

„Z dzieckiem w domu – pomysły na zabawy bez telewizora”

Czas spędzony z dzieckiem w domu może nieść za sobą wiele korzyści i satysfakcji zarówno dla rodzica, jak i malucha. Szczęśliwe dziecko/zadowolone = zadowoleni rodzice. Warto jednak znać kilka sprawdzonych zabaw, w które możemy się pobawić z dzieckiem w domu. Nie ma potrzeby korzystania z telewizora czy innych mass mediów, które w nadmiarze mogą mieć negatywny wpływ na rozwój dziecka.

Nie ulega wątpliwości, że obecnie dzieci mają niezliczoną ilość zabawek. Czasami warto jednak wykorzystać przedmioty codziennego użytku znajdujące się w kuchni, salonie, łazience czy ogrodzie. Mogą one być równie ciekawe i zapewnić dzieciom świetną rozrywkę i zabawę na wiele godzin.

Poniżej przedstawiamy Państwu najciekawsze pomysły na zabawy z dzieckiem w domu:

1. Wspólne gotowanie – „Mały szef kuchni”



Chyba niemalże wszystkie dzieci uwielbiają pomagać rodzicom w kuchni. Takie wspólne „gotowanie” to ciekawa atrakcja dla maluchów. Możecie przygotować smaczne czekoladowo-bananowe muffinki, które potem wspólnie będziecie dekorować. Wspólne gotowanie, które wymaga odmierzenia produktów z pomocą wagi lub naczynia z miarką oraz komponowania zbilansowanego posiłku, rozwija zdolności myślenia logicznego oraz uczy zasad zdrowego żywienia. Podczas gotowania można również rozwijać umiejętność generowania jak największej liczby pomysłów, np.: dziecko w jak najkrótszym czasie musi odpowiedzieć na pytania, co jest potrzebne do upieczenia ciasta czy zrobienia pizzy. Dajcie się ponieść wyobraźni, niech Wasze dzieci przyozdabiają je jak tylko mają ochotę! Takie zdrowe słodkości czy potrawy będą wspinałą przekąską podczas innych zabaw.

2. Nazywanie produktów spożywczych

Kolejną zabawą sensoryczną dla dziecka jest nazywanie produktów spożywczych (określanie ich smaku: słodkiego, słonego, gorzkiego lub kwaśnego), wąchanie przypraw i rozpoznawanie ich po zapachu oraz łączenie ze sobą produktów, których smaki ze sobą współgrają. Taka zabawa rozwija zmysł smaku i węchu, wyobraźnię kulinarną oraz oswaja z różnymi konsystencjami produktów.

3. Robienie zakupów i „Zabawa w sklep”

Robienie zakupów oraz wszelkie zabawy w sklep umożliwiające płacenie i dokonywanie wyborów z bogatego asortymentu sprzyja umiejętności klasyfikacji przedmiotów, a także rozwija zdolności społeczne.

4. Układanie puzzli

Układanie puzzli i wyszukiwanie mniejszych elementów z ramki na głównym obrazku, zbieranie określonego rodzaju kwiatów na łące czy zabawa w memory z odnajdywaniem subtelnych różnic między obrazkami rozwija zmysł wzroku, koordynacji oko-ręka, a także doskonali rozpoznawanie kształtów i figur w otoczeniu dziecka.

5. Konstrukcje z klocków

Zabawą wspierającą rozwój myślenia logicznego i kreatywność jest niewątpliwie tworzenie przez dziecko budowli z klocków. Złożone konstrukcje, jak również samodzielne wymyślanie różnych budynków, figur oraz odtwarzanie ich według wzoru rozwija umiejętności przestrzenne, a także doskonali zdolność do dostrzegania symetrii i wzorów, co ma znaczenie w kształtowaniu umiejętności matematycznych, a nawet artystycznych.



6. Domino

Domino to prosta gra logiczna, która doskonali percepcję wzrokową, a przy okazji zachęca do poznawania liter, liczb oraz liczenia.

7. Porządkowanie

Porządkowanie być może nie jest ulubioną czynnością dorosłych. Jeśli jednak włączymy do tej aktywności element rywalizacji, np.: kto pierwszy włoży zabawki do odpowiednich pudeł (np.: podział ze względu na ich rodzaj: autka, zwierzątka, klocki lub wielkość), mamy szansę na miły wieczór. Gdy w domu zapanuje porządek, można wykorzystać do zabawy karty do rysowania i zgadywania, dzięki którym starsze dzieci nauczą się analizować informacje, odkrywać zależności, porównywać i wyciągać wnioski.

8. Kalambury dla dzieci

Kalambury to dobrze znana forma rodzinnej zabawy dla osób w różnym wieku. Uczą kreatywności przez budowanie skojarzeń, myślenia logicznego, współdziałania z innymi oraz pomagają przełamać nieśmiałość. Można przygotować karteczki z wybranymi samodzielnie hasłami lub wykorzystać gotowe karty z ilustracjami, które stwarzają przestrzeń do własnych interpretacji, np.: grę Kalambury. Można wówczas pokazywać rzeczowniki, czasowniki, a nawet przysłowia. Co więcej hasła można przedstawić za pomocą słów, dźwięków, gestów lub rysunków.

9. Zabawa „Zimno, ciepło, gorąco”

Jest to wyjątkowa zabawa, w której jedna osoba chowa jakiś nieduży przedmiot (może to być maskotka, autko, piłeczka), pozostałe osoby muszą go odnaleźć. Ten kto schował „skarb” daje wskazówki, stopniując słowa - zimno, ciepło, informując poszukiwaczy, czy są blisko (ciepło, cieplej, gorąco), czy daleko (zimno, mróz). Ten kto odnajdzie skarb chowa go i zabawa zaczyna się odnowa.

10. „Zabawa w chowanego”

Grać w chowanego można nawet w niedużym mieszkaniu. Dzieci mogą chować się w szafie, pod stołem, za zasłoną i w wielu innych miejscach. Ważne, żeby ustalić na jakim terenie odbywa się zabawa w chowanego i określić, w jakich miejscach nie należy się chować albo co jest niezgodne z zasadami. Co to może być? Na przykład zamknięcie się w łazience. Większą frajdę niż zabawa w mieszkaniu daje chowany na podwórku czy w ogrodzie. Zanim dzieci zaczną zabawę w chowanego na otwartym terenie, warto sprawdzić, czy będzie bezpieczna, np.: czy na terenie wyznaczonym do zabawy nie ma przedmiotów, którymi dzieci mogą się skaleczyć. Warto też poważnie porozmawiać z uczestnikami zabawy, poprosić o ostrożność i zachowanie się zgodnie z zasadami, np.: niewychodzenie poza teren ogrodu czy podwórka.

11. Tor przeszkód

Do zabawy w tor przeszkód dla mniejszych dzieci nie potrzeba zbyt wielu przedmiotów. Wystarczy na drodze ustawić barykadę z klocków i materac, po którym będą bezpiecznie raczkowały. Podstawą jest odpowiedni materac, szczególnie przy torach przeszkód budowanych w mieszkaniu. Zapobiega urazom i amortyzuje skoki. Dla starszych dzieci można użyć nieco innych przedmiotów np.: poduszki, małego krzesła itd.

12. Poszukiwanie skarbów

Mieszkanie, wszystko jedno jak wielkie, może przy odrobinie wysiłku przemienić się w magiczną krainę pełną tajemniczych skarbów. Wystarczy przygotować mapę, pomyśleć chwilę nad zadaniami, jakie mogą czekać po drodze na małych odkrywców i zaprosić maluchy do zabawy. Tylko nie zapomnijmy o ukryciu skarbów! Mogą to być łakocie, zabawki albo dowolny inny przedmiot, który sprawi dzieciom radość. Dzięki temu finał zabawy powinien być niezapomniany. Jeśli pogoda dopisuje, zabawę można oczywiście przenieść w plener.



13. Zabawa z piłką – „Kolory”

Jest wiele zabaw z piłką np.: rzut do kosza, piłka i paletka, piłka na sznurku itd. Zabawa w „Kolory” jest bardzo interesująca dla przedszkolaków. Dziecko, które na początku poprowadzi zabawę, trzyma piłkę. Pozostałe siadają w szeregu naprzeciw niego. Prowadzący rzuca piłkę po kolei do każdego kolegi, wymieniając przy tym różne kolory. Dzieci łapią i odrzucają piłkę. Nie można jej złapać, gdy rzucający piłkę powie „czarny!”. Zmiana z prowadzącym następuje, gdy ktoś złapie piłkę, mimo, że padło hasło „czarny!”.

14. „Zabawa w doktora”

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

15. „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.

16. Przebieranki

To prawdopodobnie jedna z tych zabaw, którą uwielbiają wszystkie dzieci. Który z chłopców nie marzy o byciu policjantem czy strażakiem? Która dziewczynka nie chce być księżniczką bądź baletnicą? Dzięki odpowiednim kostiumom będą mogli na chwilę wcielić się te role. Można je wykonać samodzielnie albo wykorzystać gotowe.



17. Taneczne zabawy i aerobik

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. Pokażcie dziecku kilka prostych figur z aerobiku, zachęćcie też, aby dziecko zaproponowało swoje ćwiczenia, które wykonacie. Na pewno będzie wesoło.

18. Zabawy słuchowo-muzyczne

Zabawy słuchowo-muzyczne polegające na rozpoznawaniu jaki instrument gra, który ze sprzętów domowego użytku wydaje konkretny dźwięk, lub naśladowanie rytmu wygrywanego przez inną osobę, świetnie rozwijają zmysł słuchu. Jest to również bardzo ciekawa opcja zabawy sensorycznej.

19. Malowanie na koszulkach

Zabawa w malowanie koszulek to świetna propozycja rozrywki zarówno dla starszych dzieci, które dzięki temu będą mogły wykazać się swoim plastycznym talentem, jak i dla młodszych maluchów. Ci drudzy powinni docenić fakt, że mogą bezkarnie mazać po ubraniach!

20. Rysowanie z dzieckiem i komiks

Wasze dziecko lubi rysować, malować? W takim razie stwórzcie razem wyjątkowy komiks. Wymyślcie ciekawą historię, którą następnie przelejecie na papier. Pozwól maluchowi zaszaleć, niech rysuje to co podpowiada mu wyobraźnia. Przygotowanie takiego wielostronicowego komiksu z całą pewnością zajmie dziecku kilka dni. Wszystko zależy od długości opowiadania.

21. Eksperymenty dla dzieci

Eksperymenty to wspaniały sposób, by wprowadzić dzieci w świat nauki. Z pomocą maseczki antysmogowej można naocznie sprawdzić, czy powietrze, którym oddychamy, jest czyste, z boraksu wyhodować kryształy, a z cytryny zrobić źródło prądu. Eksperymenty to wspaniała okazja, by pokazać dzieciom, że czasami potrzeba wiele prób i modyfikacji, by otrzymać oczekiwany wynik, a porażka może być motywująca i zachęcać do zdobywania zupełnie nowych informacji. Można również użyć najprostszych produktów tj.: soli, oleju, cukru i zbadać wraz z dzieckiem

co się rozpuszcza w wodzie. Dodatkowo ciekawym eksperymentem jest również użycie płynu do naczyń i pieprzu w dwóch osobnych naczyniach. Umoczony palec w płynie do naczyń moczymy w talerzyku, na którym jest pieprz (połączony z wodą). Z pewnością będzie to ciekawe doświadczenie dla dziecka, gdyż pieprz wręcz ucieka od płynu do naczyń. Możemy to porównać do brudnych rąk, które musimy myć.



22. Rodzinne gry planszowe

Niby taka prosta i tradycyjna zabawa, jednak jej zwolenników jest naprawdę wielu. W sklepach z artykułami dziecięcymi od różnego rodzaju gier planszowych można dostać zawrotu głowy. Wybór jest naprawdę ogromny. Zwracajcie jednak uwagę dla dzieci w jakim wieku dana gra jest dedykowana. Zarówno dla maluchów jak i nieco starszych dzieci znajdziecie wiele ciekawych propozycji. Oczywiście do zabawy zaprosicie wszystkich członków rodziny, a miłe popołudnie będzie gwarantowane! Rodzinne gry planszowe w formie klasycznego wyścigu po planszy z kartami pytań sprawdzają ogólną wiedzę o świecie lub orientację w węższych dziedzinach, takich jak ciało człowieka, fauna świata czy historia Polski.

23. Wspólne czytanie

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.

Nie ulega wątpliwości, że przedmioty znajdujące się w naszej kuchni, łazience, salonie mogą być źródłem wspaniałej zabawy dla dzieci. Poniżej przedstawiam dodatkowe, nieskomplikowane pomysły na zabawy z dzieckiem w domu z wykorzystaniem podstawowych produktów (przedmiotów) znajdujących się w domu.

24. Zabawy z wykorzystaniem mąki:

Ten biały puch sprawdza się znakomicie w zabawach usprawniających zdolności małych paluszków. A ile przy tym frajdy!

- **Rysowanie na mące** – na talerzyk lub tackę wsypujemy warstwę mąki. Dziecko rysuje wodząc palcem po dnie naczynia.
- **Masa solna** – z połączenia mąki z solą i wodą powstaje masa solna (szklanka mąki, szklanka soli i pół szklanki wody). Zabawę dla dziecka może stanowić sam proces przygotowania masy – mieszanie, ugniatanie, zanurzanie rąk i wręcz taplanie się w tworzącej się masie. Zabawą może być także tworzenie z masy solnej różnych stworów, figurek, przedmiotów. Masa ta jest bardzo plastycznym materiałem do prac, które można utwardzić poprzez wypiekanie, a następnie udekorować za pomocą farb.
- **Mąkolina** – z połączenia mąki pszennej z olejem (4 szklanki mąki i pół szklanki oleju) tworzy się masa przypominająca swą konsystencją piasek. Zabawy z wykorzystaniem mąkoliny to ucztą

dla zmysłu dotyku, a wraz z foremkami (do piaskownicy albo do ciasta) stanowi wspaniałe przypomnienie lata.

- **Gniotki** – po wsypaniu mąki do balona powstaje tzw.: gniotek, czyli kuleczka zmieniająca swoje kształty pod wpływem dotyku. Warto ją odrobinę ożywić np.: dorysowując oczy, usta i dokładając zwariowaną czuprynę np.: z włóczki.
- **Pierogi, a może pierniki** – mąka to składnik wielu dań obiadowych i słodkości. Wykorzystaj naturalną ciekawość dziecka i pozwól sobie pomóc w lepieniu pierogów, mieszaniu ciasta, wykrawaniu czy zdobieniu pierników.

25. Zabawy z wykorzystaniem ziaren:



Ryż, groch, fasola, kawa, ciecierzycyca, pieprz... Jest wokół nas bardzo wiele ziaren i ziarenek, które możemy wykorzystać w zabawie z dzieckiem stymulując zmysł dotyku, wzroku a nawet słuchu.

- **Akcja segregacja** – wsyp przynajmniej dwa rodzaje ziaren do miski i poproś dziecko, aby je posegregowało. To wyzwanie dobrze sprawdza się w przypadku maluchów. Starsze dzieci mogą zainteresować się przenoszeniem np.: ziarna fasoli na łyżce z jednej miski do drugiej rozstawionej w odległości 2-3 metrów. Dużą przyjemność sprawia dzieciom samo dotykanie ziaren i ich przesypywanie.

- **Grzechotki** – wsypując ziarna do jakiegokolwiek plastikowego lub metalowego opakowania po kosmetykach czy żywności stworzysz znakomity instrument domowej roboty. Możesz poeksperymentować z dzieckiem i stworzyć grzechotki o odmiennych dźwiękach wsypując inną ilość lub rodzaj ziaren.

26. Zabawy z wykorzystaniem gazet:

- **Papierowa koszykówka** – zgnieć papier i stwórz z niego kule. Wraz z dzieckiem rzucajcie do celu, jaki sobie wyznaczycie. Tytułowy kosz może zastąpić garnek, miska, karton, a także obręcz zrobiona z Twoich lub dziecięcych ramion.
- **Statki** – przypomnij sobie, jak w prosty sposób można zrobić z papieru statek lub czapkę. Naucz tego krok po kroku swoje małe dziecko i włączcie papierowe cacko do wspólnej zabawy. Razem puszczajcie statki np.: w wannie lub w misce. Jeśli wciągną Was tego typu prace idźcie poziom wyżej i sięgnijcie po origami.
- **Wdech-wydech** – podrzyjcie papier na małe kawałki, a następnie przy użyciu słomki na wdechu przenoście małe skrawki np.: z talerzyka na talerzyk. Odwrotną wersją tego zadania jest położenie papierka na dłoni i za pomocą siły własnego wydechu wprawienie go w ruch. Aktywności te usprawniają rozwój mowy i są ważnym elementem profilaktyki logopedycznej.



27. Zabawy z wykorzystaniem „poduszek”:

Nadają się nie tylko do spania! Mają sobą o wiele więcej do zaoferowania.

- **Masażyki** – miękka poduszka nadaje się idealnie pod głowę lub brzusek dziecka, kiedy podsuwa swoje plecy do masowania. Masażyk może przybrać wesołą formę opowiadki, której elementy odzwierciedlone są za pomocą ruchu (np.: „*Pisze Pani na maszynie...*”). Można samemu tworzyć historie i malować je dłońmi na plecach dziecka.
- **Mostek** – rozłóż poduszki na podłodze. Niech staną się mostem nad rwącą rzeką, po którym należy przejść utrzymując równowagę.

28. Zabawy z wykorzystaniem kubków i puszek:

Plastikowe, papierowe, metalowe...

- **Budowanie** – z wielu kubków można tworzyć wyjątkowe budowle, większe od samych dzieci. Do takiej zabawy najlepiej nadają się kubki po jogurtach. Nic nie kosztują, a mogą stać się ulubioną kolekcją „klocków”, których ilość stale się zwiększa i daje nowe możliwości konstrukcyjne. Część dzieci czerpie największą radość z budowania, część z burzenia. Takie plastikowe kubeczki sprawdzają się w obu przypadkach, gdyż są lekkie, dość mocne a zarazem bardzo bezpieczne.
- **Z kubka do kubka** – dzieci uwielbiają zabawy z wodą. Do jednej z najprostszych można zaliczyć przelewanie wody z kubka do kubka. Wystarczy, że przygotujesz tacę czy blaszkę do ciasta, które będą wyznaczały miejsce zabawy. Dzięki temu zabezpieczysz przed zamoczeniem ubrania jak i przestrzeń wokół dziecka. Zdaje się, że dla wielu rodziców to właśnie bałagan bądź potencjalne zniszczenia stają się dużym hamulcem w zabawie. Zamiast rezygnować z pewnych aktywności zastanów się, jak możesz ograniczyć szkody.
- **A kuku!** – to jedna z najstarszych zabaw na spostrzegawczość, która za każdym razem sprawia ogromną frajdę. Skarb, którym może być guzik lub ulubiony klocek, schowany pod jednym z trzech kubków, próbuje umknąć czujnym oczom dziecka. Zabawa polega na tym, by nie stracić go z pola widzenia.



29. Zabawy z wykorzystaniem włóczki:



Za pomocą kolorowych nitek można wyczarować różne zabawy.

- **Pajęczyna** – użyj włóczki do stworzenia sieci będącej domowym torem przeszkód dla dziecka, a może nawet wszystkich członków rodziny. Wykorzystaj stoły i krzesła oraz wszystkie elementy w mieszkaniu, które ułatwią przygotowanie sieci do tego wyzwania na gibkość.
- **Wazoniki** – posmaruj butelkę klejem a następnie owijaj ją starannie włóczką tworząc kolorowe wzory. W ten sposób powstanie własnoręcznie zrobiony wazon.
- **Wyklejanie włóczką** – malownicze, wielobarwne prace z włóczki mogą powstać także na kartce papieru. Ciekawe efekty daje nakładanie włóczki w formie spirali, fal, pasków.
- **Pompon** – to jeden z prostszych sposobów na wykonanie puchatej kulki. Zwińcie włóczkę na prostokątnym kawałku papieru, na kubku lub innym przedmiocie, z którego będzie można ją potem zsunąć. W połowie szerokości tak powstałej pętli w jej poprzek zawiąż ciasno supełek, a następnie rozetnij włókna na końcach. Tak powstała wyjątkowa piłka może posłużyć do dalszych zabaw lub stać się po prostu zabawką.

Życzymy miłej zabawy z dziećmi!