

Jak i w co bawić się z dzieckiem

propozycje zabaw w domu dla dzieci w wieku 3- 8 lat

Zabawa jest dla dziecka nieodzowną częścią życia, konieczną do prawidłowego rozwoju. Oprócz tego, że sprawia wielką radość i przyjemność wymaga też od dzieci sporego wysiłku. Dziecko musi nauczyć się reguł i zasad, poczekać aż przyjdzie jego kolej, pogodzić z przegraną. Odpowiednio przeprowadzona zabawa doskonale rozwija też koncentrację i umiejętność skupienia uwagi. Koncentracji nie można przywołać na życzenie, jest to stan który wymaga odpowiedniej ilości odpoczynku, odprężenia i ćwiczeń. Pamiętajmy - im młodsze dziecko tym czas koncentracji jest krótszy – 3 latek może przeciętnie skoncentrować się przez 6 minut, 5 – latek przez 10 minut, a 10 latek przez 20 minut.

Nigdy nie bawimy się z głodnym ani zmęczonym dzieckiem, wyłączamy media, telefon – jeśli bawimy się dzieckiem czas ten poświęcamy tylko jemu, nie pozwalamy, aby coś odwracało naszą uwagę. Pokażmy dzieciom, że czas spędzony z nimi jest ważny i cenny dla nas!

O czym dorośli powinni wiedzieć i co robić w trakcie zabawy z dzieckiem:

Bawiąc się z dzieckiem oceniamy zabawę oczami dziecka, okazujemy radość, cieszymy się, chwalimy za drobne sukcesy, bądźmy otwarci na propozycje dzieci, bawmy się w to, na co mają ochotę, bądźmy cierpliwi i wyrozumiali, jeśli dziecko reaguje zbyt emocjonalnie, złości się, gdy coś nie idzie po jego myśli.

Co robić w sytuacji, kiedy dziecko nie potrafi przegrywać? Przede wszystkim jak najczęściej ćwicz, pocieszać, okazywać zrozumienie. Na początek wybieramy gry wymagające współpracy, gdzie wygrywa się razem, a nie oparte na rywalizacji. Pomocny może być też wybór gier losowych, gdzie przegrana zależy od braku szczęścia w danej chwili, a nie z braku umiejętności. Bawmy się też w gry, które dziecko dobrze zna – to zwiększy jego szanse na wygraną. Pokażmy dzieciom, że w zabawie nie zawsze musi być wygrany i przegrany – najczęściej chodzi o to, by wspólnie przeżywać emocje i wspólnie się bawić – wtedy wszyscy są zwycięzcami.

Pamiętajmy – nie trzeba dziecku pozwalać zawsze na wygraną, dzieci mają prawo, by je traktować poważnie, okazujemy im wiarę i zaufanie, że potrafią znieść porażkę. Tu musimy być jednak elastyczni, dostosować reguły do wieku dziecka – pamiętajmy, że dla dzieci w różnym wieku obowiązują różne reguły – sprawiedliwie nie znaczy jednakowo. Najważniejsza zasada -dziecko musi czerpać z zabawy przyjemność – młodszym dzieciom dobrze jest troszkę pomóc w wygranej.

Co zrobić gdy dziecko oszukuje? Najczęściej wynika to z obawy przed przegraną i małej wiary we własne siły i umiejętności. Najlepiej w takiej sytuacji cierpliwie i spokojnie egzekwować reguły gry - tyle razy ile trzeba; ze starszym dzieckiem można przerwać zabawę

i być konsekwentnym – przerywać zabawę zawsze gdy oszukuje, spokojnie tłumacząc powody.

Propozycje gier w pomieszczeniu:

1. **Pod prześcieradłem** – w zabawie używamy codziennych znanych przedmiotów (nie używamy ostrych ani kruchych rzeczy), które chowamy pod prześcieradłem. Dziecko po wyglądzie lub dotyku musi rozpoznać co to jest. Młodsze dziecko może zobaczyć wszystkie przedmioty przed ich schowaniem. Inny wariant tej zabawy to schowanie do worka lub dużej torby różnych zabawek - prosimy dziecko, aby nie zaglądając do środka samym dotykiem odszukiwało kolejno zabawki : „podaj misia, podaj piłkę”....
2. **Wyścigi zwierzątek** – wycinamy z kolorowego papieru pola odpowiedniej wielkości pasujące do rozmiaru pluszowych lub plastikowych zwierzątek i układamy je jedno za drugim. Ustawiamy wszystkie zwierzątka na polu startowym, każdy uczestnik rzuca kolorową kostką, a potem przesuwają swoje zwierzątko na najbliższe pole w kolorze jaki pokazała kostka. Celem wyścigu może być np. łóżko dziecka, a wygrany pluszak jako pierwszy może wtulić się w poduszkę.
3. **Gdzie jest budzik ?** – dziecko stoi na zewnątrz pomieszczenia, a dorosły ukrywa w pokoju tykający budzik lub inny przedmiot, który wydaje dźwięki. Dziecko wchodzi do środka i próbuje usłyszeć gdzie schowany jest budzik.
4. **Zapamiętywanie** – potrzebne będą przedmioty gospodarstwa domowego (zapamiętywanie), różne zapachy (odgadywanie po zapachu), przedmioty które wydają dźwięki (odgadywanie po dźwiękach), produkty spożywcze (odgadywanie po smaku):
zapamiętywanie: układamy razem różne przedmioty i oglądamy je przez chwile – potem zabieramy jedno lub kilka – kto odgadnie czego brakuje?
zgadywanie po zapachu – zawiązujemy dziecku oczy, podsuwamy mu rozmaite rzeczy do powąchania :banana, cynamon, wanilię, rumianek, miętę, itp... ile rozpozna?
zgadywanie po dźwięku – wybieramy różne przedmioty, które wydają dźwięki, dzieci stoją plecami muszą powiedzieć, co wydaje dźwięk
zgadywanie po smaku – do nieprzezroczystych butelek nalewamy soki o różnym smaku, do każdej butelki wkładamy słomki. Dzieci muszą spróbować soku ze wszystkich butelek i odgadnąć w której jest jaki sok.
5. **Parada w Zoo** – dzieci ustawiają się w rzędzie jedno za drugim. Prowadząca osoba pokazuje sposób poruszania się, a wszyscy pozostali ją naśladują;
-podskakujemy jak żabki
-idziemy drobnym kroczeniem jak myszki
-pełniemy na czworakach jak kraby
-unosimy wysoko kolana jak bociany
-machamy ramionami jak ptaki
-tupujemy mocno jak słonie
Do ruchu można jeszcze dołączyć odpowiednie odgłosy zwierząt.

Od czasu do czasu prowadząca osoba zatrzymuje się bez zapowiedzi w wyniku czego wszyscy pozostali na nią wpadają.

6. **Bieg z ziemniakiem.** Kto najszybciej doniesie swojego ziemniaka na łyżce do celu? Każdy bierze do ręki łyżkę i staje z nią na linii startu. Na łyżkach kładziemy ziemniaki. Na słowo start wszyscy biegną z łyżką w kierunku linii mety. Zamiast ziemniaków można wziąć ugotowane jajka, kamienie lub kłębuszki waty. Im lżejszy przedmiot tym ostrożniej dzieci muszą się poruszać.
7. **Deszcz, błyskawice, wichur** – Wszystkie dzieci chodzą po pomieszczeniu. Dorosła osoba podaje odpowiednie komendy i wykonuje pasujący do nich ruch. Dzieci muszą ten ruch naśladować:
 - deszcz – dzieci trzymają ręce złożone nad głową
 - błyskawica – wszystkie dzieci szybko przykucają na podłodze i zasłaniają głowę rękami
 - wichur – dzieci zbierają się wszystkie razem i podają sobie ręce w kole, aby wichur ich nie zdmuchnął
 - słońce – dzieci zasłaniają ręką oczy od słońca
 - jabłka – dzieci wyciągają się w górę, stają na czubkach palców i sięgają po jabłka
 - grzyby – dzieci zbierają grzyby wokół nóg
 - strumień – wszyscy przeskakują przez strumień
 - alarm, dzik nadchodzi – wszyscy kładą się cichutko na podłodze.
8. **Zawody w jedzeniu-** potrzebne będą różne słodycze, kolorowa kostka, sznurek, linka do bielizny. Przebieg zabawy:
 - wszyscy uczestnicy siedzą przy stole i dostają podaną na talerzu piankę w czekoladzie. Teraz muszą skrzyżować dłonie na plecach i spróbują zjeść ją bez pomocy rąk i to możliwie jak najszybciej
 - przywiązujemy słodycze do linki na bieliznę – dzieci próbują teraz chwycić słodycze z ramionami skrzyżowanymi na plecach. Kto zbierze najwięcej?
 - na stole leżą misie żelkowe. Dzieci rzucają kostką ze ściankami w różnych kolorach. Każde dziecko może wybrać sobie żelka w wyrzuconym przez siebie kolorze i go zjeść.
9. **Jakiego instrumentu brak?** – potrzebne są przedmioty na których dzieci będą mogły muzykować, na przykład garnek, dwie pokrywy, deska kuchenna z trzepaczką itp. Dzieci ustawiają się w kole, każde z nich może wybrać sobie instrument, dzieci grają, po kilku minutach wszyscy przestają grać. Jedno dziecko odkłada swój instrument i odwraca się tak, żeby nie widzieć pozostałych dzieci. Reszta dzieci porozumiewa się cichutko, które dziecko nie będzie grać. Odwrócona osoba musi odgadnąć, który instrument miał przerwę. Potem odwraca się inna osoba. W zabawie tej nie powinno uczestniczyć więcej niż 6 dzieci.
10. **Czy jestem osłem?** – Potrzebne będą zdjęcia zwierząt np. wycięte z gazety, taśma klejąca. Jedna osoba odwraca się, a pozostałe wybierają dowolne zwierzę z obrazków. Przyklejają je do pleców pierwszego uczestnika. Nie wolno przy tym powiedzieć ani słowa. Każde dziecko zapamiętuje jakie zwierzę znajduje się na obrazku przyklejonym na plecach. Odgadujący odwraca się teraz do grupy i musi odpowiedzieć na pytanie, jakim jest zwierzęciem. Grupa naśladowuje to zwierzę możliwie jak najlepiej, aby było

łatwo odgadnąć kim jest zagadujący. Potem kolej na następne dziecko, któremu także przyklejamy zdjęcie na plecach i zabawa toczy się dalej.

11. **Zwinne stopy.** Potrzebne będą chusty, zabawki. Wszyscy zdejmują buty i stoją boso. W pomieszczeniu leżą porzucane chusty. Dzieci próbują podnieść je stopami i przenieść na środek w miejsce, którym będą zbierane. Jeszcze trudniej przenieść jest stopami różne zabawki - na środku leżą klocki lego, kulki, ubranka dla lalek, samochodziki. Każde dziecko ma przed sobą miskę lub pudełko, do którego może odkładać swoje skarby. Można to urozmaicić – dzieci siedzą w kręgu i podpierają się rękami o podłogę. Teraz próbują podawać sobie stopami chustę. Nie może ona upaść na podłogę.
12. **Tylko nie czerwony!** Potrzebne będą kostka z kolorowymi ściankami, zapalniczka. Uczestnicy siadają przy stole, młodszy z nich dostaje jako pierwszy kostkę. Pośrodku leży stos zapalek – około 40. Rzucasz kostką i patrzysz na kolor : a) nie ma czerwonego – możesz wziąć ze stosu jedną zapalniczkę; b) musisz odłożyć wszystkie zapalniczki na stos. Wyrzywa ten kto będzie miał więcej zapalek.
13. **A co to takiego?** Potrzebny będzie telefon komórkowy z aparatem fotograficznym. Dorosła osoba fotografuje swoim telefonem komórkowym dowolny przedmiot w pomieszczeniu z bardzo małej odległości, tak, by widać było tylko jego fragment. W tym czasie dzieci są w innym pomieszczeniu. Potem dorosły pokazuje dzieciom zdjęcie i wszyscy próbują odgadnąć co się na nim znajduje. Dzieci mogą wziąć telefon do ręki i wędrować z nim po całym pokoju oraz zadawać pytania dotyczące oglądanego motywu. Można to urozmaicić – można zrobić zdjęcie całego pomieszczenia i zmienić w nim jeden szczegół. Czy dzieci wskażą co się zmieniło?
14. **Zgaduj – zgadula.** Przebieg zabawy - pomyśl o znanej postaci z filmu rysunkowego, zwierzęciu albo znanej wszystkim osobistości. Pozostali zadają pytania i próbują zgadnąć kogo wybrałeś. Na pytania wolno odpowiadać tak lub nie.

Życzymy milej zabawy!!!

Anna Kulbat

Opracowano na podstawie książki Christina i Jurgen Valentiner – Branth „ Super zabawy dla dzieci od 3 do 8 lat”