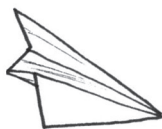


MAŁGORZATA CIEŚLAK

GRY I ZABAWY

dla dzieci



ILUSTROWAŁA
JOANNA ZAGNER-KOŁAT

NASZA KSIĘGARNIA

© Copyright by Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2013
Text © copyright by Waldemar Cieślak, 2018

Ilustracje *Joanna Zagner-Kołat*
Projekt okładki i stron tytułowych *Agnieszka Antoniewicz*
Zdjęcie autorki © Kadr/Karolina Dobrosz

Wydawca oraz Autor nie ponoszą odpowiedzialności za wszelkie ewentualne szkody i urazy fizyczne powstałe podczas wykonywania opisanych gier i zabaw. Jednocześnie Wydawca i Autor zapewniają, że dołożyli wszelkich starań, aby opisane gry i zabawy spełniały wszelkie wymogi bezpieczeństwa i były odpowiednie dla dzieci w danym przedziale wiekowym. Zaproponowane zabawy i gry dziecko zawsze powinno wykonywać pod nadzorem osób dorosłych.

SPIS TREŚCI

Od autorki	7
Co powinniśmy wiedzieć o grach i zabawach?	11
1. MIESIĄC	21
2. MIESIĄC	25
3. MIESIĄC	29
4. MIESIĄC	35
5. MIESIĄC	41
6. MIESIĄC	47
7. MIESIĄC	53
8. MIESIĄC	59
9. MIESIĄC	63
10. MIESIĄC	67
11. MIESIĄC	73
powyżej 12. MIESIĄCA	77
od 2. ROKU ŻYCIA	107

GRY I ZABAWY DLA DZIECI

Powyżej 3. ROKU ŻYCIA.	147
Zabawy i gry na urodziny	185
Scenariusze urodzinowe dla starszych dzieci	199
Zabawy podczas jazdy samochodem	235
Zabawy nad morzem	251
Zabawy w lesie	257
Zabawy w ogrodzie i na podwórku	263
Zabawy w wannie	271
Gry i zabawy na różne okazje	279
Zabawy plastyczne	291
Gra rodzinna – domowe podchody	317

OD AUTORKI



Kiedy w 2007 roku wydałam *Gry i zabawy dla dzieci*, myślałam, że o zabawach dla dzieci nie zdołam już nic więcej napisać. Jednak moja rodzina i bliscy, a także czytelnicy, szybko wyprowadzili mnie z błędu.

Wciąż docierały do mnie kolejne prośby o nowe rodzaje zabaw, do tego moja rodzina codziennie mnie czymś zaskakiwała. Starsza córka zaczęła się na przykład domagać, abym wymyślała ciekawe zajęcia dla gości urodzinowych. Poza tym chciałam podzielić się z innymi coraz bardziej kreatywnymi pomysłami plastycznymi dzieci oraz pokazać, że możliwa jest rodzinna zabawa w podchody we własnym mieszkaniu.

To wszystko skłoniło mnie do napisania drugiej, poprawionej i uzupełnionej wersji *Gier i zabaw dla dzieci*. Książka, którą oddaję w wasze ręce, to efekt moich kilkuletnich doświadczeń i dowód, że od 2007 roku nie próżnowałam.

Zacznijmy więc od początku.

Czy jesteście gotowi na odkrywanie potencjału swoich dzieci?

Według naukowców w czasie pierwszych trzech, czterech lat życia mózg dziecka rozwija się w bardzo szybkim tempie.

W tym okresie procesy uczenia się przebiegają o wiele łatwiej niż na późniejszych etapach rozwoju. Dziecko rozwija się poprzez zabawę, której poświęca większość dnia. Wszelkie umiejętności, jakie nabyte dzięki niej, niewątpliwie wpłyną na jego późniejsze życie. Samokontrola, zapał, wytrwałość i motywacja – to część cech, jakie dziecko może rozwijać podczas zabawy.

Każdy z nas otrzymuje w spadku genetycznym zestaw cech, które określają nasz charakter oraz nasze zdolności. Zabawy zawarte w tym poradniku pomogą dostrzec drzemiące w waszych dzieciach talenty oraz podsuną pomysły, jak je rozwijać. Są też zwyczajnie sposobem na spędzenie z dzieckiem czasu.

Zastanówcie się, ilu z was wykonuje pracę, która nie przynosi satysfakcji? Ilu odczuwa wypalenie zawodowe? Dla ilu praca jest przykrym obowiązkiem, a nie pasją?

Pamiętam, że jako dziecko z upodobaniem pisałam książki. Uwielbiałam zabawy muzyczne i z radością udawałam restauratorkę serwującą najlepsze potrawy na świecie. Część z tych pasji udało mi się rozwinąć w dorosłym życiu, aczkolwiek uważam, że zbyt późno je odkryłam.

Każdy z nas chce dla swych dzieci wszystkiego co najlepsze. Szalone tempo zmian we współczesnym świecie zmusza nas do stawiania dzieciom poprzeczki coraz wyżej. Zapelniamy ich dni dodatkowymi zajęciami, często nie zostawiając chwili wolnego na nieskrępowaną zabawę. Czy to dobre rozwiązanie? Czy te wszystkie zajęcia są rzeczywiście potrzebne? Może wystarczyłoby się skupić na zdolnościach, które uwidoczniły się we wczesnym dzieciństwie?

To właśnie wy, rodzice i opiekunowie, możecie odkryć dziedziny, w jakich dziecko najlepiej się sprawdza. Ale aby to nastąpiło, musicie dostarczyć dziecku jak najwięcej bodźców, a więc zabaw oraz gier, i odpowiednio je dostosować do temperamentu oraz wieku malucha.

Większość zawartych w tej książce zabaw i gier uczy kreatywności oraz rozwija wyobraźnię. Zostały ułożone etapami. Należy jednak pamiętać, że dzieci nie są identyczne i w różnym tempie czynią postępy. Jedno, mając roczek, będzie już kopało piłkę, drugie dopiero zacznie uczyć się chodzić. Inne będzie chciało obejrzyć przedstawienie z udziałem pacynek, a jego rówieśnik w tym czasie ochoczo poskacze lub pobiega. Wszystko zależy także od charakteru i temperamentu brzdąca, dlatego znajdziecie w książce zabawy zarówno dla dzieci energicznych, jak i tych spokojnych.

W książce zebrałam zabawy i gry, które sprawdziły się w przypadku moich dzieci. Inspiracji dostarczyły właśnie dzieci, inne znajome mamy, a także pisma dla rodziców.

Od kiedy zostałam mamą, zawsze pragnęłam poświęcać dzieciom jak najwięcej czasu. Staralam się, aby spędzić go ciekawie i aktywnie. Pierwszą wersję tej książki zaczęłam pisać, gdy córka miała dwa lata. Wciąż domagała się nowych zabaw.

Miałam to szczęście, że dość długo mogłam sama opiekować się dziećmi, ale wiele mam po urlopie macierzyńskim wraca do pracy. To książka także dla nich, ponieważ pozwala zaplanować dziecku dzień z opiekunką.

Ważne, że realizacja opisanych pomysłów nie wymaga zakupu drogich produktów! Najlepsze zabawy to te, podczas których dziecko użyje wyobraźni. Ile radości potrafią dać proste papierowy samolot, klocki z pudełek, koncert na instru-

mentach z misek i garnków, urządzenie teatrzyku z kukielkami z ziemniaka lub pudełka po jogurcie czy układanie puzzli wyciętych z kolorowego opakowania.

Ponadto do każdej z opisanych zabaw i gier można wrócić w późniejszym okresie. Przecież powtarzanie starych pomysłów bywa inspirujące, bo dziecko może znaną już zabawę rozwijać i udoskonalać.

Zabawa nie musi ograniczać się do domu. Stąd również pomysły do wykorzystania na łące, nad morzem, w lesie czy podczas jazdy samochodem oraz w kąpielu.

Dziś mogę napisać, że najlepszym dowodem na przydatność zebranych przeze mnie gier i zabaw są sukcesy mojej córki. W przedszkolu wspaniale tańczyła, a w gminnym konkursie śpiewania kolęd zajęła pierwsze miejsce. Obecnie chodzi do szkoły podstawowej. W mazowieckim konkursie recytatorskim Warszawska Syrenka w 2011 roku w eliminacjach zajęła pierwsze miejsce. Jest uzdolniona plastycznie i bardzo dobrze się uczy. Jednak jako matka najbardziej jestem dumna, że rzadko słyszę z jej ust słowa: „Nudzę się, mamó”. Potrafi świetnie zorganizować sobie czas sama. Ciągłe wymyśla nowe zajęcia i udoskonala je. Bawiąc się z młodszym rodzeństwem, tworzy niezwykle baśniowe światy.

Bawmy się więc z dziećmi najczęściej jak możemy. To zaprocentuje w przyszłości. Zatem dobrej zabawy!

Pozdrawiam

Małgorzata Cieślak

Warszawa, 2013 rok



2 LATA

Najpierw przedstawiam gry i zabawy do wyboru, a w dalszej części rozdziału gotowy scenariusz urodzinowy.

Podróż dookoła świata

Minimum 3 dzieci

Włączamy rytmiczną muzykę. Pełnimy funkcję wodzireja, który będzie pilotował maluchy w podróży dookoła świata. Dzieci ustawiają się za nami i chodząc po mieszkaniu, powtarzają nasze gesty i ruchy.

Opowiadamy: „Wędrujemy przez pustynię. Po piasku bardzo trudno się chodzi. Podnieście nogi wysoko i róbcie takie wielkie kroki jak ja. Teraz przedzieramy się przez gęsty las. Trzeba odgarniać gałęzie, które stoją na naszej drodze. Machajcie rękami, jakbyście je odgarniali. Teraz przed nami głęboka rzeka. Musimy przez nią przepłynąć, więc zatykamy nos palcem i robimy przysiad: w ten sposób wskoczyliśmy do wody. Rzeka jest głęboka, a musimy się przedostać na drugi brzeg. Zataczamy rękami koliste kręgi na boki i płyniemy jak żabki. Teraz wychodzimy z wody i otrzepujemy się. Koniec podróży. Ruszamy w następną?”

Następna podróż może przebiegać przez wysokie góry (fotele, tapczany, krzesła). Wyprawę zaskoczy ulewa. Ubieramy

się w płaszcze przeciwdeszczowe, wkładamy kalosze (na niby) i chwytamy parasolkę. Dzieci udają, że skaczą po kałużach. W końcu zza chmur wychodzi słońko. Dzieci odkładają parasole i trafiają do krainy, w której mieszkają same kangury. Żeby przejść przez tę krainę, należy ją przeskoczyć. Potem są w krainie psów, gdzie trzeba chodzić na czworakach i szczekać.

Na zakończenie dzieci pokazują wodzirejowi, jak odpoczywają po ciężkiej podróży dookoła świata.

Łapanie węża

Minimum 2 dzieci

Potrzebna będzie: skakanka

Dzieci ustawiają się na końcu skakanki. Dajemy sygnał: „Start”, ruszamy szybko z rozpostartą skakanką w rękę i dzieci biegną za wężem, próbując go złapać. My musimy się nieźle nabiegać, a dzieci dobrze się bawią.

Wyścigi

Minimum 2 dzieci

Urządzamy wyścigi. Możemy w nich sami uczestniczyć, ale nie wygrywajmy z dziećmi.

Zapowiadamy: „Proszę się przygotować do startu, wszyscy gotowi? A teraz: kto pierwszy dobiegnie do okna balkonowego?”. Oczywiście wszystkie dzieci będą pierwsze i należy je pochwalić za udany start.

Zadania dla odważnych

Minimum 2 dzieci

Wymyślamy zadanie dla każdego uczestnika gry. Na przykład: należy pobiec do drugiego pokoju i przynieść z niego

np. poduszkę (duży i dobrze widoczny przedmiot, ale lekki). Potem inne dziecko ma za zadanie zanieść ją na miejsce. Następny maluch pobiegnie do łazienki, dotknie wanny i wróci. Inny pokaże, jak szczekają pieski.

Starsze dzieci mogą wymyślać zadania młodszym.

Potrafię naśladować zwierzęta

Minimum 2 dzieci

Mówimy dzieciom, że będą naśladować zwierzęta. Prosimy, by maluchy zamieniały się w różne stworzenia. Jako motyle dzieci będą fruwały po pokoju z rozpostartymi skrzydłami, jako żaby skakały, jako kotki wyginały grzbiec itd. Inwencja zależy od nich samych. Może się zdarzyć, że maluchy będą naśladowały tylko te zwierzątka, które lubią.

Tor przeszkód

Minimum 2 dzieci

Potrzebne będą: *karimata lub duże tekturowe pudło*

Zwijamy karimatę w rulon. Musimy ją trzymać, żeby się nie rozsunęła, gdy dzieci będą przez nią przechodziły. Wyjaśniamy zasady gry: trzeba przejść przez środek tunelu z karimaty, pobiec np. do okna, dotknąć parapetu i szybko wrócić.

Zamiast karimaty możemy wykorzystać duże tekturowe pudło.

Złap jabłko

Minimum 2 dzieci

Potrzebne będą: *duża miska z wodą, kilka jabłek, długie sznurki*

Przed dziećmi ustawiamy dużą miskę z wodą i kilkoma pływającymi jabłkami. (Można też każdemu dziecku z osobna podać miskę z jednym jabłkiem). Dzieci będą próbować wy-

łowić jabłko z miski tylko za pomocą ust. Aby było trudniej, wcześniej usuwamy jabłkom ogonki. Można też polować na jabłka zawieszane na sznurkach na wysokości twarzy malucha.

Sprzątanie na wesoło

Minimum 3 dzieci

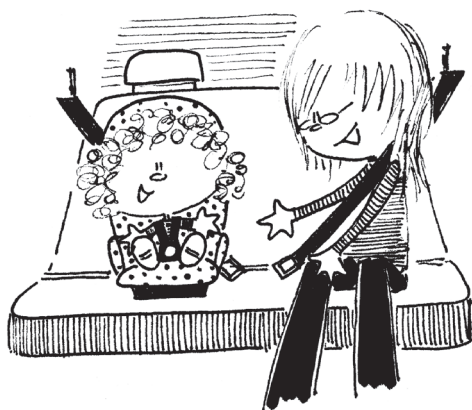
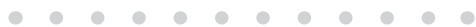
Jeśli czas przyjęcia urodzinowego dobiega końca, to z pewnością należy zatroszczyć się o posprzątanie pokoju z zabawkami. Uprzedzamy, że za chwilę pokażemy dzieciom świetną wyliczankę. Dzieci zwijają ręce w piąstki i ustawiają dłonie kciukami do góry.

Począwszy od własnej pięści, drugą dłonią lekko stukamy piąstki dzieci i mówimy wyliczankę, np. dobrze znaną:

*Trum-trum,
Misia Bela,
Misia, Kasia, Konfacela,
Misia A,
Misia B,
Misia, Kasia, Konfa C.*

Na kogo wypadnie ostatnie słowo, ten ma za zadanie pójść do pokoju i np. włożyć misia do pudełka (niech będą to proste polecenia, żeby zabawa za bardzo się nie przeciągnęła).

ZABAWY PODCZAS JAZDY SAMOCHODEM



Jeśli chcemy zająć dziecko podczas jazdy samochodem, to z pewnością przydadzą się nam: mały notesik z ołówkiem, samochodzik, ulubiona maskotka dziecka, ciastolina, płyta z popularnymi piosenkami, które możemy zaśpiewać razem z maluchem itp.

Te przedmioty możemy wykorzystać w części zaproponowanych poniżej zabaw. W samochodzie – jak i przy innych okazjach – dobrze się też sprawdzą oglądanie obrazków w książkach, czytanie, wspólne śpiewanie itp.

Puk, puk

Wiek: od 6. miesiąca

Pukamy w szybę samochodu i mówimy: „Puk, puk, kto tam? To ja, kaczuśka. A jak kwacze kaczuśka? Kwa, kwa!”. Potem wymieniamy coraz to nowe zwierzęta i naśladujemy wydawane przez nie odgłosy. Starsze dziecko można poprosić, żeby je po nas powtarzało.

Wesołe paluszki

Wiek: od 7. miesiąca

Prosta zabawa, a bardzo podoba się maluchom. Siedzimy obok dziecka. Przebieramy palcami po zagłówku przedniego siedzenia. Palce maszerują, potem zaczynają podskakiwać.

Przy zbyt wysokich podskokach mogą uderzyć w sufit – wtedy narzekają: „Ojojoi!”. Czasami zsuwają się z siedzenia i spadają na nosek maluszka. Mówimy wtedy: „Piiip, jaki ładny nosek”. Palce mogą też zawędrować do ucha lub czoła malucha.

Improwizujemy, by rozbawić i uspokoić dziecko.

Koralikowe wariacje

Wiek: od 7. miesiąca

Potrzebne będą: koraliki

Na grubą żyłkę nawlekamy luźno kolorowe koraliki i zawiązujemy supły na obu końcach. Zadaniem dziecka będzie przesuwanie paciorków.

Inspiracją do tej zabawy było to, że pewnego dnia moje młodsze dziecko znalazło w pokoju starszej siostry korale. Usiadło na podłodze i zaczęło je przesuwać. Zajmowało się tym przez całe pół godziny. Dla dzieci najprostszą czynnością może się okazać pasjonującym zajęciem.

Mały matematyk

Wiek: od 12. miesiąca

Potrzebne będzie: liczydło

Dajemy maluchowi do ręki liczydło, niech dowolnie przesuwa koraliki. Można urozmaicać zabawę, prosząc co jakiś czas, by przeniósł wszystkie koraliki na lewą stronę, potem na prawą, by koraliki u góry rozdzielił. Starszym dzieciom można zaproponować proste ćwiczenia w przesuwaniu określonej liczby koralików.

Małe przebieranki

Wiek: od 12. miesiąca

Potrzebne będą: gumki frotki, plastikowe kółeczka, plastikowe lub tekturowe kubki

Trzymamy wybrany przedmiot i prosimy, by dziecko wskazało, na którą nóżkę lub rączkę chce mieć założoną daną rzecz.

Śpiące oczka

Wiek: od 12. miesiąca

Kładziemy głowę na oparciu fotelika dziecka. Wołamy małucha i natychmiast zamykamy powieki, potem otwieramy jedno oko i szybko zamykamy. Otwieramy dwoje oczu, robimy przy tym dziwne miny i ziewamy jak hipopotam.

Moje dziecko śmiało się z tego bardzo długo i głośno. Zabawę odkryłam przypadkiem: na chwilę zamknęłam oczy, ale dziecko, nadal skore do dokazywania, bacznie mnie obserwowało. Pomyślało, że moje przymknięte oczy to wstęp do jakiejś zabawy. No i tak to się zaczęło...

A co to takiego?

Wiek: od 12. miesiąca

Zbliżamy twarz do buzi dziecka, pytając: „A co to takiego, czy to nosek?”. I próbujemy obwąchać szkraba. Odsuwamy się i znów powoli zbliżamy do malca, zagadując: „A co to takiego, czy to brzuch?”. Trącamy brzuszek nosem. I tak powtarzamy z różnymi częściami ciała.

Kiwaczek

Wiek: od 12. miesiąca

Zabieramy do samochodu ulubioną maskotkę dziecka, np. małpkę. Przechylamy ją do przodu, po czym do tyłu. Nic nie

mówimy, robimy tylko zdziwione miny. Dopiero po chwili, gdy dziecko nadal jest poważne, odzywamy się cienkim głosem: „Jestem Kiwaczkiem, wesoło się kiwam. Z Kiwaczkiem zabawa jest możliwa”. Powinno wtedy zadziałać i dziecko się rozweseli. Moje dzieci serdecznie się z tego śmiały.

Naklejkowa zabawa

Wiek: *od 18. miesiąca*

Potrzebne będą: *kolorowe naklejki, które łatwo później usunąć, ewentualnie kawałki taśmy klejącej*

Dziecko przykleja naklejki tam, gdzie ma ochotę, np. na swój fotelik samochodowy, na szybę lub na boczną część drzwi. Zajęcie może je pochłonąć nawet na dłuższy czas. Możemy utrudniać maluchowi zadanie, przeklejając przyklepione przez niego naklejki w inne miejsca.

Aerobik dla młodych rączek

Wiek: *od 18. miesiąca*

Potrzebne będą: *tekturowy kubek po kawie z pokrywką, słomki*

Wkładanie pokrywki na kubek nie jest takie łatwe. A okazuje się doskonałym ćwiczeniem rąk. Świetnie sprawdzi się także wsuwanie słomki w otwór w pokrywce.

Pomysł pojawił się przypadkiem. Na stacji benzynowej kupiłam kawę na wynos, a dla starszych dzieci napoje ze słomką. Najmłodsze zainteresowało się słomką, którą zaczęło gryźć, potem próbowało ją włożyć do pustego kubka po kawie.

Jak widać, nawet banalne przedmioty kupione w drodze mogą się spodobać maluchowi i dostarczyć mu absorbującego zajęcia.

Wydawnictwo NASZA KSIĘGARNIA Sp. z o.o.
05-075 Warszawa-Wesoła, ul. Apeeczna 6
tel.: 22 643 93 89, 22 331 91 49
faks: 22 643 70 28
e-mail: naszaksiegarnia@nk.com.pl

Dział Handlowy
tel.: 22 331 91 55, tel./faks: 22 643 64 42
Sprzedaż wysyłkowa
tel.: 22 641 56 32
e-mail: sklep.wysylkowy@nk.com.pl www.nk.com.pl

*Książkę wydrukowano na papierze
Ecco Book Cream 60 g/m² wol. 2,0.
Antalis Polska*

Redaktor prowadzący *Anna Słowik, Katarzyna Piętka*
Opieka redakcyjna *Joanna Kończak*
Korekta *Ewa Mościcka, Katarzyna Nowak, Magdalena Szroeder*
Opracowanie DTP, redakcja techniczna *Joanna Piotrowska*

ISBN 978-83-10-13648-0

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo „Nasza Księgarnia”, Warszawa 2020 r.
Druk: EDICA Sp. z o.o., Poznań