

Zabawa to podstawa

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



Copyright © 2015 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)
Copyright © 2015 Urząd m. st. Warszawy

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa
www.fdds.pl

Tekst: Paulina Sulima

Projekt graficzny: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Redakcja: Sylwia Romańczak

Opracowanie merytoryczne i graficzne przygotowano w ramach projektu „Działania informacyjno - edukacyjne dla rodziców małych dzieci” współfinansowanego ze środków m. st. Warszawy.

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Zabawa to podstawa

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 dadzą 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.

Zapraszamy!

Zabawy dla dzieci w wieku 1–2 lata

Drugi rok życia dziecka przebiega pod znakiem dużej aktywności. Raczujące 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 wypróbowywać „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, sztućce, 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. Wielekaj frajdę sprawia mu możliwość wyboru koloru skarpetek, chce się samo myć, ubierać i pomagać 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 przebraniem się za mamę, tatę, rodzeństwo, opiekuna.

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

1. Masa solna

CO BĘDZIE POTRZEBNE: mąka, sól, woda. Ewentualnie barwniki do zrobienia kolorowej masy:

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

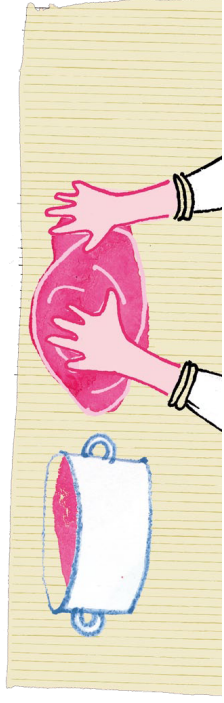
PRZYGOTOWANIE MASY SOLNEJ: do 3 szklanek mąki dodaj 1 szklankę soli. Do tej mieszanki dolej tyle wody, żeby powstała przyjemna w dotyku masa. Małe rączki dziecka mogą sobie nie poradzić ze zbyt twardą konsystencją, natomiast zbyt miękka będzie się rozplamywać. W ten sposób powstaje biała masa. Dla urozmaicenia 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, rozplascać, mieszać ze sobą kolory. Z masy można wylepiać kolorowe rysunki, odcisnąć dłoni lub stópki, zalepiac w niej małe przedmioty, a następnie ich szukać, rozlepiając masę. Spróbujcie zrobić razem bransoletkę dla mamy lub zegarek dla taty, łącząc na nadgarstku rozwałkowaną masę.

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, gymnastykując 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.

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

**Machamy rękami (x 3)
Ciepły dzień!**

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

W kolejnym ćwiczeniu możemy udawać zwierzęta. Chodzić jak bociany, starając się wysoko unieść raz jedną nogę, raz drugą; skakać jak żabki; tupać głośno jak stół lub drobić cichutko jak wróbelki.

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

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



3. Pchli targ

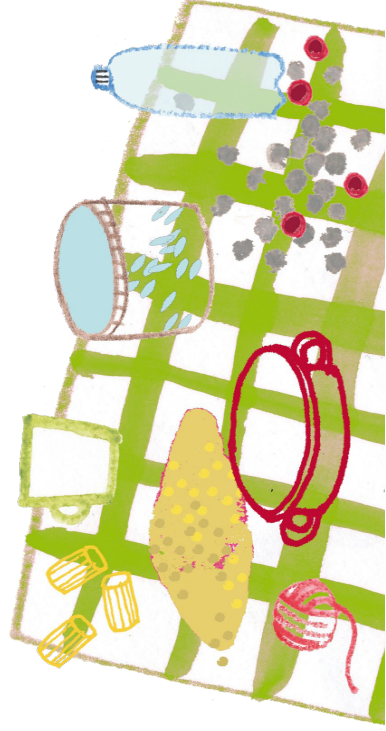
CO BĘDZIE POTRZEBNE: fasola, groch, makaron z dziurkami, drobne kamyczki, ryż, różnego rodzaju pudeleczka (po jajkach, herbach, jogurtach), stoiki różnych rozmiarów, lejek, sitko, rolki po papierze toaletowym, sznurek.

Dzieci uwielbiają przesypywać groch lub ryż z jednego pojemnika do innego; mieszać je, wysypywać. Tego typu zabawy są dla nich kopalnią wiedzy i potrafią pochłoniąć je na długi czas. Spróbujcie razem zrobić naszyjnik, przewlekając sznurek przez makaron lub tubę z rolek 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, które ma przed sobą, np. gdy wrzucimy do stoika kilka fasonek i zakręcimy go, to powstaje grzechotka.

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

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

KORZYŚCI Z ZABAWY: rozwijają 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 jesteś nieapetyczny (dobrze być na tym samym poziomie co dziecko, np. ono stoi, a Ty kucasz lub siedzisz czy też obydwoje siedzicie) można bawić się w przetruliwanie. 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 zrozumieć, jak 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 rządęk pustych butelek plastikowych po napojach i zacznij 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 gamki 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 poćwiczyć struny głosowe i głośno krzycze.



Zabawy dla dzieci w wieku 2–3 lata

Dziecko, które ma ponad 2 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 kilkunastu słów 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 słowo „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 nysunku czy wspinania się na kanapę. Wielką radością i dumą przepełnione są momenty, kiedy może o czymś decydować sam, np. jakie bučki zalaży lub w co będzie się bawił.

1. Ozdobny aniołek

CO BĘDZIE POTRZEBNE: długopis lub flamaster, nożyczki, klej biurowy, arkusz sztywnego papieru, np. tektura, twarda okładka czasopisma, blok.

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 zróbicie z obydwoma dłońmi. Odrysowane dłonie będą skrzydełkami naszego aniołka, stopy natomiast jego sukienką. Przy okazji możecie uczynić się nazw palców.

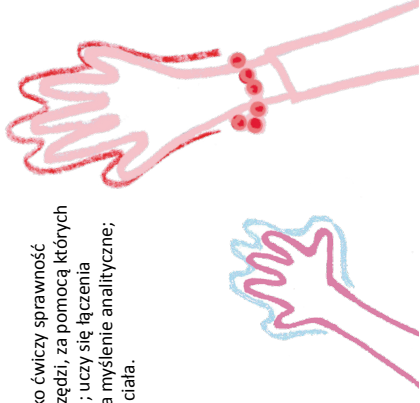
Następnie, powstałe w ten sposób kształty trzeba wyciąć. Do dokładnego wycięcia potrzebna jest duża wprawa i zręczność, której maluch jeszcze nie posiada. Jest to więc część zabawy, którą może zrobić osoba dorosła. Jeżeli macie w domu specjalne nożyczki dla dzieci, daj skrabowi inny kawałek papieru,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

Teraz wystarczy połączyć skrzydła z sukienką za pomocą kleju biurowego. Jeżeli zabawa sprawia Wam frajdę, możecie tak zrobionego aniołka odpowiednio przystroić, np. doklejjąc 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 rolę i zaproponować dziecku obrysowanie postaci rodzica lub jego części ciała (dłoni, stopy). Przy tym może być potrzebna pomoc dorosłego.

WSKAZÓWKI: 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

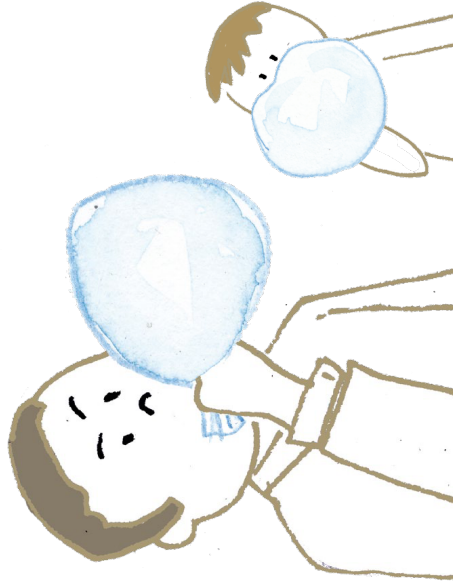
CO BĘDZIE POTRZEBNE: materiał (np. przecieradło), stół lub dwa krzesła, miska (do której dziecko może swobodnie wejść nóżkami), ryż, groch lub czysty piasek, torebka foliowa, poduszka, sznurek.

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 sypleki, ziarenka są malutkie, w porównaniu ze stopką malucha);
- 2) torebka foliowa – zachęć malucha do poznania materiału – dotknijcie go razem, posłuchajcie jak szeleści, podzuczajcie, dmuchając 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, miękkie, mniej, więcej). Zabawa rozwija ciekawość dziecka oraz wyczucia zmysły (słuch, dotyk, wzrok).

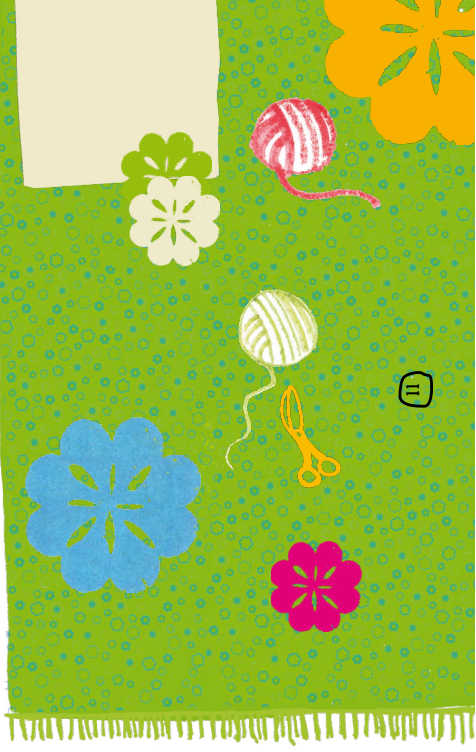


3. Co jest na łące?

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).

Arkuszy białego papieru posłuży jako tło, z zielonego wytnij 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 przyklejaj możecie kolejne elementy (powycinane owady i zwierzęta, prawdziwe kawałki roślin). Części papierowe wystarczy przymocować klejem biurowym, natomiast zebrane podczas spaceru gałązki, kwiatki, liście – tąsmą klejącą albo plasteliną. Zachęć 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, poznanie morskiego życia, a wycinając z gazet części ubrań – stworzyć własną, tematyczną (na plaży, na nartach) rewiję 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.



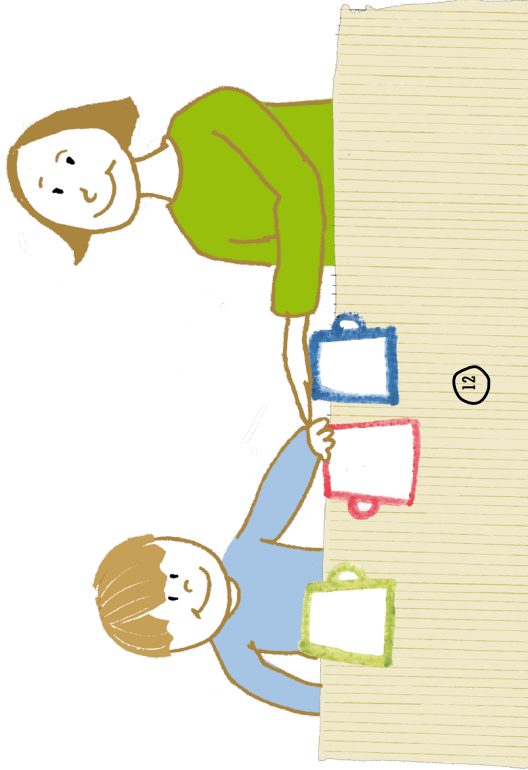
4. Koloro-węcho-smaki

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

Dwa lub trzy wybrane produkty połóż 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 kolejny 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. Zamierzcie się rolami. Teraz Ty spróbuj odgadnąć, co maluch ukrył pod kocem. Gdy sam się ukryjesz, możesz „odgadnywać”, 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 zamkniętym i odwijanym przez opiekuna. Lubią się też zawiązać 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.

WSKAZÓWKI: 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.

