

# Sposobów kilka na domową nudę

Drodzy rodzice,

Poniżej zamieszczam kilka propozycji jak twórczo spędzić czas w domu z dzieckiem. Dobrałam takie działania, które dobroczynnie wpływają na nastrój, pomagają uporać się z trudnymi emocjami, relaksują.

Zachęcam do skorzystania na domową nudę.



## Malowanie metodą 10 palców

W malowaniu metodą 10 palców jak sama nazwa na to wskazuje naszym narzędziem są dłonie. Nie używamy żadnych pędzli, gąbeczek, kredek czy flamastrów. Potrzebujemy farb (mogą być te dedykowane do malowania palcami lub zwykłe plakatówki) oraz dużej powierzchni papieru, może być to szary papier lub bryistol, ewentualnie największa kartka papieru, jaką posiadamy w domu. Nie potrzebujemy tematu pracy, może to być czysta abstrakcja. Ciekawą opcją jest włączenie muzyki klasycznej np. Vivaldi, Mozart lub muzyki relaksacyjnej do malowania. Możemy powiedzieć dziecku „namaluj muzykę, którą słyszysz” bądź „namaluj swoje uczucia”. Pozwólmy przy tym dzieciom się trochę pobrudzić. Pamiętajmy, że taka praca nie podlega ocenie, a szczególnie nie tej negatywnej, ważny jest sam proces.



## **Malowanie na folii**

Do tego działania wystarczą nam nogi od stołu, folia oraz farby. Folię zawijamy tak, jak na pokazanym poniżej obrazku. Jest to niecodzienny sposób malowania, więc forma takiej pracy przypadnie do gustu i zaciekawia nasze dzieci. Na folii można malować malarskim pędzlem, zwykłym pędzelkiem bądź palcami. Możemy tworzyć obrazy abstrakcyjne lub tematyczne np. podwodny świat czy dżungla.



## **Masy plastyczne**

Masy plastyczne są narzędziem, które można stworzyć bez wychodzenia z domu! Poza tym, że są dla dzieci dobrą zabawą to wyrabiają sprawność manualną oraz pobudzają zmysły.

## **Piasek księżycowy**

Składniki:

3 szklanki mąki pszennej, mniej niż połowa szklanki oliwki dla dzieci lub zwykłego oleju, barwnik, olejek migdałowy (kilka kropel)

Składniki łączymy ze sobą. Gdy masa jest zbyt lepka, dodajemy mąki. Masę można podzielić na kilka części i dodać barwniki.

## **Sztuczny śnieg**

Składniki:

1 szklanka mąki ziemniaczanej, pianka do golenia  
Do mąki sukcesywnie dodajemy piankę do golenia, ugniatamy ręką. Masa powinna świetnie lepić się w kulkę i rozpadać po mocniejszym ściśnięciu.

## **Farby jadalne**

Składniki:

Mąka kukurydziana, 2 łyżki oleju, odrobinę wody, barwnik spożywczy

Mieszamy ze sobą składniki, wodę dodajemy na samym końcu, jej ilość zależy od tego, jaką konsystencję chcemy uzyskać

\*zamiast barwnika sok z marchwi zabarwi masę na pomarańczowo, sok z buraka na fioletowo, kurkuma na żółto



Udanej zabawy :)

**Materiał opracowała pedagog klas I-III**

**Aleksandra Zawer**