jer biste lako mogli uočiti kako se količina nadjeva znatno smanjila, a vaš/a kuhar/ica zadovoljno se oblizuje.

Čak i kad je riječ o najbanalnijoj aktivnosti, kao što je zajedničko slaganje čarapa, ako je to najviše za što u nekom trenutku imate snage, vaše će dijete sigurno s tim biti zadovoljnije nego s igračkom - jer nešto važno i zabavno radi s mamom i/ili tatom.

## 12.Ručice umjetnika

Dječjoj kreativnosti treba dati prostora i pustiti je da se razmaše. Zgodno je, recimo, kad dođu u fazu izmišljanja vlastitih priča imati spremnu bilježnicu u koju ćete vi (ako njima slova još ne idu) pisati priču na dnu stranice, a djetetu ostavljati gornji prostor da ga oslika, pa ćete na kraju imati vlastitu knjigu, možda i zbirku priča.

Možete izrezati lutke od papira ili, ako vam je dijete dovoljno sigurno sa škarama, može to učiniti samo i potom ih bojiti po želji. U djetetovoj se sobi za hladnih zimskih dana može napraviti "party" na kojem sudjelujete vi, vaše čedo i onoliko "gostiju" koliko ih složite od odjeće izvučene iz ormara. Prepustite se mašti, donesite i koji lonac ili neki drugi predmet i možete imati posjet iz svemira, kamenog doba ili s engleskog dvora.

Djeci možete staviti na raspolaganje i kartonske kutije od jaja: manji klinci zabavljat će se već punjenjem i pražnjenjem kutije, a stariji bi od kutije i vrpce

za kosu ili ukrasne vrpce te nekih svojih važnih sitnica mogli napraviti kutijicu s blagom.