**Propozycje zabaw dla dzieci do realizacji z rodzicami w domu**

 Zabawa logopedyczna „Śmieszne minki”.

 Rodzic i dziecko siadają naprzeciw siebie jedna osoba wymyśla minkę angażując mięsnie twarzy druga ja naśladuje, po chwili następuje zamiana ról.  Zabawa rozwijająca orientację przestrzenną „ Prawa , lewa” . Rodzic organizuje marsz po domu wg. własnych instrukcji np.: dwa kroki do przodu skręć w prawo , obróć się do tyłu, idź sześć kroków do przodu skręć w lewo , pomachaj do mnie prawa ręką itd….

 Zabawa rozwijającą wrażliwość słuchową. Rodzić włącza muzykę klasyczną razem z dzieckiem starają się odzwierciedlić za pomocą kredek lub najlepiej farb muzykę na kartce papieru.

 Zabawa plastyczna usprawniająca małą motorykę „ Kwiatki z plasteliny” - lepienie z plasteliny wiosennych kwiatów.

 Zabawa ćwicząca pamięć sekwencyjną „Wiosenna gimnastyka”. Dziecko reaguje na komendy słowne rodzica. Rodzic prosi o wykonanie polecenia złożonego z kilku czynności np.: Skocz do przodu klaśnij w dłonie jeden raz, Klaśnij w dłonie dwa razy i mrugnij oczami, dotknij nosa, dotknij kolan poklep się po brzuchu.

 Zabawa matematyczna „Rozwiązywanie zadań z tekstem”. Rodzic wymyśla opowiadanie np.: „Rano w ogródku zakwitły dwa krokusy w południe było cieplej więc rozwinęło się jeszcze 5 krokusów, ile krokusów zakwitło tego dnia w ogródku? Nastała bardzo mroźna noc niestety nad ranem okazało się że trzy krokusy zwiędły, ile rozkwitniętych krokusów pozostało?”. Dziecko podpisuje systematycznie zadanie używając grochu guzików itp..

 Zabawa rozwijająca słuch fonematyczny „ Szukamy rymów”. Rodzic wypowiada dwa słowa rymujące się lub nie. Kiedy dziecko odnajdzie rym klaszcze, jeśli nie tupie. (brama– rama, tor- por, koty- płoty, szafa -żyrafa, rękawiczki- doniczki, bratki kwiatki, włos -kłos itp….

 Zabawa rozwijająca mowę „Opisz obrazek”. Rodzic wybiera prostą jednoznaczną ilustrację z książki lub internetu , zadaniem dziecka jest ułożenie zdania do obrazka, a następnie policzenie wyrazów w zdaniu oraz za pomocą np. . guzików lub grochu wyznaczenie ilości wyrazów.

  Zabawa doskonaląca percepcje wzrokową „Znajdź literkę”. Rodzic wycina fragment gazety , zadaniem dziecka jest odnalezienie i zakreślenie w kółeczka wszystkich literek np. „a” w tekście.

 Zabawa doskonaląca percepcję słuchową „Echo”. Rodzic wyklaskuje, wystukuje lub wytupuje prosty rytm zadaniem dziecka jest dokładne odtworzenie sekwencji.

  Zabawa matematyczna „ Wojna” . Dziecko wyrzuca dwie kostki sumuje liczbę kropek ustala wynik , następnie wyrzuca rodzic, dziecko ustala kto wygrał wojnę.

Dodatkowo w czasie wolnym spędzonym z dzieckiem starajmy się sięgać po literaturę, muzykę, bajki także w formie C.D. Korzystajmy z dziecięcej kolekcji klocków, puzzli, zabaw i gier planszowych typu: kalambury, chińczyk , domino, jenga. Nie bójmy się korzystać z wszelkich dostępnych materiałów plastycznych tworząc kreatywne prace plastyczne

Można fajnie spędzić czas z dziećmi lub go im zorganizować w atrakcyjny sposób. Wykorzystajmy ten czas na wzmacnianie bliskości

 Grunt to pomysł! 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 "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.

  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, odsłania 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.

  „LEWA-PRAWA” Należy wykonać kilka podskoków, by przyspieszyć akcję serca. Odszukać, gdzie bije serce, rękę bliższą sercu zostawiamy na tym miejscu, bierzemy frotkę i zakładamy na tę rękę- informujemy - to lewa ręka. Zobaczymy co mamy po lewej stronie? (lewe ucho, oko, itp.) Wyciągnij do przodu lewą rękę- pokaż i powiedz, co widzisz po lewej stronie? itd. (to samo robimy z prawą stroną, ręką – frotka w tym czasie cały czas pozostaje na lewej ręce).

 „MARSZ POD DYKTANDO” Utrwalenie stron ( z frotką na lewej ręce). Dziecko porusza się zgodnie z instrukcją osoby dorosłej. -Idź w prawo 2 kroki… -Idź do przodu 3 kroki… do tyłu 1 krok…teraz 5 kroków w lewo, itd.

  „TANIEC CZĘŚCI CIAŁA” Kształtowanie świadomości własnego ciała. Rodzic prosi, aby dziecko poruszało wskazanymi częściami ciała w rytm muzyki. Tańczą kolejno: głowa, szyja, ramiona, ręce, dłonie, palce, tułów, biodra, nogi, stopy.

 RYTMY Traktowane jako sposób rozwijania umiejętności skupienia uwagi na prawidłowościach i korzystania z niej w różnych sytuacjach. Jest to ważne przy nabywaniu umiejętności liczenia oraz dla zrozumienia sensu mierzenia. Rytm jest obecny w wielu formach aktywności człowieka. Język, którym się posługujemy ma określony rytm i melodię. Matematyka także wypełniona jest rytmami. Liczenie wywodzi się z rytmów wskazywania obiektów. Warto zatem zająć się kształtowaniem dziecięcej zdolności do dostrzegania regularności rytmicznych. Łatwiej będzie dziecku zrozumieć świat, w którym żyje. Swoje działania rozpoczynamy od układania prostych i krótkich ciągów powtarzalnych układów, by zakończyć na tych nieco bardziej skomplikowanych.

  „ZABAWY W ECHO” Dostrzeganie rytmu i układanie go. Powtarzanie słów lub krótkich tekstów z uwzględnieniem podanego rytmu, tempa, dynamiki, intonacji itp.

 „KOLOROWE KORALIKI” Wychwytywanie powtarzających się układów rytmicznych i kontynuowania rytmów w sytuacjach zadaniowych. Mama lub tata przygotowuje koraliki w różnych kolorach lub kształtach. Układa przed dzieckiem wzór, np. O - ⌂ - O - ⌂ …..dziecko układa w takiej samej kolejności głośno określając kolor lub kształt koralika, np. koło- domek- koło- domek. Utrudniając zadanie dokładamy jeszcze inny kolor lub kształt koralika.

 PRZYCZYNA I SKUTEK. PRZEWIDYWANIE NASTĘPSTW Dzieci przedszkolne mają już świadomość, że ciekawość i głód wiedzy można zaspokoić, zadając pytania dorosłym. Oczekują od nich stosownych odpowiedzi i wyjaśnień. Nie trzeba więc ani zachęcać dzieci do zadawania pytań, ani też uczyć, jak

mają je konstruować. Wystarczy, żeby dorosły akceptował dziecięce pytania i udzielał takich odpowiedzi, które zaspokoją ciekawość dziecka i skłonią je do następnych dociekliwych pytań.

  „LUBIMY DOŚWIADCZENIA” ZABAWA W EKSPERYMENTOWANIE Łączenie przyczyny ze skutkiem i przewidywanie następstw, ustalanie, które zmiany są, a które nie są odwracalne. Przy stoliku przygotowujemy pojemnik z wodą i łyżeczki dla każdego dziecka, dzieci kosztują wodę , określają jej smak, zapach, kolor; następnie do pojemnika z wodą wsypujemy sól , ( cukier)wspólnie obserwujemy rozpuszczanie się soli w wodzie , kosztujemy , określamy smak, zapach, kolor, wspólnie ustalamy, że nie można soli wydobyć z wody, bo się rozpuściła, dzieci podają podobne przykłady ze swoich doświadczeń np. cukier rozpuszczony w wodzie, farby itp.

.  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. Możecie w dowolnej technice stworzyć panią wiosnę albo ulubioną postać z bajki!

  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 – Czas na trochę wspólnych ćwiczeń fizycznych - połączycie 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. Przytoczymy 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 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.

 Zabawa w skojarzenia – zacznijcie zabawę dla dzieci, mówiąc dowolne słowo, np. „słońce”. Następnie dziecko mówi słowo kojarzące się z tym, co powiedziałaś, np. „gorąco”. Potem wy szukacie skojarzenia do „gorąco”, np. „lato”. I tak na zmianę.

  Poszukiwanie skarbów - w różnych miejscach schowajcie jakiś przedmiot – coś słodkiego albo drobny prezent. Powiedz do dziecka: „Idź do przodu, stań, idź w stronę ławki, omiń ją, szukaj na dole....”. Innym poleceniem może być podanie liczby kroków, jakie dziecko ma przejść.

 Gry planszowe - aby podarować przy okazji malcowi nieco ruchu, umówcie się, że kto przegra, ten np. rozdaje sztućce do posiłku lub drapie wygranego po plecach.

  Skoki przez drabinkę - wykonajcie drabinkę, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które ułożycie na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych szczebelków.

 Skoki przez linkę - ta zabawa dla dzieci bardzo pomaga w ćwiczeniu równowagi. Potrzebna jest linka, którą musisz zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm.

 Kto wyżej? - Rodzic stoi z ołówkiem lub markerem przy futrynie, a maluchy kolejno podchodzą i z wyciągniętą jedną rączką do góry w miejscu podskakują najwyżej jak umieją. Wszystkie wyniki muszą być zaznaczone, a zwycięża dziecko, które podskoczyło najwyżej. Maluchy będą zdziwione, dokąd umieją dosięgnąć!

 Spacer - puść maluchom muzykę i rzucaj różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – smyki podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek, itd.

 Przeciąganki - drużyny ustaw w rzędach naprzeciwko siebie, najsilniejsi z drużyn stoją na przodzie zespołów. Pierwsi zawodnicy z przeciwnych drużyn chwytają się za ręce, pozostali stojący w rzędach obejmują w pasie kolegę stojącego z przodu. Na sygnał drużyny zaczynają się przeciągać, a wygrywa ten, któremu uda się przeciągnąć przeciwników za wyznaczoną linię. Zwycięża zespół, który więcej razy pokona przeciwnika.

  Raz, dwa, trzy – Baba Jaga patrzy - jedna osoba to Baba Jaga. Stoi tyłem do pozostałych i woła: „Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy”. W tym czasie dzieci szybko biegną w jej stronę. Na słowo „patrzy” Baba Jaga odwraca się. Kto nie zdołał się zatrzymać w bezruchu, wraca na start, kto dotknie Baby Jagi, ten zajmuje jej miejsce.

 Ciuciubabka - Dziecko, które jest ciuciubabką, stoi w środku koła z zawiązanymi oczami. Maluchy śpiewają znaną piosenkę, a ciuciubabka próbuje ich złapać.

 Kolory - osoba, która 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!”.

 Balonik - „Baloniku mój malutki, rośnij duży, okrąglutki. Balon rośnie, że aż strach, przebrał miarę, no i... bach!”. To świetna zabawa, uwielbiana przez maluchy.

 Głupi Jaś - dwie osoby stojące naprzeciw siebie rzucają do siebie piłkę. Trzecia osoba ustawia się twarzą do rzucającego i próbuje przechwycić piłkę. Może to zrobić wtedy, gdy rzut będzie niecelny i piłka upadnie, lub gdy, podskakując wysoko, złapie ją. Kiedy „głupi Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzucało.

 Podawanie piłki górą – siadamy wszyscy w rozkroku , na krzesłach lub w siadzie tureckim, jedna osoba za drugą tyłem do siebie. Pierwsza osoba podaje górą piłkę następnej, a ona przekazuje ją kolejnej, aż do samego końca.

  Ścianka wspinaczkowa- w przedszkolach i na placach zabaw na pewno znajdziecie coś, po czym można się wspinać. Między 5. a 7. rokiem życia można zarządzić wypad na ściankę wspinaczkową, a niedługo potem – regularne jej odwiedzanie. W trakcie wspinaczki pracuje całe ciało, co jest bezcenne. W domu można zamontować drabinki lub układać górę z pościeli, po której może wspinać dziecko po np. skarb - słodycze.

 Basen - pływanie jest cudownym sportem. Doskonali rytm ruchów, koordynację, płynność, gibkość, wytrzymałość, mechanikę oddychania. Odwiedzajcie basen co najmniej raz w tygodniu, a w czasie, gdy nie jest to możliwe - urządzajcie sobie zabawy w wannie.

 Wrotki i rolki - doskonalą u dziecka koordynację, zwinność, wytrzymałość, kondycję i orientację w przestrzeni.

  Hulajnoga - świetnie kształtuje koordynację ruchów, współpracę górnej i dolnej części ciała, poczucie równowagi i zaufanie do własnego ciała. Uwaga, pilnuj, by malec raz odpychał się prawą, a raz lewą nogą.

 Tor przeszkód - możecie na drodze przejazdu dzieciaków poustawiać krzesła, kosze na śmieci, duże zabawki, skrzynki. Miej ze sobą stoper, żeby mierzyć czas przejazdu małym sportowcom.

 Slalom - klasyczna zabawa dla dzieci polegająca na płynnym mijaniu zygzakiem rozstawionych kijków. Grand Prix na żużlu. Oczywiście nie chodzi o wyścigi motocyklowe, tylko na rowerach, i nie na żużlu, tylko np. we własnym ogrodzie:) Zaopatrz się w stoper i startuj maluchy parami do wyścigu na ok. 30 m. Koniecznie mierz im czas!

 Skrzyżowanie - narysujcie na podłodze „skrzyżowanie”, czyli dwie przecinające się „ulice”, i stań z boku, trzymając w ręce dwie kartki – czerwoną i zieloną. Na twój sygnał maluchy, które jadą na siebie z przeciwka, muszą jak najszybciej znaleźć się po drugiej stronie skrzyżowania, stosując się do tego, co pokazuje sygnalizacja świetlna, czyli ty (zmieniasz światła w równych odstępach czasu). Wygrywa ten brzdąc, który najszybciej dojedzie do krzyżówki i któremu dopisze szczęście, ponieważ trafi na zielone światło.

  Kolorowanki, malowanki, wycinanki - malowanie, kolorowanie to coś, co dzieci uwielbiają. Szczególnie, jeśli pozwolimy im zaszaleć z farbami. Na podłodze rozłóż kilka kartek z dużego bloku albo arkusz szarego papieru, przyklej taśmą malarską do podłoża i daj dziecku tworzyć. Innym pomysłem jest ozdabianie kartonu - możecie stworzyć z niego np. domek dla zabawek. Aby uatrakcyjnić zabawę, możecie stworzyć własne pieczątki. Jak je zrobić? Tradycyjnie - z ziemniaka, możemy też wykorzystać kawałki gąbki. Dziecko, które sprawnie posługuje się nożyczkami, może spróbuje stworzyć ze zgiętych kartek ozdobne wycinanki. To zawsze robi wrażenie - odcinamy małe kawałki papieru, a po rozłożeniu widzimy dzieło sztuki.

 Gnieciemy, ugniatamy - zabawy dla dzieci w domu? Co powiecie, na dzieła z różnych mas? Możecie wykorzystać gotową modelinę albo stworzyć ją samemu - robiąc popularną masę solną. Co dalej? Co tylko chcecie! Możecie lepiej różne figurki, tworzyć ozdobne naszyjniki lub broszki. Nie zapomnijcie ich wypiec.

**Drodzy rodzice poniżej mamy jeszcze kilka propozycji i pomysłów na wspólne spędzenie czasu z Waszymi pociechami**

1. Pieczenie pizzy.

2. Wspólne gotowanie.

3. Pieczenie ciasteczek i ozdabianie ich.

4. Budowanie „domku” z krzeseł i koców itp.

5. Gry planszowe.

6. Bitwa na poduszki.

7. Wspólne oglądanie filmów i bajek edukacyjnych smacznymi przekąskami.

8. Wieczór opowiadania historii i kawałów.

9. Prowadzenie rodzinnej kroniki – nagrywanie filmików rodzinnych.

10. Wspólne malowanie koszulki.

11. Hula hop.

12. Napisanie z dziećmi listu do np. babci.

13. Akcja ozdabiania pokoju dzieci.

 14. Eksperymenty naukowe – np. ogródek w słoiku

15. Tworzenie rodzinnego albumu ze zdjęciami – z opisem każdego członka rodziny.

16. Tworzenie komiksu.

17. Rodzinne karaoke.

18. Zabawa klockami.

19. Składanie modeli samolotów lub innych.

20. Układanie puzzli – później umieszczenie ich w antyramie i powieszenie na ścianie.

21. Zabawa w ZOO – pluszaki są jego mieszkańcami, a dziecko opowiada o życiu każdego z nich.

22. Zabawa w restaurację lub sklep.

23. Stworzenie kukiełek i organizacja przedstawienia.

24. Wspólne wymyślenie i napisanie opowiadania, bajki, „książki”

**MIŁEJ ZABAWY ☺**