

## Propozycje zabaw dla dzieci z rodzicami

### Cienie

Na pewno nie raz w czasie słonecznej pogody udało ci się zaobserwować swój cień. To twój nieodłączny towarzysz, który wszystko po tobie papuguje. Cień pojawia się nie tylko na dworze, gdy świeci słońce. Także w domu, wieczorem, możesz urządzić własny teatr cieni.

Zapal lampkę i ustaw ją tak, by jej światło padało na białą ścianę. Zgaś światło górne (w pokoju może świecić się tylko ta jedna lampka) i rozpocznij sztuczki. Dłonie trzymaj przed lampą i układaj je tak, by na ścianie powstawały magiczne cienie. Dzięki ruchom stron można stworzyć wiele postaci, potrzeba jednak do tego trochę wprawy. Przyjrzyj się rysunkom i spróbuj wyczarować podobne cienie u siebie w domu.

zabawa dla dzieci w cieniu - orzeł zabawa dla dzieci w cieniu - wilk zabawa dla dzieci w cieniu - króliczek zabawa dla dzieci w cieniu - łabędź zabawa dla dzieci w cieniu - papuga kakadu zabawa dla dzieci w cieniu - pies bokser zabawa dla dzieci w cieniu - struś

### Puzzle własnej roboty

Przygotuj trzy pocztówki ze zdjęciami. Mogą to być zdjęcia kotów, pocztówki świąteczne, z kwiatami, krajobrazy lub miasta. Ważne jest, by były na nich zdjęcia o tej samej tematyce.

Pocztówki należy pociąć na dwanaście części. Aby ułatwić sobie zadanie, narysuj na odwrocie (za pomocą ołówka i linijki) linie, wzdłuż których będziesz ciąć. Następnie starannie potnij pocztówki. Każdą z nich możesz pociąć w inny sposób.

### puzzle własnej roboty - wycinanie

Czy udało ci się wykonać to zadanie? Brawo! Puzzle masz już gotowe. Aby się nie pomieszały, włóż je do trzech oddzielnych kopert. Teraz możesz przystąpić do zabawy.

### puzzle własnej roboty

Wersja pierwsza: Każdy uczestnik zabawy losuje jedną kopertę z puzzlami. Na sygnał wszyscy wysypują ich zawartość i przystępują do układania. Zwycięża ten, kto pierwszy ułoży swój obrazek.

Wersja druga: Uczestnicy zabawy umawiają się między sobą, które obrazki będą układać. Następnie wysypują na środek stołu swoje puzzle i mieszają z innymi. Na sygnał wszyscy przystępują do układania. Zwycięża ten, kto pierwszy odnajdzie wszystkie części swojej układanki i ułoży z nich swój obrazek.

### Bądź gotów

Uczestnicy zabawy mogą siedzieć lub stać. Prowadzący podaje rozmaite komendy, które należy wykonywać w tym wypadku, jeżeli do nich dodaje się słowo „proszę”. Bez tego słowa komenda nie obowiązuje i wykonywać jej nie wolno. Ten kto się pomyli wstaje i robi krok w przód, lecz nie traci prawa uczestniczenia w zabawie. Wygrywa ten, kto popełnił najmniej błędów.

### Nie spieszcie się

Grający ustawiają się w półkole. Prowadzący pokazuje im rozmaite ćwiczenia gimnastyczne, które grający powtarzają z opóźnieniem o jeden ruch: gdy prowadzący pokazuje pierwszy ruch, wszyscy stoją w postawie zasadniczej, przy drugim ruchu prowadzącego uczestnicy gry wykonują pierwszy jego ruch itd. Ten kto się pomyli, robi krok w przód i dalej uczestniczy w zabawie. Kto do końca gry nie popełni żadnego błędu ten wygrywa.

### Dokończ słowa

Grający tworzą koło, w którego środku staje z piłką prowadzący. Prowadzący rzuca piłkę do jednego z uczestników i głośno mówi pierwszą sylabę jakiegokolwiek rzeczownika. Grający, któremu została rzucona piłka, powinien ją schwycić i natychmiast dokończyć słowo. Ten, kto się spóźni, podnosi rękę do góry i stoi tak dopóty, dopóki prowadzący nie rzuci piłki do niego powtórnie.

### Napisz nazwisko

Usiadłszy przy stole weź kartkę papieru i ołówek. Spróbuj napisać swoje nazwisko wykonując jednocześnie pod stołem krążenie nogą z prawej strony w lewą. Za pierwszym razem zamiast wyraźnych liter otrzymasz zabawne bazgroły.

### Aktywne zabawy dla dzieci

#### Trafianie do celu.

Kartki ze starych gazety należy uformować w kulki, a następnie wyznaczyć cel, do którego dzieci będą musiały trafić kulką. Celem może być postawiony na dywanie duży garnek, wiadro, kartonowe pudło. Celem mogą być też rodzice lub rodzeństwo. To świetny sposób na zabawę i rozładowanie energii.

Skakanie.

Nie stanie się nic złego, jeśli dziecko zamiast na podwórku poskacze w domu. Skakać można z miejsca na miejsce, wykorzystując do tego wzory na dywanie lub porozkładane na podłodze maty antypoślizgowe.

Siłowanie na rękę

To jest propozycja zabawy dla dzieci starszych, nastolatków. Podoba się zwłaszcza chłopcom, którzy z natury lubią rywalizację. Usiądźcie we dwóch naprzeciwko siebie przy stole. Podajcie sobie prawe ręce oparte łokciami o stół obejmując je nawzajem dłońmi jak na rysunku.

zabawa dla dzieci siłowanie na rękę

Na sygnał: „Raz, dwa, trzy” zegnijcie rękę przeciwnika starając się docisnąć ją do stołu. Nie wolno poruszać łokci z miejsca i odrywać ich od stołu. Wyniki zawodów ustala się po trzech próbach. W drugiej próbie podajcie sobie lewe ręce, a w trzeciej znowu prawe.

Taniec.

Doskonałym sposobem na rozładowanie rozpierającej kilkuletnie dziecko energii oraz świetną zabawą jest taniec. Rodzice mogą tańczyć razem z dziećmi lub tylko obserwować i zachwycać się popisami maluchów.

Naśladowanie zwierząt.

Zabawa polegająca na naśladowaniu zwierząt to świetny sposób na gimnastykę oraz poszerzenie wiedzy dziecka o zwierzętach. Dziecko może być kotem i wyciągać grzbiet do góry, następnie zamienić się w żabki i skakać jak one.

Tor przeszkód.

Można stworzyć dla dziecka tor przeszkód zbudowany z krzesel, stołków, pudełek i poduszek. Zadaniem malucha będzie ten tor przeszkód pokonać. Ta zabawa jest ćwiczeniem w sam raz dla małego wiercipięty. Dziecko będzie musiało przeciskać się, pełzać, mijać i przeskakiwać przeszkody.

## Z dzieckiem w domu. 12 pomysłów na zabawy bez telewizora

Zacznijmy od wyłączenia telewizora, odłożenia w kącie smartfonów i tabletów. Bądźcie na wyłączność dla swojego dziecka. Uwaga poświęcona dziecku i czas wspólnej zabawy są dla niego najcenniejszym prezentem, a również nam rodzicom pomoże "naładować akumulatory" i na chwilę zapomnieć o codziennych problemach. Do dobrej zabawy nie będą potrzebne drogie czy wymyślne gadżety, najlepsze są te najprostsze zabawy, które sami znamy z naszego dzieciństwa.

Przypominamy kilka sprawdzonych pomysłów na zabawę z dzieckiem:

Zimno, ciepło, gorąco - chyba znana wszystkim, a może nieco zapomniana zabawa, w której jedna osoba chowa jakiś nieduży przedmiot (może to być maskotka, autko, piłeczka), pozostałe osoby muszą go odnaleźć. Ten kto schował "skarby" daje wskazówki, stopniując słowa - zimno, ciepło, informując poszukiwaczy, czy są blisko (ciepło, cieplej, gorąco), czy daleko (zimno, mróz). Ten kto odnajdzie skarby chowa go i zabawa zaczyna się odnowa.

Raz, dwa, trzy, Baba-Jaga patrzy - w tej zabawie im więcej uczestników, tym lepiej. Jedna osoba, nazywana Babą-Jagą, stoi w pewnej odległości od pozostałych odwrócona tyłem lub z zakrytymi oczami i wypowiada słowa: raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy, w czasie których gracze biegną w jej kierunku. Gdy skończy mówić, odstawia oczy lub odwraca się do uczestników, a ci nieruchomieją - nie mogą się poruszać, mówić i śmiać się. Baba Jaga stara się ich rozśmieszać. Jeżeli ktoś się poruszy lub zaśmieje, musi wrócić na linię startu. Po chwili Baba Jaga znów zakrywa oczy i cykl się powtarza. Celem w zabawie jest dotarcie do Baby Jagi, gdy ona nie patrzy i dotknięcie jej. Zwycięzca zajmuje jej miejsce.

Zabawa w chowanego - tej zabawy nikomu nie trzeba rekomendować. Dzieci ją uwielbiają. Jeśli macie w domu więcej miejsca i dużo zakamarków, zabawa w chowanego będzie super pomysłem.

DIY - zajęcia "zrób to sam" to propozycje dla bardziej aktywnych maluchów (wyciszają) i małych artystów. Możecie lepić z masy solnej, plasteliny, malować farbami, kredkami, rękami, robić wycinanki z papieru kolorowego i wiele innych. Generalnie do takich zabaw możecie wykorzystać mnóstwo rzeczy, które są w domu. Np. makaron będzie idealny na biżuterię, a papierowe talerzyki czy opakowania po jajkach mogą zamienić się w stworki, kartonowe pudełka w domki, autka, robota i co jeszcze tylko wyobraźnia wam podpowie.

Tanecznym krokiem – z podkładem muzycznym lub bez możecie wspólnie poruszać się do ulubionych piosenek i melodii. W wersji dla odważniejszych rodziców (mniej wrażliwych słuchowo) możecie włączyć sekcję instrumentalną z wykorzystaniem sprzętów kuchennych (garnki mają świetną akustykę). Dzieci będą zachwycone, sąsiedzi nieco mniej. Zorganizujcie konkurs taneczny albo konkurs piosenki. Nagrodą może być korona, medal, dyplom (oczywiście zrobiony własnoręcznie) albo pyszne małe co nieco.

Domowy klub fitness – w mediach alarmują o pladze otyłości u dzieci. Waszej rodziny nie będzie to dotyczyć, jeśli postawicie na ruch. Czas na trochę wspólnych ćwiczeń fizycznych - połączcie przyjemne z pożytecznym, a maluchy będą zachwycone. Pokażcie dziecku kilka prostych figur z aerobiku, zachęćcie też, aby dziecko zaproponowało swoje ćwiczenia, które wykonacie. Na pewno będzie wesoło.

Kalambury – w tej zabawie za pomocą gestów musimy pokazać np. tytuł bajki, postać z bajki, czynność, zwierzątko.

Wspólne gotowanie - zaproponujcie dzieciom wspólne pieczenie babeczek, zróbcie owocowe szaszłyki i nie przejmujcie się, jeśli mały mistrz kuchni nieco nabrudzi. Z przygotowanych wspólnie specjałów możecie urządzić przyjęcie domowe.

Zabawa w doktora - jak oswoić lęk przed wizytą u lekarza? Najlepiej poprzez zabawę. Zabawa w doktora jest doskonałym sposobem na takie przezwyciężanie lęków. Dziecko dowiaduje się, do czego służą poszczególne przyrządy lekarskie i wciela się w rolę lekarza.

Wspólne czytanie – o korzyściach z czytania nie trzeba nikogo przekonywać. Przycoczmy zaledwie najważniejsze z nich. Czytanie zaspokaja wszystkie potrzeby emocjonalne dziecka, wspiera jego rozwój psychiczny, intelektualny i społeczny, a przy tym przynosi ogromną radość i pozostawia cudowne wspomnienia. Dzięki czytaniu dziecko poszerza swoje słownictwo, używa bogatszego i piękniejszego języka. Wybierzcie wspólnie książkę, usiądźcie wygodnie i przenieście się w świat bajek i niezwykłych przygód.

Budowanie z klocków - należy do ulubionych zabaw całej rodziny. Proste konstrukcje, wysokie wieże, fosy, w tej zabawie ogranicza nas tylko wyobraźnia. Ponadczasowe klocki dzięki ogromnej różnorodności są nieustającym źródłem inspiracji do zabawy, zapewniając

wszechstronny rozwój dziecka. Zabawa klockami ćwiczy emocje, stymuluje wyobraźnię, rozwija logiczne i przestrzenne myślenie dziecka, jest też dobrym treningiem na koncentrację uwagi.

Zabawa w teatr- zamieńcie się rolami: maluchy niech będą rodzicami, a wy ich dziećmi. Uwaga: w tej zabawie możecie zobaczyć, jak odbierają was dzieci. Tym bardziej warto podjąć wyzwanie. Możecie również wcielić się w postaci ulubionych bajek, stworzyć własną bajeczkę. Warto pamiętać, aby dać dziecku przewodzić w zabawie. Słuchać jego pomysłów i zachęcać do inicjowania nowych scenariuszy i pomysłów.

Jeśli chcemy, aby nasze dzieci były ciekawe świata, miały wiarę w siebie, były kreatywne, bawmy się z nimi, podarujmy im swój cenny czas. Dzięki wspólnym zabawom wzmacniamy więź z dzieckiem i sprawiamy, że czuje się ono ważne i kochane.