

W CO SIĘ BAWIĆ Z DZIECKIEM W DOMU?

Szanowni Państwo,
poniżej prezentujemy propozycje zabaw dla małych dzieci
do 3 roku życia

- **Niemowlaki**

Masażyki w rytm muzyki

Dotyk i bliskość są dla malucha bardzo ważne. Dlatego w wolnej chwili można zafundować mu SPA, włączając muzykę i masując delikatnie różne części ciała. Masaż pomaga budować relację, relaksuje, uczy orientacji w schemacie ciała. Warto przy tym mówić do maluszka, chociażby nazywając poszczególne części ciała. Dotyk można urozmaicić poprzez delikatne podszczyptywanie, postukiwanie palcami, drapanie czy nieco mocniejsze pocieranie. Można również recytować proste wierszyki, takie jak: „Idzie rak”, „Kokoszka” albo „Idzie słoń przez pustynię”.

Lustreczko powiedz przecie

Dzieci do 3 m.ż.: Weź lusterko i przesuwaj je powoli nad głową leżącego niemowlaka – tak, aby musiał ją lekko przekręcać. Możesz poruszać lusterkiem, przechylając je na boki, lekko przybliżać i oddalać – w zależności od tego, co będzie interesujące dla Twojego maluszka. Możesz również chuchnąć na powierzchnię i rysować po niej palcem.

Ze starszym dzieckiem możesz wykorzystać duże ściennie lustro lub mniejsze, trzymane w ręce. Pobawcie się w akuku – chowaj się za lustrem, po czym wysuwaj twarz zza niego lub obracaj taflę tak, żeby dziecko widziało na zmianę siebie i tylną ścianę lusterka. Możecie również podejść do lustra na ścianie i na przemian obserwować się, po czym chować, odsuwając się od tafli.

Malutkie dzieci nie rozpoznają jeszcze siebie w lustrzanym odbiciu, ale chętnie obserwują obraz, bawią się nim i próbują nawiązać interakcję. Duże lustro sięgające podłogi będzie zachęcać leżące na niej dziecko do obracania się i raczkowania, stymulując rozwój motoryczny. Zabawa lustrem motywuje dziecko do gaworzenia, wspomaga rozwój umiejętności społecznych.



Źródło: pixabay.com; autor: Lenka Libertová

W świetle reflektorów

Zabawa dobra dla maluchów po 3 m.ż. Może okazać się ciekawą propozycją na wieczorne rytuały również dla starszych dzieci. Kiedy na zewnątrz jest już ciemno, możecie wyłączyć światło w pokoju maluszka i pobawić się latarką. Kieruj strumień światła na obiekty w pokoju lub tańcz nim po ścianach. Pobawcie się w teatrzyk cieni – wykorzystaj do tego własne dłonie, raczki i nóżki dziecka lub przedmioty w pokoju. Możecie posłuchać muzyki i bawić się światłem w jej rytm. Zabawa wspomaga rozwój wzroku, koncentracji oraz relaksuje przed snem.

Naleśniki w samolocie

Zabawa jest dobra dla maluchów od około 5 m.ż., ale chętnie zaangażują się w nią nawet już całkiem duże dzieciaki – pewnie i te w wieku przedszkolnym. Baraszkowanie z rodzicem to czas budowania relacji, poznawania schematu ciała, ćwiczenia mięśni i świetnej zabawy. Połóż malucha na kocyku, turlaj go i przekręcaj na boki, zawijaj w koc, łaskocz i tarmos. Pobawcie się w akuku. Później możecie polatać samolotem – połóż maleństwo na przedramieniu, asekuruj tak, żeby leżało stabilnie i spaceruj po mieszkaniu, kołysz, wiruj, udawaj turbulencje. Taka oczywista, prosta zabawa rozwija mięśnie dziecka oraz kształtuje koordynację.

Chłapanie na podłodze

Większość dzieci uwielbia zabawy wodą. Z kilkumiesięcznym maluchem możesz bawić się, pokazując mu jak przelewasz płyn z pojemnika do pojemnika, maczając w nim rączki dziecka, stukając łyżką o ścianki naczynia, wsypując przyprawy i mieszając, a później dając do powąchania. Dzieci, które siedzą stabilnie chętnie same pochłapią się w wodzie. Możesz ustawić miskę na powierzchni, której rozchlapaną wodą nie zaszkodzi i posadzić dziecko obok. Wrzucajcie do wody zabawki, by później je wyłowić. Dosypcie brokatu i zamieszajcie. Możecie również dodać szamponu lub mydła i zrobić pianę.

Sensoryczna skrzynia skarbów

Takie pudełko ze skarbami dla malucha to dobry sposób, żeby zająć go na chwilę. Dodatkowo, motywuje go do ruchu, stymulując rozwój motoryczny, budzi ciekawość i pozwala na wielozmysłowe poznawanie świata. Przepis jest prosty – w pojemniku zgromadź bezpieczne przedmioty o różnych kształtach, fakturach, konsystencjach i kolorach. Mogą to być gniotki, szeleszczące przedmioty, korale na mocnym sznurku, piórka, grzechotki itp. Nie musi być ich bardzo dużo - zabawki możesz wymieniać na inne, kiedy tylko zestaw znudzi się maluszkowi. Jeśli dziecko siedzi, bez problemu może eksplorować zawartość pudełka. Jeśli dziecko jest jeszcze leżące, ułóż kilka zabawek wokół niego. Zmotywuje to malucha do przekręcania się, wyciągania rączek, chwytania i raczkowania.

Girlanda z balonów

Rozwieś w pokoju dziecka sznurki, zaczepiając je wysoko, równoległe do podłogi. Na nich podwieś balony, na linkach różnej długości. Możecie się bawić, odbijając je i wprawiając w ruch. Zachęcaj dziecko, aby próbowało chwytać balony w dłonie. Wisząca girlanda będzie ciekawa dla leżącego brzdąca. Starszego zmotywuje do poruszania się i wstawania. Duże, chodzące dzieciaki chętnie będą odbijać balony. A może spróbujecie trafić w nie piłeczkami? To wcale nie jest takie proste!

Więcej pomysłów na zabawy z niemowlakami:

<https://matkawariatka.pl/jak-bawic-sie-z-niemowlakiem-wspierajac-jego-rozwoj-1/>

- **Roczniki**

Sortery D.I.Y.

Sortery pozwalają ćwiczyć motorykę małą, stymulują rozwój percepcji wzrokowej i myślenia. Gotowe zabawki różnią się liczbą otworów. Im więcej elementów, tym zadanie trudniejsze. Nie musisz jednak korzystać z gotowych zabawek – możesz również zrobić je sama. Dziecko chętnie będzie wciskać klocki do pudełka, wiaderka, koszyka lub garnka. Może także wkładać orzechy lub małe piłki do plastikowej butelki. Pokaż w jaki sposób wydostać elementy z powrotem na zewnątrz. Posłuchajcie, jakie dźwięki wydają, kiedy wracają do środka. Zadbaj o to, żeby przedmioty do zabawy były niemożliwe do połknięcia.



Czytaj!

Całkiem oczywista sprawa, można by powiedzieć. Czytanie książek to bardzo dobry nawyk. Rozwija wyobraźnię, kształtuje język, poszerza wiedzę i stymuluje ciekawość. Czytanie do poduchy może być dobrym elementem wieczornej rutyny już u bardzo małych dzieci. Oglądajcie razem książki, nazywajcie obrazki. Im dziecko starsze, tym chętniej posłucha treści opowiadania. Pozwól dziecku dokonać wyboru, której bajki chce posłuchać. Ze starszakiem możecie nawet stworzyć własną książkę, ilustrując ją wspólnie i opisując wasze przygody.



Źródło: pixabay.com; autor: matlevesque

Doskonała okazja do motoryki i poznawania blacie lub w misce różne fasoli lub grochu. udawajcie, że gotujecie, faktury. Zachęć dziecko obiektów palcami. Uważaj przedmioty nie zostały

Pudło skarbów

Ile dobrej zabawy może dać małemu dziecku pudełko! Karton po dostawie zakupów, sprzęcie elektronicznym czy nowym meblu to kopalnia pomysłów na zabawę. Im dziecko starsze, tym zabawa bardziej kreatywna. Karton można pomalować, wykorzystać jako „domek” lub kryjówkę podczas zabawy w chowanego. Można również powkładać do niego przedmioty o różnych fakturach i kształtach i pobawić się w dotykanie i wyławianie ich.

Źródło: pixabay.com; autor: ParentiPacek



Zabawy sensoryczne
ćwiczenia małej
świata. Rozsypcie na
rodzaje kaszy, ryżu,
Przesypujcie,
zgniatajcie, badajcie
do chwytania małych
jednak, żeby drobne
połknięte.

Źródło: pixabay.com; autor: Jan Nijman

Gry manipulacyjne

Na rynku dostępnych jest dużo prostych gier i zabaw manipulacyjnych dla maluchów. Wykorzystać można wkładanki, magnetyczne rybki lub proste puzzle. Możecie układać je na zmianę, nazywać lub wykorzystać jako figurki podczas zabawy tematycznej.

Dom

Maluchy uwielbiają „doroste zabawy”. Bardzo chętnie zaangażują się w czynności, wykonywane przez rodziców. Jeśli gotujesz, zamiast zajmować dziecko w innym pokoju, wyznacz mu proste zadanie. Niech miesza, dosypuje przypraw (pod kontrolą), dodaje kolejne produkty albo kroci coś miękkiego plastikowym nożem. Zaangażuj je w porządki, dając możliwość wytarcia kurzy, „przejechania” dywanu odkurzaczem lub załadowania pralki. Będzie trzeba poprawiać? No pewnie! Ale im wcześniej dziecko zacznie się uczyć, że domowe zadania mogą być przyjemne i są dla niego, tym chętniej będzie angażować się w nie w przyszłości.

Na niby

Proszona herbatka, opieka nad misiem, wizyta u doktora lub u mechanika – maluch bardzo chętnie zaangażuje się w różne zabawy z udawaniem. Początkowo będzie naśladował pojedyncze czynności, nie tworząc z nich długiego scenariusza, powtarzając je kilka razy, w przypadkowej kolejności. Pokaż mu, w jaki sposób może wykorzystywać zabawki, poddawaj nowe pomysły – szybko to pochwyci. Zabawa na niby rozwija wyobraźnię oraz kształtuje umiejętności społeczne.

• **Dwulatki**

Harce na barce

Po raz kolejny wykorzystamy tutaj zwykłe kartonowe pudełko. Kreatywna zabawa tematyczna sprawi dwulatkowi dużo frajdy. Pudełko może stać się łodzią, bolidem Formuły 1 lub gniazdem ptaka. Na dywanie niech będzie wyspa, podłoga może być morzem. Rozrzućcie magnetyczne rybki i łówcie je wędką ze środka pudełka. Urządźcie wyścigi dla rodzeństwa – niech każdy z rodziców popycha jedno pudełko i – kto pierwszy ten lepszy! A może zbudujecie pociąg? Jeśli akurat zdarzyła się Wam większa dostawa, a może przewodniczka, wykorzystajcie pudełka, ustawiając je jedno za drugim. Zwiążcie sznurkiem, ozdóbcie według uznania, ustalcie, gdzie będzie lokomotywa, gdzie wagon pasażerski, gdzie Wars. I w drogę! Taka zabawa wspomaga rozwój kreatywności, motoryki małej i dużej, kształtuje kompetencje społeczne oraz mowę.

Mali urbaniści

Zostały Wam pudełka po lekach lub kosmetykach? I z nich też możecie zrobić pociąg albo nawet całe miasto! Pudełka pomalujcie lub obklejcie, na podłodze albo dywanie rozklejcie drogi z grubej taśmy klejącej. Dookoła poukładajcie budynki, drzewa, zwierzaki czy co Wam przyjdzie do głowy. Otoczenie może powstać z klocków lub innych przedmiotów, jakie macie w mieszkaniu. Taka zabawa może być dla maluszka atrakcyjna przez długi czas, a miasto możecie pozostawić w pokoju nawet kilka dni.

Pomysły na łodzi z recyklingu: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2013/06/wodowanie-odek/>

Teatr nieWielki

A może z kartonu wytniecie teatr? Wykonajcie figurki bohaterów ulubionej książki i zamieńcie wieczorne czytanie w prawdziwe przedstawienie. Wystarczy wyciąć jeden bok kartonu, tworząc scenę. Na sznurku można zawiesić kurtynę z bibuły. Aktorów zróbcie z papieru, starych rękawiczek lub modeliny. Dodajcie dekoracje – patyki z podwórka niech udają drzewa, z klocków można zbudować domek. Proste? Samo przygotowanie zabawy daje nawet więcej radości niż obserwowanie przedstawienia!

Ćwiczmy rączki

Zabawki kształtujące motorykę małą bardzo łatwo zrobić samemu. Możecie wykorzystać makaron rurki (jako ryby) i słomki do napojów (jako wędki), żeby wykonać własnoręcznie zabawę w wędkarza. Trafiając zakończeniem słomki w otwór makaronu, dziecko uczy się koordynacji oko – ręka. Pobawcie się w jeże – weźcie klamerki do wieszania prania i poprzymocujcie je sobie nawzajem do ubrań albo do pluszaków malucha. Dobrym pomysłem są także wszelkiego rodzaju skarbonki. Możecie bawić się, wrzucając monety i guziki do gotowego pojemnika albo zrobić taki samodzielnie, wycinając otwór w nakrętce plastikowego słoika lub kartonowego pudełka. Oprócz monet i guzików wciskać można fasolki, słomki, pomponiki itp.

Kolorowe segregowanie

Weź pojemniki w różnych kolorach albo kolorowe kartki. Poproś dziecko, żeby posegregowało przedmioty pod względem kolorów. Może samodzielnie szukać ich wśród swoich zabawek lub podzielić zestaw przygotowany wcześniej przez Ciebie. Podobnie możecie się pobawić, sortując kategorie. Rozłóż przed dzieckiem kartki z przedstawicielami danej kategorii (np. rysunek pojazdu, zwierzęcia, piłki) i poproś, żeby porządkowało na nich odpowiednio swoje zabawki.

Domowa piaskownica

Doskonała zabawa, a przy tym ćwiczenie rącek malucha – przeniesienie piaskownicy do domu. Możecie wykorzystać miskę lub inny duży pojemnik z niewysokimi ściankami. Na rynku dostępnych jest wiele gotowych produktów – od ciastoliny po piasek kinetyczny. Taki piasek możecie również zrobić sami z mąki i oleju

(<https://mojedziecikreatywnie.pl/2013/06/piasek-z-maki-przepis/>). Dorzucicie miseczki, foremki, plastikowe nożyki i łyżki. W piasku możesz ukryć skarby, np. większe koraliki i poprosić malucha, żeby je odnalazł. Możecie również wspólnie wybudować zamek. Zabawa sprawdzi się szczególnie wtedy, kiedy do prawdziwej piaskownicy wyjść się nie da.



Źródło: pixabay.com; autor: Alicja

Domowy plac zabaw

Kiedy na dwór wyjść nie można, a dziecko roznosi energia – zróbcie plac zabaw sami. Ustawcie tor przeszkód z krzesła, poukładajcie wieże z poduszek do wspinaczki, rozłóżcie na podłodze sznurek do balansowania po linie. Możecie rozrzucić przedmioty o różnych fakturach, np. gąbki, kawałek futerka, jedwabną apaszkę, watę lub fasolkę i pochodzić po nich na boso. Taka zabawa jest ciekawym doświadczeniem sensorycznym. Baraszkowanie na domowym placu zabaw rozwija koordynację wzrokowo – ruchową, kształtuje zmysł równowagi i pozwala wyszaleć się znudzonym siedzeniem w domu maluchom.

Więcej pomysłów dla dwulatków: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2016/01/zabawy-dla-2-3-latka/>

• Dla każdego

Muzykowanie

To świetna zabawa dla dzieci w każdym wieku – niezależnie czy korzystają Państwo ze specjalnie przygotowanych nagrań z wartościową muzyką dla dzieci, czy słuchają dowolnie wybranych, ulubionych utworów. Nie trzeba mieć wcale umiejętności muzycznych! Wystarczy włączyć muzykę, tańczyć z dzieckiem, użyć samodzielnie wykonanych instrumentów lub chociażby jego grzechotek, długopisów, łyżek i garnków do wystukiwania rytmu. Muzykowanie to okazja do ruchu, bycia razem, a przy okazji kształtuje słuch, pamięć, wyobraźnię, pomaga w relaksacji itd.

Instrumenty D.I.Y

- grzechotka z rolki od papieru: na jeden koniec rolki naciągamy balonik z obciętą końcówką, tak, żeby stworzyć membranę. Balon zabezpieczamy przed zsuwaniem taśmą. Rolkę napełniamy dowolnymi drobnymi przedmiotami – ryżem, kaszą, orzechami, koralikami itp. Następnie zamykamy wylot rurki drugim balonem i oklejamy dodatkowo taśmą. Grzechotka gotowa! Podobny instrument można zrobić z dowolnego pojemnika, która da się zamknąć. Warto poeksperymentować ze słoiczkami, butelkami i pudełkami, wypełniając je różnymi produktami.



Źródło: pixabay.com; autor: thedamw

Malowanie

Kto nie boi się bałaganu, temu dużą frajdę sprawi wspólne malowanie. Niekoniecznie pędzlem na kartce – wszystkie techniki dozwolone. Najważniejsze jest, aby nie nastawiać się, że praca dziecka będzie bardzo estetyczna, a niewyjeżdżanie za linie jest naszym priorytetem. Jest nim przecież dobra zabawa! Można malować rękami i stopami, można wykorzystywać różne podłoża: papier, stare gazety, pudełka, folię, a nawet kamienie i patyki przyniesione z lasu. Taka zabawa ćwiczy motorykę małą oraz kształtuje wyobraźnię.



Stempelki D.I.Y.

To w zasadzie bardzo prosta sprawa. Można oczywiście wyciąć je z ziemniaka – to zadanie dla dorosłych. Do stemplowania można jednak wykorzystać najróżniejsze przedmioty – gąbki, kamyki z parku, szyszki, rolki po papierze, liście, klocki, piankowe naklejki, korki i nakrętki od butelek, samochodziki lub piłki. Wspólne tworzenie stempelków to zabawa dla nieco starszych dzieci, ale malowanie nimi zainteresuje również maluchy.

Źródło: pixabay.com; autor: Prashant Sharma

Opracowała:

mgr Majka Niedzielska, psycholog