



# Zabawa to podstawa

O tym, jak spędzać wspólny czas z dziećmi (0-3 lat) słów kilka...



# Zabawa to podstawa

O tym, jak spędzać wspólny czas  
z dziećmi (0–3 lat) słów kilka...



Każdy z nas lubi się bawić. Co więcej, każdy z nas potrzebuje zabawy. Dzieci i dorośli mają naturalną potrzebę zabawy, ponieważ to właśnie ona daje nam chwile odpoczynku i relaksu. Dzięki zabawie możemy umacniać naszą więź z dzieckiem. Dla malucha czas spędzony na zabawie z najbliższymi osobami jest bezcenny. Jest to dla dziecka czas nie tylko radosny, ale i pożyteczny.

Czym dla dziecka jest dobra zabawa? Po pierwsze musimy wiedzieć, że wymyślne zabawki nie są dla dzieci sposobem na udaną zabawę. Często jest wręcz odwrotnie: zbyt skomplikowane zabawki zaciekawiają maluchy na chwilę, po czym szybko lądują w kącie. Dzieci lubią przedmioty codziennego użytku, a najprostsze czynności są dla nich ciekawe i wciągające. Papier, garnki, miski, woda, fasola, pudełka po jogurcie – to rzeczy, które każdy z nas ma pod ręką, a użyte w zabawie przyniosą naszemu maluchowi wiele frajdy.

Jak bawić się z dzieckiem, żeby samemu też czerpać z tego radość? Oto kilka wskazówek, które pomogą Wam urozmaicić czas spędzany z dzieckiem.

Więcej pomysłów na zabawy znajdziesz na stronie [www.dobryrodzic.pl](http://www.dobryrodzic.pl)!

## Zapraszamy!

# Rozdział I

## Zabawy dla dzieci do 1. roku życia

Pierwszy rok życia dziecka jest niezwykle zarówno dla rodziców, jaki i dla samego dziecka. Dziecko przeżywa pierwszy poważny szok, zmieniając miejsce zamieszkania ze znanego mu do tej pory brzucha mamy na zupełnie nowe środowisko „zewnątrzne”. Dzień po dniu nabiera sił i poznaje świat. Dziecko uwielbia przytulanie oraz głos bliskiej osoby. Bardzo ważny dla niego jest kontakt z opiekunem, ponieważ daje mu poczucie bezpieczeństwa. Przez codzienne czynności, takie jak: karmienie, przewijanie, kąpiel, spacer, wspólna zabawa, tworzysz niezwykle ważną więź. To właśnie ta więź między Tobą a dzieckiem będzie podstawą, która ukształtuje jego charakter, sposób budowania związków z innymi ludźmi, jego stosunek do siebie samego. Pierwszy rok dziecka jest więc dyktowany z jednej strony potrzebą bliskości z rodzicem, z drugiej – potrzebą poznawania otoczenia.

Kilkutygodniowe maluszki większość czasu zazwyczaj spędzają na jedzeniu i spaniu. Jednak nawet noworodek czerpie radość ze wspólnych zabaw – muszą być tylko dopasowane do jego możliwości i potrzeb. Im dziecko jest starsze, tym aktywniejsze i wykazuje coraz większą ciekawość otoczenia. Słoiczek po jedzeniu, myjka, rozchlapywana woda podczas kąpieli, buteleczka po szamponie, szeleszczące, błyszczące przedmioty i inne rzeczy, które maluch może wziąć do rączki mogą stać się nie lada odkryciem. Nowe miejsca, nowe przedmioty, nowe zjawiska czy nowe dźwięki są cennym doświadczeniem w życiu malucha.

## 1. Zabawa w rozmowę

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** miękkie podłoże, np. kocyk.

Położ się z maluchem twarzą w twarz na miękkim dywanie albo łóżku, tak, żeby było Wam wygodnie. Waszą rozmowę możesz zacząć od patrzenia sobie w oczy. Dzieci lubią badać twarz opiekuna nie tylko patrząc na nią, ale i dotykając rączkami. Możesz pokazywać dziecku różne miny – śmieszny uśmiech, zmarszczone brwi, wysunięty język, nadęte policzki.

Każdy moment jest dobry na poznawanie nowych słów. W tej zabawie możesz uczyć malucha rozpoznawać części twarzy. Dotykając najpierw swojego nosa powiedz: „To jest mój nos, a gdzie jest Twój nosek?” i dotknij noska dziecka. Głaszcząc policzki, masując delikatnie płatki uszu czy pocierając brwi uczymy dziecko nazywać części twarzy.

Kolejna część rozmowy może składać się z prostych pomruków, pisków, śmiechów lub sylab, np. „ba-ba” lub „tup-tup”. Wkrótce dziecko dołączy się do rozmowy, powtarzając dźwięki po Tobie. Możesz też spokojnie śpiewać. Warto po kilku razach dodać do powtarzanej sylaby nowy dźwięk, np. „ba-ba-lu”, „tup-tup-ta”.

**WSKAZÓWKA:** zamieniajcie się rolami – dzieciom dużą frajdę sprawia, gdy ktoś powtarza czynności po nich.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** przyjemność płynąca ze wzajemnej bliskości, dziecko poznaje mimikę twarzy, ćwiczy mięśnie twarzy, ćwiczy umiejętność skupienia się na jednej czynności, zabawa uczy nowych słów.



## 2. Wygibasy z małościem

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** muzyka (z radia, płyty, telewizji), wierszyk, rymowanka. Z dzieckiem na rękach możesz tańczyć, kofysać je, bujać w rytm muzyki. Staraj się to robić delikatnie. Obserwuj reakcje dziecka, pozwoli Ci to rozpoznać, które ruchy są dla niego najprzyjemniejsze. Pamiętaj, że mięśnie u niemowląt nie są jeszcze dobrze rozwinięte, dlatego przy tego rodzaju wygibasach trzeba podtrzymywać im główkę. Uwaga! Nigdy nie potrząsaj dzieckiem i nie podrzucasz go! Grozi to urazami i uszkodzeniami głowy.

Oprócz muzyki, możesz recytować różnego rodzaju rymowanki, np.:

**Baloniku nasz malutki  
Rośnij duży, okrągłutki  
Balon rośnie, że aż strach  
Przebrał miarę no i BAAACH!**

Na „bach!” zaskocz dziecko, zmieniając pozycję – np. kucając. Spróbuj ułożyć własny wierszyk. Dzieci lubią wszystko, co się rymuje. Prosta rymowanka mówiona przez mamę czy tatę może stać się kopalnią radości dla malucha.

Jako przykład przedstawiamy rymowankę, nadesłaną nam przez jedną z mam:

**Tup tup tup szur szur szur  
Idzie zwierząt cały sznur  
Ko-ko kwoczek, me-me koza  
Be-be baran, mu-mu krowa  
Chrum-chrum świnka, gę-gę gąska  
Droga staje się dość grząska  
Wpadną zaraz wszyscy w błoto  
Kozka me-me, kwoczek ko-ko  
Krowa mu-mu, baran be-be  
Świnka chrum-chrum, gąska gę-gę.  
Zamiast szur szur, zamiast tup tup  
Będzie wielki  
plusk i chlup-chlup**

autor: Kamila Kwikowska

Maluchy mogą tańczyć na rękach u mamy, starsze samodzielnie na podłodze (dzieci potrafią np. uginać rytmicznie rączki, ruszać w takt pupą na czworakach lub całym ciałem podrygiwać na siedząco albo „śpiewać” w rytm muzyki). Dla urozmaicenia wierszyków i piosenek wprowadź zabawę „cicho – głośno”. Kawałek wierszyka powiedz głośno, następnie cichutko, a potem znowu głośno i tak w kółko.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** zabawy z ruchem dają dziecku wiele radości; przy muzyce i wierszykach uczą się rytmu, dynamiki dźwięków; rozwija się słuch – niezbędny w nauce mowy.

### 3. Masażyk

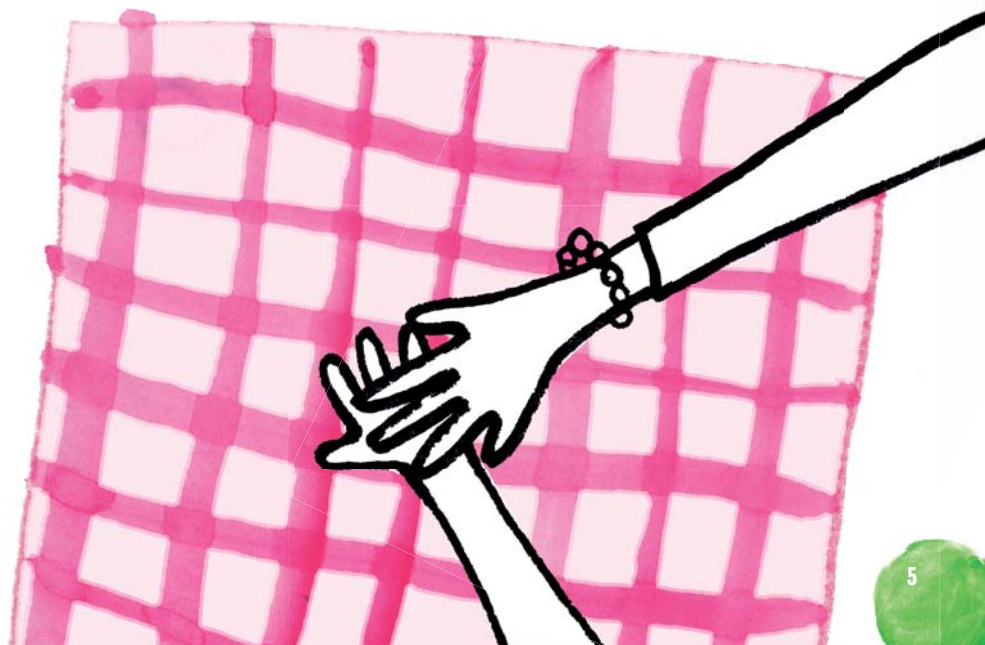
**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** koc lub ręcznik, oliwka dla dzieci.

W ciepłym pokoju usiądź na podłodze w wygodnej pozycji: oprzyj plecy o kanapę lub ścianę; nogi ułóż przed sobą, a na nich koc lub ręcznik (żeby było wygodniej można wsadzić poduszkę pod uda). Na kocu połóż rozebranego malucha twarzą do siebie. Rozgrzej oliwkę w dłoniach i powoli, delikatnie zacznij masować klatkę piersiową ruchem od środka do zewnątrz. Potem wymasuj rączki i nóżki aż do koniuszków palców. Brzuszek masuj ruchem spiralnym – od pępka zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zataczając coraz większe kręgi.

Technika masażu nie jest najważniejsza, w tej zabawie bowiem najistotniejszy jest kontakt rodzica z dzieckiem. Patrząc dziecku w oczy, możesz dodatkowo mówić jaką część ciała właśnie masujesz, opisać jaka ona jest, do czego służy.

**WSKAZÓWKA:** wewnątrz dłoni i stópek łatwiej masować jest kciukiem.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** poprawia samopoczucie, uspakaja, relaksuje; rozluźniane są mięśnie i stawy malca, przez co poprawia się swoboda ruchów oraz krążenie krwi; dla opiekuna jest to miły moment wyciszenia i umacniania więzi z dzieckiem. Masaż okolic brzucha pomaga usunąć wzdęcia.



## 4. Pudełko pełne niespodzianek

**KO BĘDZIE POTRZEBNE:** pojemnik (karton lub kosz, może być też poszewka na poduszkę), papier do zawijania (najlepiej sześszący, np. z gazety) oraz „niespodzianki”, czyli różne przedmioty bezpieczne dla dziecka, np.: różnej wielkości pudełeczka plastikowe (po jogurcie, śmietanie), puszka po kaszce, łyżki, wstążki, części ubrań (np. skarpetki), piłeczki.

Kilka różnego rodzaju przedmiotów zapakuj w gazetę i powkładaj do pudełka. Postaw przed dzieckiem i spytaj je: „Ciekawe, co jest w środku?”. Jeżeli maluch nie zacznie od razu rozpakowywać niespodzianek, można go zachęcić, pokazując jedną z nich. Dzieci bardzo lubią rozpakowywać zawiniątka, nawet jeżeli w środku znajdują już znany im przedmiot. Pochwal wysiłki malucha. Jest to duża zachęta do dalszego działania.

Z rozwiniętych rzeczy dziecko z chęcią rozpocznie kolejną zabawę: „Co by było gdyby?”, np. gdyby upuściło łyżkę na podłogę. Pozwól dziecku eksperymentować. Zachęć je, żeby próbowało nowych czynności, np. włożyć do puszki po kaszce piłeczkę, ustawić mniejszy pojemnik na większym itp.

### **KORZYŚCI Z ZABAWY:**

zaspokajają ciekawość,  
wyrabia zręczność,  
uczy zdolności skupiania się na jednej czynności, zachęca do odkrywania świata.



## 5. Butelka do turlania

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** 2 plastikowe butelki po napojach, nożyczki, taśma klejąca oraz różnego rodzaju przedmioty, które mamy pod ręką, takie jak: kolorowe klocki, piłeczki, kasztany, makaron itp.; ważne, aby wszystkie były bezpieczne dla malucha.

**JAK PRZYGOTOWAĆ ZABAWKĘ:** obetnij górną część butelek (mniej więcej jedną trzecią długości butelki). Do pozostałej części (tej większej) powkładaj kolorowe przedmioty. Następnie wepchnij ją w większą część drugiej butelki. Miejsce styku butelek zabezpiecz dobrze taśmą klejącą, tak, żeby zabawka się nie rozkleiła.

Taką turlającą się zabawkę można wykorzystać na różne sposoby:

- dziecko z ciekawością obserwować może jak podczas turlania kolorowe rzeczy w środku zabawki ruszają się i mieszają, wydając przy tym różne dźwięki;
- zabawkę można obracać lub przesypywać jej zawartość z jednego końca na drugi;
- dziecko raczkujące może bawić się w pogoń za uciekającą zabawką;
- z dzieckiem, które potrafi już siedzieć można bawić się w przeturliwanie zabawki do siebie nawzajem.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** dziecko poznaje zasady ruchu przedmiotów, ćwiczy pracę obu rąk, przy zabawie rozładowuje energię; rodzic natomiast może aktywnie uczestniczyć w wesołej zabawie ze swoim dzieckiem.





# Rozdział II

## Zabawy dla dzieci w wieku 1–2 lat

Drugi rok życia dziecka przebiega pod znakiem dużej aktywności. Raczkujące maluchy wstają i uczą się poruszania w pozycji stojącej. Dzieci w tym wieku nie potrafią jeszcze przewidywać skutków swoich działań, dlatego ich naturalna ciekawość wymaga nadzoru osoby dorosłej i bezpiecznego otoczenia. Lubią sprawdzać swoje możliwości oraz wypróbować „zasady tego świata” (np. co się stanie, gdy przewrócę kubek z sokiem). Bardzo ciekawi je natura (np. zwierzęta, rośliny, kamienie, wiatr) oraz rzeczy codziennego użytku, takie jak: garnki, sztuczce, ubrania, włączniki do światła, woda, lustro itp. Chętnie uczestniczą też w pracach domowych, naśladując dorosłych. Tego typu czynności są świetną okazją do poznawania nowych słów.

Dziecko rozwija swoją samodzielność. Wielką frajdę sprawia mu możliwość wyboru koloru skarpetek, w które zostanie ubrane, chce się samo myć, ubierać i współpracuje przy wielu czynnościach pielęgnacyjnych. Jest to także czas, kiedy rozwija się wyobraźnia, co przejawia się chęcią udawania, wcielania się w rolę zwierzątek czy przedmiotów, a także przebieraniem się za mamę, tatę, rodzeństwo, opiekuna.

Dziecko potrzebuje dużo kontaktu z opiekunem. Zabawy, w których może być blisko niego sprawiają mu najwięcej radości. Kontakt bowiem daje poczucie bezpieczeństwa i siłę do dalszego poznawania świata.

## 1. Masa solna

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** mąka, sól, woda; ewentualnie barwniki do zrobienia kolorowej masy:

- buraki (np. barszcz czerwony w proszku) – jako barwnik czerwony,
- kawa lub kakao – barwnik brązowy,
- przyprawa curry – barwnik żółty,
- rozdrobniony szpinak – barwnik zielony.

**PRZYGOTOWANIE MASY SOLNEJ:** do 3 szklanek mąki dodaj 1 szklankę soli. Do tej mieszanki dolewaj wody, tak, żeby powstała przyjemna w dotyku masa. Małe rączki dziecka mogą sobie nie poradzić ze zbyt twardą konsystencją, natomiast zbyt miękka będzie się „rozpływać”. W ten sposób powstaje biała masa. Dla urozmaicenia można przygotować również inne kolory, dodając wymienione powyżej produkty spożywcze.

**UWAGA!** Ten rodzaj masy solnej jest szybki w przygotowaniu, ale ma jeden mankament. Masa jest surowa, trzeba więc uważać, żeby nie znalazła się w buzi dziecka. Produkty, z których jest zrobiona muszą być bezpieczne, ponieważ może się zdarzyć, że nie zdążymy ich wyjąć z ust malucha. Zwróć uwagę, czy Twoje dziecko nie jest uczulone na któryś ze składników proponowanych do barwienia masy.

Masa solna jest dla dzieci źródłem wielu radosnych odkryć. Maluchy mogą ją ugniatać, rozciągać, rozpląszczać, mieszać ze sobą kolory. Z masy można wylepiać kolorowe rysunki, odcisnąć dłoń lub stópkę, zalepiać w niej małe przedmioty, a następnie ich szukać rozlepiając. Spróbujcie zrobić razem bransoletkę dla mamy lub zegarek dla taty, łącząc na nadgarstku z rozwałkowaną masą.

**WSKAZÓWKA:** Twoje zainteresowanie pracami malucha jest dla niego największą nagrodą.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** wyrabia sprawność dłoni oraz koordynację obydwu rąk; jest to również dobra okazja do nauki słów i pojęć związanych z wielkością, objętością, kształtem, konsystencją, łączeniem, dzieleniem, zapachem. Lepienie i ugniatanie masy wycisza i uspakaja.



## 2. Gimnastyka na wesoło

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** trochę miejsca w domu lub w parku.

Pierwsze lata życia są dla dzieci czasem, w którym nieustannie trenują nowo nabyte umiejętności pracy ze swoimi mięśniami. W tych zmaganiach możemy pomóc dziecku, gimnastykując się razem z nim. Przedstawiamy przykładowe ćwiczenia:

- \* Na rozgrzewkę „budzimy nasze ciało”. Wyciągamy się „do słonka”, stając na palcach i podnosząc ręce jak najwyżej. Potem kucamy, żeby dotknąć palcami podłogi.

Poniżej przedstawiony jest prosty wierszyk, przy pomocy którego możemy rozgrzać kolejne części ciała:

**Machamy rękami (x 3)**  
**Caaaa – ty dzień!**

Mówiąc o machaniu pokazuj jednocześnie na zachętę, jak to się robi. Rymowanka jest uniwersalna, a pomaga zaciekawić malucha. Możemy tupać, klaskać, kręcić głową, skakać, ruszać ustami itp.

- \* Jako kolejne ćwiczenie możemy udawać zwierzęta. Chodzić jak bociany, starając się wysoko unieść raz jedną nogę, raz drugą; skakać jak żabki; tupać głośno jak słoń lub drobić cichutko jak wróbelek.

**WSKAZÓWKA:** zmieniaj tempo ćwiczeń – raz biegamy szybciotko, raz chodzimy powoli, wtedy będzie ciekawiej!

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** oprócz spożytkowania wulkanu energii dziecka, wspomagania jego rozwoju fizycznego i pogłębienia jego świadomości własnego ciała, ćwiczenia te są okazją do wzmocnienia relacji rodzic – dziecko.



### 3. Pchli targ

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** fasola, groch, makaron z dziurkami, drobne kamyki, ryż, różnego rodzaju pudełeczka (po jajkach, herbacie, jogurtach), słoiki różnych rozmiarów, lejek, sitko, rolki po papierze toaletowym, sznurek.

Dzieci uwielbiają przesypywać groch lub ryż z jednego pojemnika do innego; mieszać je, wysypywać. Tego typu zabawy są dla nich kopalnią wiedzy i potrafią pochłonąć je na długi czas. Spróbujcie razem zrobić naszyjnik, przewlekając sznurek przez makaron lub tubę z rolki po papierze toaletowym. Można przez nią mówić, patrzeć, wrzucać coś z jednego końca i obserwować jak wylatuje drugim. Opowiadaj maluchowi o przedmiotach jakich używacie, wskazuj różnice i podobieństwa. Pozwól maluchowi eksperymentować i ćwiczyć jego samodzielność, a także pokazuj inne sposoby wykorzystania przedmiotów jakie ma przed sobą, np. gdy wrzucimy do słoika kilka fasolek i zakręcimy go to powstaje grzechotka.

**WSKAZÓWKA 1:** dla skrócenia czasu sprzątanania, zabawę można urządzić na ceracie lub na podłodze, którą łatwo pozamiatać.

**WSKAZÓWKA 2:** wytłumacz maluchowi, że fasola, ryż, makaron nie są ugotowane, więc nie nadają się do jedzenia. W ten sposób znacznie rzadziej będzie wkladać je do buzi.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** rozwija słownik dziecka, wyobraźnię, kreatywność. Jest okazją do ćwiczenia samodzielności i współpracy z opiekunem.



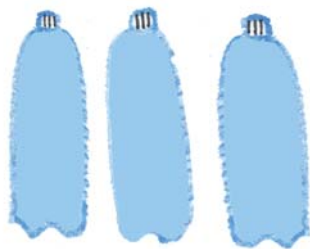
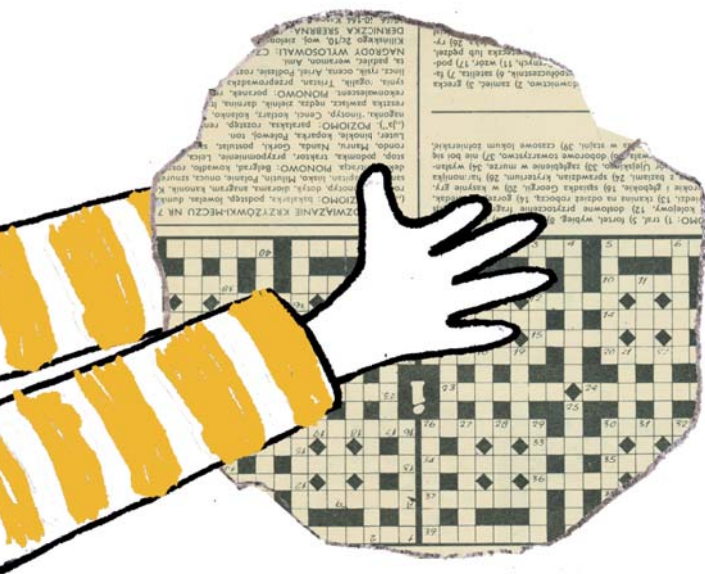
## 4. Kręgle

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** gazeta, puste plastikowe butelki.

Jeżeli w domu masz niepotrzebną już gazetę, nie musisz jej od razu wyrzucać. Wykorzystaj ją do zabawy z dzieckiem! Wystarczy ją zgnieść, żeby powstała domowej roboty piłka. Z taką papierową piłką można bawić się na wiele sposobów. Dzieci lubią toczyć, turlać, rzucać różnymi rzeczami, a kula z gazety idealnie się do tego nadaje.

Gdy jesteście naprzeciwko siebie (dobrze być na tym samym poziomie co dziecko, np. ono stoi, a Ty kucasz lub siedzisz czy też obydwoje siedzicie) można bawić się w przeturliwanie. Popchnij kulę w kierunku dziecka, a gdy ją złapie, poproś, żeby popchnęło lub rzuciło ją z powrotem do Ciebie. Nie jest to łatwe zadanie, szczególnie że dziecku trudno jest oszacować, ile siły musi włożyć w pchnięcie, czy też skoordynować ruch ręki z wypuszczeniem piłki w odpowiednim momencie. Bardziej zaawansowana wersja tej zabawy to turlanie „pod mostem”, czyli np. między nogami krzesła.

Gdy dziecko wprawi się trochę w rzucaniu lub turlaniu możesz urządzić zawody w kręgle. Ustaw rząderek pustych butelek plastikowych po napojach i zacznijcie rzucać kulą w ich kierunku.



### **KORZYŚCI Z ZABAWY:**

ćwiczy koordynację oka z ręką, rzucanie do celu; dziecko poznaje znaczenie odległości oraz uczy się planowania działań w przestrzeni.

## 5. Mały muzykant

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** różnej wielkości garnki lub plastikowe miski, patyk lub łyżka.

Większość dzieci lubi wszelkiego rodzaju dźwięki i odgłosy. Urządzając dziecku prawdziwą orkiestrę można zaspokoić jego muzyczną ciekawość. Różnej wielkości pojemniki położone na dywanie mogą stać się perkusją, natomiast łyżka lub dłoń może posłużyć jako pałeczka wybijająca rytm. Zabawcie się w „teraz cicho, teraz głośno”. Na komendę „głośno!” uderzamy mocno w „perkuszję”, na wyszeptaną komendę „cicho...” uderzamy leciutko. Już sam ton komendy, może nakierować dziecko na sposób w jaki wydobywamy dźwięki z przedmiotów.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** dziecko ćwiczy wyczuwanie rytmu, poznaje świat dźwięków oraz uczy się wpływu na niego. W formie zabawy uczymy je również, co znaczy zachowywać się głośno, a co zachowywać się cicho. Wiedza ta, jak wiadomo, jest przydatna w wielu sytuacjach, np. gdy boli Cię głowa, a maluch akurat postanowił pocwiczyć struny głosowe głośno krzycząc.



# Rozdział III

## Zabawy dla dzieci w wieku 2–3 lat

Dziecko, które ma ponad dwa lata jest coraz bardziej samodzielne. Pewnie trzyma się na nogach, przez co większą dawkę energii może spożytkować na komunikowanie się z otoczeniem. Ma dużą potrzebę mówienia i bycia słuchanym. Rozpoznaje coraz więcej słów i potrafi używać kilkudziesięciu z nich.

Maluch zaczyna interesować się też swoimi rówieśnikami. Do tej pory, w jego życiu liczyły się najbliższe osoby. Teraz dziecko lubi bawić się z innymi dziećmi, chociaż nie zawsze wie jak. Potrzebuje osoby dorosłej, która pomoże mu w nawiązywaniu pierwszych przyjaźni.

Na wiek ten przypada tzw. bunt dwulatka, kiedy ulubionym słowem dziecka często staje się słówko „nie!”. Dwulatki przeżywają pierwsze lekcje konsekwencji swoich działań, odkrywają swoją tożsamość, uczą się wyrażania swoich potrzeb. Ich repertuar komunikowania odczuwanych emocji się powiększa. Nie umieją jednak jeszcze radzić sobie z narastającą frustracją, gdy coś nie idzie po ich myśli, dlatego wybuchają krzykiem i płaczem. Potrzebują więc dużo zrozumienia i wsparcia ze strony opiekuna w tych trudnych dla nich sytuacjach.

Zdarzają się okresy, podczas których na wszystkie prośby i polecenia opiekuna dziecko odpowiada głośnym sprzeciwem. Maluch wyraża w ten sposób, tak ważne, kształtujące się właśnie, poczucie odrębności. Najbardziej zajmują go zabawy, w których może wypróbować nowo nabyte umiejętności, np. podczas tworzenia rysunku czy wspinania się na kanapę. Wielką radością i dumą przepełnione są momenty, kiedy może o czymś zdecydować sam, np. jakie buciki założyć lub w co będzie się bawić.

## 1. Ozdobny aniołek

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** długopis lub flamaster, nożyczki, klej biurowy, arkusz sztywnego papieru, np. tektury, twardej okładki czasopisma, bloku.

Położ papier na podłodze i poproś malucha, żeby położył na nim stópkę. Jeżeli masz ochotę, zachęć go robiąc to samo ze swoją stopą. Obrysuj ją kredką lub długopisem. Potem to samo zróbcie z obydwoma dłońmi. Odrysowane dłonie będą skrzydełkami naszego aniołka, stopy natomiast jego sukienką. Przy okazji możecie uczyć się nazw palców.

Następnie, powstałe w ten sposób kształty trzeba wyciąć. Do dokładnego wycięcia potrzebna jest duża wprawa i zręczność, której maluch jeszcze nie posiada. Jest to więc część zabawy, którą może zrobić osoba dorosła. Jeżeli macie w domu specjalne nożyczki dla dzieci, daj szkrabowi inny kawałek papieru, na którym może trenować wycinanie. W ten sposób nie poczuje się pominięty.

Teraz wystarczy połączyć skrzydła z sukienką za pomocą kleju biurowego. Jeżeli zabawa sprawia Wam frajdę, możecie tak zrobionego aniołka odpowiednio przystroić, np. doklejając włosy z włóczki, kolorowe papierki do sukienki czy rysując oczy, usta, nos.

Jeżeli dziecko polubi tę zabawę, możecie kolejnym razem odrysować całą postać malucha, a następnie pokolorować ją i ozdobić wedle uznania. Warto odwrócić role i zaproponować dziecku obrysowanie postaci rodzica lub jego części ciała (dłoni, stopy). Przy tym może być potrzebna pomoc dorosłego.

**WSKAZÓWKA:** aniołek idealnie nadaje się jako ozdoba na choinkę lub do pokoju dziecka.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** dziecko ćwiczy sprawność dłoni, uczy się korzystać z narzędzi, za pomocą których może zrobić „coś” z „niczego”; uczy się łączenia przedmiotów, przez co rozwija myślenie analityczne; lepiej poznaje części swojego ciała.





## 2. Edukacyjny tor przeszkód

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** materiał (np. prześcieradło), stół lub dwa krzesła, miska (do której dziecko może swobodnie wejść nóżkami), ryż, groch lub czysty piasek, torebka foliowa, poduszka, sznurek.

Oto kilka przykładowych „stacji”:

- 1) miska z ryżem – zadaniem dziecka jest wejście do środka, najlepiej bez skarpetek. Gdy maluch wejdzie, spytaj go, co czuje pod stopami, opowiedz mu o tym, co jest wewnątrz (nieugotowany ryż jest sypki, ziarenka są malutkie, w porównaniu ze stópką malucha);
- 2) torebka foliowa – zachęć malucha do poznania materiału – dotknijcie go razem, posłuchajcie jak szeleści, podrzucajcie, dmuchajcie w niego;
- 3) namiot z koca, do którego można się schować – można go zrobić zarzucając duży materiał na stół, tak, żeby sięgał do ziemi (niekoniecznie ze wszystkich stron);
- 4) przejście na czworakach przez tunel z krzesel;
- 5) wejście na miękką poduszkę;
- 6) przejście wzdłuż liny (może być ułożona w różne, proste kształty).

Baw się razem z dzieckiem! Ty też możesz chodzić na czworakach lub turlać się – dziecko będzie zachwycone, widząc jak szalejesz na podłodze.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** poznanie właściwości różnych materiałów (twarde, szorstkie, długie, krótkie, delikatne, miękkie, mniejsze, większe), zabawa rozwija ciekawość dziecka oraz wyczuła zmysły (słuch, dotyk, wzrok).

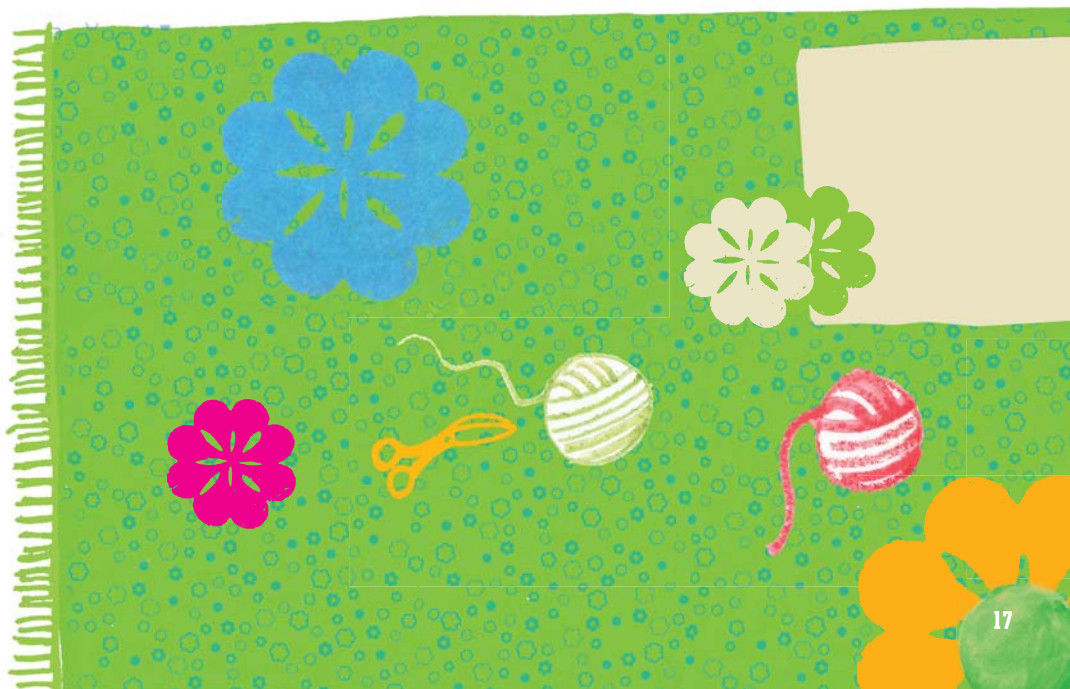


### 3. Co jest na łące?

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** zielony i biały papier, różnokolorowa włóczka lub nitka, wata, nożyczki, klej biurowy; gałązki, liście, kwiaty zebrane na spacerze; obrazki lub zdjęcia owadów, kwiatów, zwierząt, które można spotkać na łące (można je powycinać ze starych czasopism, zdjęć, gazet).

Arkusz białego papieru posłuży jako tło, z zielonego wycinić pasek, który po przyklejeniu na biały arkusz stanie się „podstawą” łąki. Ponacinaj pasek jednej strony – tworzyć będzie wówczas wrażenie trawy na łące. Do tak przygotowanej łąki przyklejać możecie kolejne elementy (powycinane owady i zwierzęta, prawdziwe kawałki roślin). Części papierowe wystarczy przymocować klejem biurowym, natomiast zebrane podczas spaceru gałązki, kwiatki, liście – taśmą klejącą albo plasteliną. Zachęcaj dziecko do korzystania z wielu materiałów, np. z kawałka waty zróbcie chmury, a z żółtej włóczki słońce. Niektóre części łąki można też narysować. Wykorzystując tę metodę możecie się pobawić w budowanie miasta, poznawanie morskiego życia, a wycinając z gazet części ubrań – stworzyć własną, tematyczną (na plaży, na nartach) rewię mody.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** jest to dla dziecka ciekawy sposób łączenia różnych plastycznych czynności; w przyjemny sposób przekazujemy dziecku wiedzę na temat jego otoczenia; w zależności od tematu obrazka dziecko wzbogaca swój słownik.



## 4. Koloro-węcho-smaki

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** nieprzezroczyste kubeczki, różne produkty spożywcze (cytryna, cukier, jabłko, kawałek chleba, truskawki, maliny, buraki, brukselka itp.).

Kilka (2, 3) wybranych produktów połów na stole przed dzieckiem, tak, żeby je widziało. Następnie przykryj je kubeczkami. Grając w tę grę po raz pierwszy możesz mówić po kolei, jaki produkt przykrywasz. Następnie spytaj go, pod którym kubeczkiem ukryta jest np. cytryna? Gdy maluch wybierze kubeczek sprawdźcie, czy prawidłowo odgadł. W miarę jak będzie nabierał wprawy, dodaj czwarty kubeczek i sprawdź, czy tym razem też zapamięta lokalizację produktów. Ciekawość dziecka jest na tyle duża, że z chęcią będzie sprawdzać jak smakuje i pachnie ukryty produkt. Jest to dobra okazja do nauki rozpoznawania kolorów, smaków, zapachów. Zamieńcie się rolami, pozwól dziecku pozakrywać przedmioty i zgadnij, gdzie co jest!

Bardziej zaawansowaną wersją tej zabawy jest gra w odnajdywanie par. Przygotuj po dwa, takie same produkty i zakryj kubeczkami. Odkryjcie jeden dowolny kubeczek. Zadaniem dziecka jest odnalezienie pasującego produktu.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** ćwiczy pamięć, koncentrację oraz rozwija samokontrolę u dziecka; zachęca do używania różnych zmysłów; może być urozmaicheniem posiłku.



## 5. Czarodziejski koc

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** kocyk.

Przy pomocy kocyka można bawić się z dzieckiem na wiele sposobów. Jednym z nich jest zabawa w detektywa. Ukryj pod kocem jeden z przedmiotów, które zna dziecko. Zadaniem małego detektywa jest odgadnięcie, na podstawie samego kształtu, co koc przykrywa. Zamieńcie się rolami. Teraz Ty spróbuj odgadnąć, co maluch ukrył pod kocem. Gdy sam się ukryje, możesz „odgadywać”, jakie części jego ciała wyczuwasz. Oprócz miłego masażu, ogromną frajdę dziecku będzie sprawiać fakt, że tak mocno się głowisz nad odgadnięciem. Pamiętaj, żeby kocyk był na tyle cienki, by delikatne rączki dziecka mogły wyczuć kształt pod nim ukryty. Większość dzieci lubi też bawić się w „naleśnik”. Cała zabawa polega na byciu zawijanym i odwijanym przez opiekuna. Lubią się też zawijać przytulone do bliskiej osoby. Zwróć uwagę, aby głowa dziecka nie była zakryta i mógł obserwować, co się z nim dzieje. W miarę możliwości starajcie się utrzymywać kontakt wzrokowy. Kocyk można też wykorzystać jako domową wersję samochodu. Ciągnąc koc z pasażerem—lalką po podłodze możecie przemierzać wymyślone ulice w Waszym domu. Prawdopodobnie maluch też będzie chciał być wożony. Jego mięśnie nie są tak stabilne jak osoby dorosłej, więc może mieć trudności z utrzymaniem się na kocu. Powolutku ruszaj Wasz pojazd, żeby maluch nie przewrócił się do tyłu.

**WSKAZÓWKA:** przy tej okazji możesz pokazać dziecku zasadę czerwonego i zielonego światła. Jako światła mogą posłużyć kartki w odpowiednim kolorze.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** możliwość aktywnego spędzania czasu, wpajanie pierwszych zasad ruchu drogowego, pogłębianie kontaktu z dzieckiem.



## 6. Eksperymenty z wodą

**CO BĘDZIE POTRZEBNE:** miska z wodą, różne lekkie i ciężkie przedmioty (np. kawałek styropianu, metalowa łyżka, kasztany, gałązki, nakrętki od butelek), kostki lodu, worek lub torba.

Dzieci uwielbiają obserwować wszystko, co dzieje się dookoła nich. Ich naturalną ciekawość i chęć do nauki można w łatwy sposób przełożyć na zabawę. Zgromadź potrzebne do zabawy przedmioty i włóż je do torby, najlepiej nieprzezroczystej. Do miski nalej letnią wodę i usiądźcie przy niej. Zabawcie się w „pływa, tonie”, sprawdzając, które z przedmiotów utrzymują się na powierzchni, a które nie. Wyciągajcie z worka po jednej rzeczy, w ten sposób zabawa będzie dłużej trzymać w napięciu!

Kolorowe kostki lodu można również wrzucić do miski i obserwować jak znikają w ciepłej wodzie.

**WSKAZÓWKA:** zamiast czystej wody możesz zamrozić różnego rodzaju soki. W ten sposób mogą powstać żółte (z soku pomarańczowego), czerwone (soku malinowego), białe (z mleka) kostki.

**KORZYŚCI Z ZABAWY:** poznawanie pierwszych zasad rządzących światem fizyki i chemii; zabawa zachęca do eksperymentowania.



Mamy nadzieję, że przedstawione propozycje przydadzą się  
w Twoich codziennych zabawach z dzieckiem. Więcej  
pomysłów znajdziesz na stronie [www.dobryrodzic.pl](http://www.dobryrodzic.pl).  
Na stronie możesz także podzielić się swoimi pomysłami  
na wspólne spędzanie czasu z dzieckiem. Zapraszamy!

Copyright © 2010 Fundacja Dzieci Niczyje  
autor publikacji: Paulina Sulima  
grafika i ilustracje: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Broszura została wydana przez Fundację Dzieci Niczyje ([www.fdn.pl](http://www.fdn.pl))  
w ramach programu Dobry Rodzic – Dobry Start, dzięki wsparciu  
finansowemu m.st. Warszawy i The World Childhood Foundation.



Miasto  
Stołeczne  
Warszawa



CHILDHOOD  
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION