

RUCH – ROZWÓJ - ZABAWA

ALEKSANDRA DMOCH-KUPCZYK
KINGA HAMADA



WARSZAWA 2022
ISBN 978-83-945368-3-1

„RUCH, ROZWÓJ, ZABAWA”

Drogi Rodzicu!

Do prawidłowego rozwoju poznawczego Twoje dziecko potrzebuje przede wszystkim Ciebie. Nie ma wielkiego znaczenia ile i jakie zabawki ma wokół siebie. Aktywność jest naturalną cechą małego dziecka. Dziecko rozwija się w ruchu, nieustająco doświadcza otaczającej go rzeczywistości, poznaje w ten sposób świat i nawiązuje relacje z innymi.

Zdrowy maluch nie jest bierny, nieustająco szuka, pyta i sprawdza swoje pomysły. W tej sytuacji, najbardziej kompatybilną metodą pracy edukacyjnej będą wspólne zabawy.

Do zabaw które Wam prezentujemy nie potrzeba wielu przedmiotów, ani wielkich przygotowań. Proponowane przez nas aktywności są łatwe do przygotowania i przeprowadzenia. Mamo, tato możecie aktywnie i świadomie włączyć się w proces stymulacji rozwoju swojego dziecka.

Oddajmy razem w Wasze ręce zbiór zabaw.

Rodzice i dzieci życzymy Wam dobrej zabawy.

SZTUCZNY ŚNIEG

Przedmioty potrzebne do zabawy: 0,5 kg mąki ziemniaczanej, szklanka płynu do naczyń lub mydła w płynie, duża brytfanka lub duże plastikowe pudełko, małe resoraki, foremki albo małe zabawki np. z jajek z niespodzianki.

Zabawa: wsypcie do pojemnika mąkę stopniowo zagniatając dodawajcie mydło lub płyn do mycia naczyń. Z zagniecionej masy powstanie sztuczny śnieg, teraz możecie lepić z niego bałwany, babki. Weźcie samochodziki lub małe zabawki, które zakopiecie w śniegu i będziecie starali się znaleźć np. odkopując. Na koniec możecie wraz z dzieckiem policzyć ile komu udało się wykopać przedmów. To tylko jeden z kilku pomysłów, możecie razem bawić się sztucznym śniegiem wasza wyobraźnia na pewno pozwoli wam razem pobawić się jeszcze w inny sposób.

Celem zabawy jest: usprawnianie motoryki małej, nauka umiejętności przeliczania, rozwijanie wyobraźni oraz budowanie relacji z dzieckiem przez wspólne uczestnictwo w zabawie.

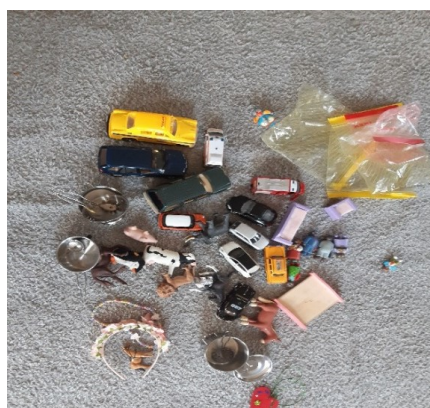


SORTOWANIE

Przedmioty potrzebne do zabawy: różne zbiory zabawek które macie w domu np. auta, laki, zwierzęta, piłki, klocki pojemniki do których będziemy mogli wkładać zabawki.

Zabawa: rozsypcie zabawki obok postawcie pojemniki lub torebki waszym zadaniem jest posortować zabawki zgodnie z kategoriami np. auta do aut, zwierzęta do zwierząt. Z czasem możecie rozszerzyć kategorie np. auta ciężarowe do ciężarowych, osobowe do osobowych, wszystkie zabawki, które mają coś żółtego do jednego pojemnika lub wszystkie zabawki z kołami do drugiego oraz inne dowolnie wymyślone kategorie.

Celem zabawy jest: dostrzeganie zależności istniejących w świecie oraz rozwijanie myślenia, kategoryzacja.



ZABAWA W CHOWANEGO Z PLUSZAKAMI

Przedmioty potrzebne do zabawy: pluszaki lub inne zabawki, piłki, które można pochować.

Zabawa: wspólnie z dzieckiem pochowajcie pluszaki w różnych miejscach w pokoju (około 5 zabawek). Następnie poproś dziecko, aby odszukało, gdzie dany pluszak jest schowany lub określiło czy znajduje się za kanapą, pod krzesłem itd.

Celem zabawy jest: doskonalenie pamięci, orientacja w przestrzeni.



ZABAWA DOMOWY TRENING

Zabawa: zabawę można wykorzystywać w różnych sytuacjach domowych. Dajemy dziecku zadania na przykład takie jak:

- ciekawe ile potrzebujesz podskoków żeby dojść z łazienki do kuchni?,
- ciekawe jak długo potrafisz stać na jednej nodze?,
- ciekawe przez ile poduszek położonych jedna na drugiej potrafisz przeskoczyć?,
- ciekawe ile czasu potrzebujesz, żeby przeczołgać się z jednego końca pokoju do drugiego?.

Inne aktywności, które warto codziennie trenować to pajacyki, skakanie na skakance, skakanie przez linę, turlanie, czołganie, czworakowanie, po której stronie ciała znajduje się serce. Przed ćwiczeniami i po możemy poprosić dziecko, aby położyło rękę na sercu i sprawdziło, jak szybko bije jego serce. Można porozmawiać z dzieckiem dlaczego tak się dzieje, że po aktywnościach fizycznych nasze serce bije szybciej, jak serce bije kiedy jesteśmy zrelaksowani, po której stronie ciała znajduje się serce.

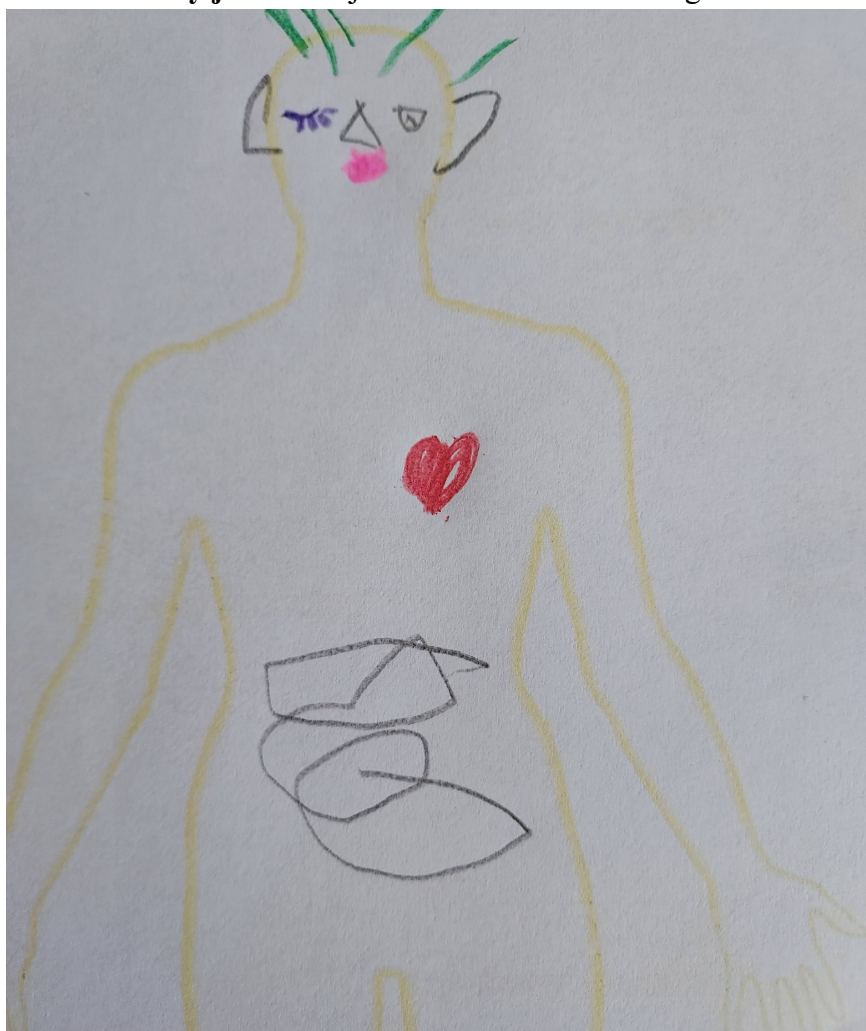
Celem zabawy jest: doskonalenie intercepcji (czucia własnych stanów wewnętrznych), zachęcanie do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

ZABAWA MOJE CIAŁO

Przedmioty potrzebne do zabawy: duży arkusz papieru, kredki, album, puzzle dotyczący budowy ciała.

Zabawa: na dużym kartonie odrysuj ciało dziecka. Wspólnie z dzieckiem nazwijcie wszystkie części ciała, niech dziecko dorysuje oczy, nos, usta, paznokcie, porozmawiajcie z czego zbudowane jest ludzkie ciało (narządy wewnętrzne, skóra, kości, mięśnie). Możecie również wykorzystać woreczki z fasolą. Na przykład dziecko leży na brzuchu a rodzic układa na różnych częściach ciała woreczek, dziecko określa na jakiej jest części ciała. Można również dotykać rękę, nogę, głowę a dziecko ma unieść tę część ciała, która została dotknięta.

Celem zabawy jest: rozwijanie świadomości własnego ciała.



NIE TYPOWE RYSOWANIE - AUTO

Przedmioty potrzebne do zabawy: duże pudło tekturowe, kredki, klej, nożyczki.

Zabawa: Weźcie z dzieckiem duże pudło np. po przesyłce która dostarczyła do was kurier i ustalcie, Powiedz dziecku że teraz stworzycie razem. Zaproponuj gdzie narysujecie światła drzwi, możecie wyciąć jakieś elementy z papieru i dokleić do waszego auta.

Celem zabawy jest: usprawnianie motoryki dużej i małej, poszerzanie słownictwa, dziecka, ćwiczenie orientacji przestrzennej.

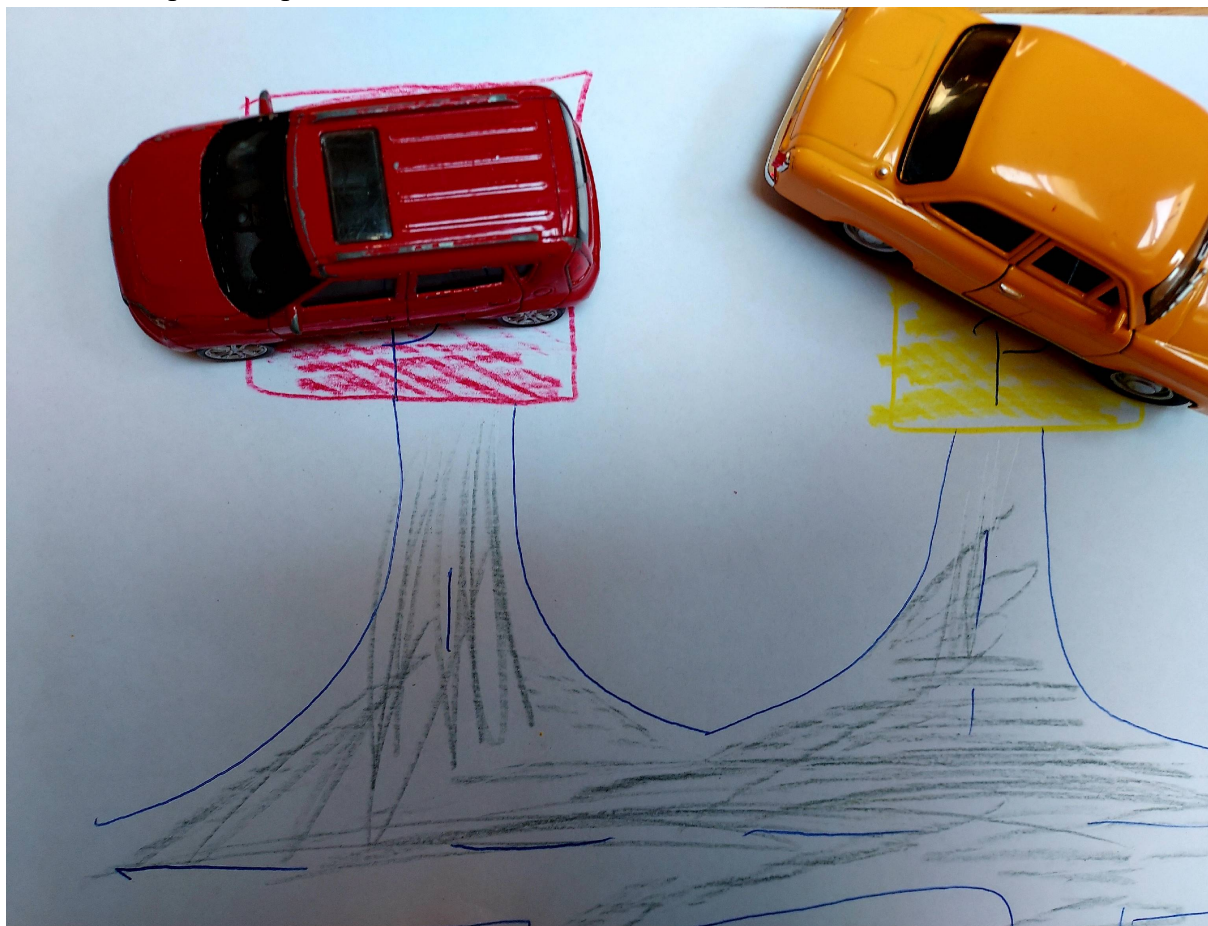


KOLOROWE PARKINGI

Przedmioty potrzebne do zabawy: duży arkusz papieru, kolorowe kredki lub mazaki, resoraki o różnych kolorach.

Zabawa: na dużym arkuszu papieru narysuj drogę dla samochodzików, która prowadzi na parking w różnych kolorach. Poproś dziecko żeby przejechało drogę czerwonym samochodem i zaparkowało na czerwonym parkingu itd. Na koniec można przeliczyć ile samochodów jest na którym parkingu. Samochodów w jakim kolorze jest najwięcej, a w jakim jest najmniej.

Celem zabawy jest: usprawnianie motoryki małej, nauka umiejętności przeliczania, kategoryzowania i porównywania liczebności, rozwijanie wyobraźni oraz budowanie relacji z dzieckiem przez wspólne uczestnictwo w zabawie.



CIASTEczKA OWSIANE

Przedmioty i produkty potrzebne do zabawy: miska, brytfanka panier do pieczenia, łyżka, 1,5 szklanki płatków owsianych, pół kostki miękkiego masła, 4 łyżki cukru, 2 jajka, płaska łyżeczka proszku do pieczenia, 2 czubate łyżki mąki pszennej.

Zabawa: prosimy dziecko żeby pomogło nam szukać ustawionych na stole produktów. Prosimy dziecko o odmierzanie składników i wsypywanie ich do miski. Następnie zachęcamy dziecko do wymieszania składników dłońmi. Wymieszanie ciasto za pomocą łyżki dziecko może układać na papierze do pieczenia. Osoba dorosła wkłada ciastka do piekarnika ustawionego na 170 C i piecz je przez 20 minut.



Celem zabawy jest: ćwiczenie myślenia przyczynowo - skutkowego, nauka matematyki, rozwijanie słownictwa i motoryki małej.

ZABAWA Z PIŁKĄ

Przedmioty potrzebne do zabawy: piłki

Przebieg: odbijanie piłki od podłogi, toczenie, rzucanie, kopanie - w trakcie tych aktywności poproś dziecko, aby mówiło rymowanki np.:

Siała baba mak, nie wiedziała jak.
Dziadek wiedział, nie powiedział, a to było TAK!

lub

Wyszła kura na podwórze, spodobało się tam kurze.
Na podwórzu dużo kurzu, piórko, trawka i sadzawka...
Kamyk, kwiatek i dżdżownica- jaka piękna okolica...
Drapu drap jedną z łap, jest robaczek to go cap!
Drapu drapu łapką w kurzu,
jak tu pięknie na podwórzu!

Cele zabawy: ćwiczenie pamięci słuchowej, doskonalenie umiejętności ruchowych.

RYTMY I WZORY

Przedmioty i materiały potrzebne do zabawy: kartki papieru z: pionowymi kreskami, zygzakami, falami.

Zabawa: zabawa polega na wykonywanie ruchów palcem wskazującym po kartce w rytm muzyki (Mozart, Vivaldi, muzyka pop) ważne, aby wykorzystać różne utwory o innym tempie (szybkim, wolnym, zmiennym).

Cel zabawy: zabawa wpływa na koncentrację uwagi, rozwój i stymulację ręki, rozwija poczucie rytmu.

DOMOWY TOR PRZESZKÓD

Przedmioty potrzebne do zabawy: krzesła, koc, poduszki, pojemniki.

Zabawa: razem z dzieckiem zbudujcie tor przeszkód z krzesła, koców i poduszek. Dziecko może przeskakiwać przez poduszki, przechodzić po kocu jak po pniu drzewa. Ważne, aby pojawiły się takie aktywności, które będą angażowały całe ciało: do zginania, prostowania, utrzymywania równowagi. Można wykorzystać różne sposoby poruszania się skoki obunóż, na jednej nodze, skoki na i przez przeszkody, turlanie, czworakowanie, przenoszenie woreczka na głowie, tak aby nie spadł, czy rzuty do celu. Po przygotowaniu przeszkód i przedmiotów, ustalcie sposób pokonywania toru. Mamo, Tato możecie zaproponować dziecku, że będziecie różnie pokonywać tor przeszkód np.: wolno jak żółw, szybko jak gepard, pełzając jak wąż itp. Poproś dziecko, żeby pokonując tor miało raz z prawej raz z lewej strony.

Cel zabawy: zabawa doskonali umiejętności koordynacji, zdobywanie nowych doświadczeń ruchowych, uczy planowania ruchów oraz wykonywania zadania złożonego z różnych etapów.



MAKARONOWE KORALE

Przedmioty potrzebne do zabawy: makaron rurki, sznurek.

Zabawa: Wsyp makaron do miski, połóż obok dziecka sznurek. Pokaz dziecku jak nawlekać makaron na sznurek. W ten sposób możecie wykonać różne naszyjniki itp.

Celem zabawy jest: usprawnianie motoryki małej.



STOPER

Przedmioty potrzebne do zabawy: stoper, kartka, ołówek.

Zabawa: wspólnie z dzieckiem sprawdźcie, ile czasu zajmuje: założenie skarpetek, dojście z domu na przystanek autobusowy, obranie jabłka, zagotowanie wody, droga do przedszkola. Ile da się zrobić podskoków w czasie minuty, ile można zrobić pajacyków, ile łyżek ryżu można nasypać do szklanki. Jak długo spada piórko, kamyk, piłka, jak długo potrafię wstrzymać powietrze.

Celem zabawy jest: uczenie dziecka w jakim tempie upływa czas, szacowanie.



KRĘGLE

Przedmioty potrzebne do zabawy: butelki plastikowe napełnione różną ilością wody, piłka.

Zabawa: ustawcie butelki w rzędzie, możecie wspólnie sprawdzić, która butelka jest lekka, która ciężka. Z użyciem wagi możecie sprawdzić, ile ważą poszczególne butelki, a następnie ustawić je w szeregu od najcięższej do najlżejszej. Ustawcie się w odległości od około metra do dwóch i spróbujcie trafić piłką w kręgiel, tak aby się przewrócił.

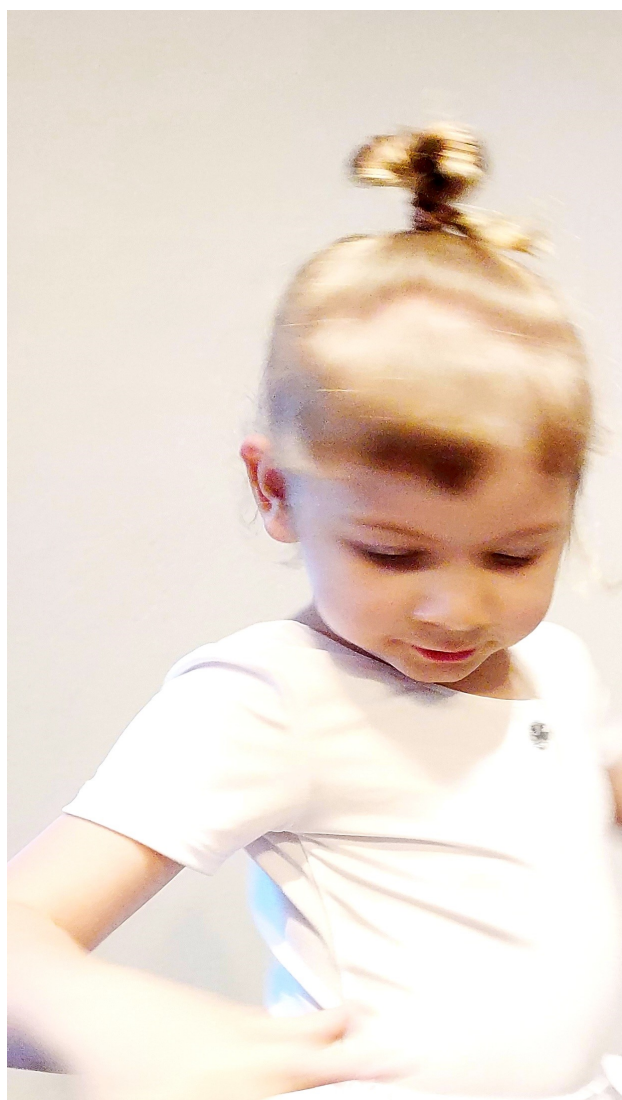
Celem zabawy jest: usprawnianie koordynacji wzrokowo - ruchowej, doskonalenie liczenia.



TANIEC

Zabawa: wspólnie z dzieckiem tańczcie do różnej muzyki (wybierzcie różne utwory, które lubicie i wprawiają Was w dobry nastrój). Tańczcie do muzyki, zachęcaj dziecko do wykonywania różnych pozycji, obracanie, kołysanie, podskoki, ruszanie rękoma.

Celem zabawy jest: zachęcanie do ruchu, nauka autoregulacji.



BIEGNIJ STOP

Przedmioty potrzebne do zabawy: bębenek.

Zabawa: Rodzic wystukuje szybki rytm na bębenu to sygnał, że dziecko ma biegać. Kiedy rodzic wystukuje rytm wolny to sygnał oznaczający maszerowanie. Kiedy rodzic przestaje grać dziecko stoi nieruchomo. Warto na początek przećwiczyć sposoby poruszania się. Kiedy dziecko opanuje już reguły zabawy i będzie radziło sobie bez trudności, można zacząć zmieniać reguły tzn. kiedy rodzic wolno uderza to dziecko biega, kiedy przestaje grać to dziecko maszeruje.

Celem zabawy jest: zabawy, w których dzieci muszą się nagle zatrzymać i pozostać w bezruchu uczą autoregulacji.

ZBIERANIE PŁATKÓW ŚNIEGU

Przedmioty potrzebne do zabawy: muzyka (może być poważna lub taka, którą lubi dziecko), gazeta.

Zabawa: Porwijcie wspólnie gazetę na drobne kawałki i rozrzućcie po pokoju (to będą płatki śniegu). Spróbuj wspólnie z dzieckiem złapać skrawek papieru stopą i weź go do ręki. Jeśli dziecko opanuje tę umiejętność, możesz włączyć muzykę. Dziecko biega tańczy do dźwięku muzyki, kiedy muzyka się zatrzyma siada na podłodze i podnosi 5 płatków śniegu, z których następnie zgniata śnieżynkę, zabawę kontynuuje się, aż znikną wszystkie płatki śniegu. Z powstałych kulek śnieżnych możecie trafiać do celu (pojemnika) lub bawić się w rzuty śnieżkami do siebie.

Celem zabawy jest: usprawnianie ruchów stopy, poprawa czucia stopy.

OBRAZY MALOWANE GĄBKĄ

Przedmioty potrzebne do zabawy: zmywak kuchenny lub inna gąbka, farby w tubie, arkusze papieru.

Zabawa: wylej różne kolory farby na kilka arkuszy papieru lub talerzyki, daj dziecku arkusz papieru i zmywak, pokaż jak zanurzać zmywak w farbie, gąbką w farbie. Stwórzcie razem piękne obrazy.

Celem zabawy jest: ćwiczenie motoryki małej, usprawnienie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

