

# PROPOZYCJE ZABAW

## 1. ĆWICZENIA PRAKTYCZNE RĘKI

- **Wkładanie patyczków do otworów durszlaka. Przygotuj:** durszlak, patyczki do szaszłyków lub wykałaczki. Odwróć durszlak wypukłą stroną do góry. Zadaniem dziecka będzie wkładanie patyczków do otworów durszlaka. Zadanie dziecko wykonuje pod ścisłym nadzorem rodziców.
- **Ułożenie sztuczków wg wzoru. Przygotuj:** duże łyżki, małe łyżeczki, widelce, noże, talerz, szablon. Narysuj dziecku szablon. Zadaniem dziecka będzie ułożenie sztuczków wg wzoru. Zadanie wykonujemy pod ścisłym nadzorem rodziców.
- **Wrzucanie do pojemnika. Przygotuj:** kolorowe nakrętki, plastikowy pojemnik z wieczkiem (np. po twarogu, odżywcze do włosów), miseczkę. Wytnij w wieczku pojemnika otwór tak, aby zmieściły się w nim nakrętki. Wrzuć kilka nakrętek do miseczki. Zadaniem dziecka będzie wrzucanie ich do pojemnika. Zadanie dziecko wykonuje pod ścisłym nadzorem rodzica.
- **Nakładanie makaronu na patyczki od szaszłyków. Przygotuj:** Na plastikowej tacy lub talerzyku przyklej kawałki plasteliny. W plastelinę wbij patyczki do szaszłyków. Zadaniem dziecka jest nakładanie na patyczki makaronu rurki.
- **Segregacja makaronu. Przygotuj:** dwa rodzaje makaronu i trzy miseczki. W jednej misce wymieszaj oba rodzaje makaronu. Zadaniem dziecka będzie posegregowanie makaronu wg kształtu do dwóch pozostałych misek.
- **Przesypywanie makaronu. Przygotuj:** dwie szklane miseczki. Do jednej wsyń makaron np.: świderki a do drugiej daj dziecku łyżeczkę. Zwróć uwagę żeby dziecko przekładało makaron od lewej strony do prawej, z jednej miseczki do drugiej.
- **Nawlekanie makaronu na sznurek. Przygotuj:** makaron rurki, wsyń do miseczki, przygotuj sznurek, sznurówkę lub tasiemkę. Posadź dziecko przy stole. Poproś dziecko, by nawlekało makaron na sznurek.

- **Przesypywanie ryżu.** Ustaw na stole dwie miseczki. Do jednej wsyp ryż. Daj dziecku łyżkę i poproś, by przeniosło ziarenka ryżu z miseczki do miseczki za pomocą łyżki. Ćwiczenie powtórz kilka razy.
- **Przekładanie łyżeczką grochu z jednej miseczki do drugiej. Przygotuj:** miseczki lub inne plastikowe naczynia. Wsyp do jednej miseczki ziarenka grochu. Zadaniem dziecka jest nabieranie i przesypywanie łyżeczką grochu do drugiej miseczki. Podczas zabawy towarzysz dziecku, by nie wkładało ziarenka do buzi, nosa czy ucha.
- **Przelewanie wody. Przygotuj:** dziecku dwa kubeczki. Do jednego wlej do połowy wodę. Zadaniem dziecka będzie przelewanie wody z jednego kubeczka do drugiego.
- **Odkręcanie butelki. Przygotuj:** pustą, plastikową butelkę z nakrętką. Zadaniem dziecka będzie ćwiczenie motoryki małej poprzez zakręcanie i odkręcanie butelki.
- **Wieża z klocków. Przygotuj:** dziecku jego ulubione klocki. Zadaniem dziecka będzie ułożenie jak najwyższej wieży z klocków, a następnie rozmontowanie jej klocek po klocku.
- **Zbiór klocków wg koloru. Przygotuj:** kilka klocków w trzech kolorach ( czerwony, niebieski i żółty) oraz trzy kartki w tych samych kolorach. Zadaniem dziecka będzie utworzenie zbiorów wg kolorów, czyli klocki żółte dziecko układa na żółtą kartkę, niebieskie na niebieską itd.
- **Malowanie na tacy z kaszą manną. Przygotuj:** tacę oraz kaszę manną. Wsyp kaszę manną na tacę. Zadaniem dziecka jest malowanie paluszkiem lub całą ręką na tacy, robiąc ślady w kaszy.
- **Rysunek mąką.** Przygotuj tackę i mąkę. Połóż przed dzieckiem tackę z wysypaną mąką i wyrównaj strukturę ręką. Zachęć dziecko, aby rysowało paluszkami różnorodne kształty w mące. Ćwiczenie dziecko wykonuje pod ścisłym nadzorem osoby dorosłej.
- **Łowienie zakrętek za pomocą cedzaka. Przygotuj:** miskę z wodą, plastikowe zakrętki oraz cedzak. Wrzuć zakrętki do miski z wodą. Zadaniem dziecka jest łowienie zakrętek za pomocą cedzaka. Uważaj, aby dziecko nie wkładało zakrętek do buzi.
- **Wkładanie orzechów/fasoli do otworów w wytłoczkach po jajkach lub bombonierce. Przygotuj:** wytłoczki po jajkach (lub pudełka po bombonierce) oraz fasolę lub orzechy. Zadaniem dziecka jest włożenie do każdego otworu jednego ziarenka fasoli/orzecha Powtórz ćwiczenie kilka razy.
- **Układanie kolorowych nakrętek w wytłaczance po jajkach. Przygotuj:** wytłaczankę po jajkach, zamaluj środki kolorowymi flamastrami. Naszykuj nakrętki od butelek. Na

wierzchu każdej nakrętki naklej kolorowe kółka wycięte z papieru, pasujące do kolorów w wytłaczance. Poproś dziecko, by ułożyło nakrętki w dołkach, dopasowując kolorami.

- **Wkładanie kredek w otwory papierowej rolki. Przygotuj:** kredki i rolkę po papierze toaletowym lub po ręczniku kuchennym. Zrób otwory w papierowej rolce. Zadaniem dziecka jest wkładanie kredek w otwory w rolce papieru.
- **Namaczanie w wodzie gąbki i jej wyciskanie. Przygotuj:** dwie miseczki, ścierkę oraz gąbkę. Do jednej miseczki nalej wodę, drugą pozostaw pustą. Daj dziecku gąbkę. Pomóż dziecku nasączyć gąbkę w miseczce z wodą, a następnie wycisnąć gąbkę do pustej miseczki. Powtórz ćwiczenie kilka razy.
- **Przekładanie materiału przyrodniczego z miseczki do miseczki. Przygotuj:** dwa plastikowe naczynia niewielkich rozmiarów (miseczki). Do jednego z nich wsyp materiał przyrodniczy jednego rodzaju np. kasztany, kamyki lub inny, którym dysponujesz w domu. Połóż dwie miseczki obok siebie. Materiał przyrodniczy wsyp do miseczki ustawionej po lewej stronie. Poinstruj dziecko, że ma przekładać materiał przyrodniczy palcami z miseczki do miseczki (zawsze od lewej strony do prawej). Ćwiczenia wykonują się pod ścisłym nadzorem rodzica.
- **Przypinanie klamerki. Przygotuj** dwie plastikowe miseczki. Do jednej miski włóż klamerki. Zwróć uwagę, aby dziecko prawidłowym chwytem przypinało klamerki o brzeg drugiej miseczki. Czynność można powtórzyć kilka razy.
- **Wkładanie patyczków do otworów w pudełku. Przygotuj:** tekturowe pudełko i kilka drewnianych patyczków ( mogą też być słomki lub patyczki do uszu). W pudełku ponacinaj otwory szerokości patyczka( jeśli to będą słomki, zrób okrągłe otworki). Poproś dziecko , by umieściło patyczki w otworkach. Zabawę powtórz kilka razy.
- **Układanie grochu po śladach.** Narysuj na kartce różne kształty, np. spirala, kwadrat, koło. Wsyp do miseczki groch , posadź dziecko przy stole i poproś, by ułożyło groch po narysowanym śladzie.
- **Rozdzielanie grochu od ryżu. Przygotuj:** dwie miseczki, do jednej wsyp ryż i groch. Posadź dziecko przy stoliku, postaw przed nim miseczki . Poproś dziecko, by oddzieliło groch od ryżu do pustej miseczki. Przypilnuj dziecko, by nie wkładało ziarenek do buzi.
- **Przenoszenie nakrętek na łyżce.** Ustaw na stole dwie miseczki. Do jednej wsyp plastikowe nakrętki od butelek. Daj dziecku łyżkę i poproś, by przeniósł nakrętki z miseczki do miseczki za pomocą łyżki. Ćwiczenie powtórz kilka razy.

- **Układanie wieży z kubeczków. Przygotuj:** plastikowe kubeczki (np. po jogurtach lub inne plastikowe, które masz w domu) wraz z dzieckiem spróbuj ułożyć wieżę nakładając jeden kubeczek na drugi.
- **Wrzucanie pomponików do puszki z otworem.** Ustaw na stole puszkę( np. kawie inka) i miseczkę plastikową do której włożysz pomponiki. W wieczku puszki wytnij otwór okrągły, przez który dziecko może wrzucać do środka pomponiki. Ćwiczenie powtarzamy kilka razy.
- **Przekładanie pomponików z miseczki do miseczki.** Przygotuj dwie miseczki oraz pompony. Połóż dwie miseczki przed dzieckiem, do lewej wsyp pompony. Zachęć dziecko, aby przekładało pompony z miseczki do miseczki (zawsze od lewej strony do prawej). Ćwiczenie wykonuje się pod ścisłym nadzorem rodzica.
- **Nawlekanie kóleczek na sznurek.** Wytnij z tektury kółka, zrób w środku każdego z nich dziurkę. Weź grubszy sznurek, albo tasiemkę. Posadź dziecko przy stoliku i poproś, by nawlekło kólecza na sznurek.
- **Przesypywanie kaszy przez lejek. Przygotuj:** słoik lub plastikową butelkę, lejek, łyżkę i dowolną kaszę( wsyp ją do miseczki). Posadź dziecko przy stoliku i poproś, by przesypało kaszę przez lejek do słoika.
- **Ugniatanie paluszkami domowej ciastoliny.** Do przygotowania domowej ciastoliny potrzebujemy:
  - duża miska
  - 2 szklanki mąki
  - 1 szklanka soli
  - 2 płaskie łyżki proszku do pieczenia
  - 2 łyżki oleju roślinnego
  - 1,5 szklanki gorącej wody

Do dużej miski wsypujemy 2 szklanki mąki, 1 szklankę soli, 2 płaskie łyżki proszku do pieczenia, a następnie dolewamy 2 łyżki oleju roślinnego i 1,5 szklanki gorącej wody. Wszystko dokładnie mieszamy, tak aby masa nie kleiła się nam do rąk i była elastyczna. Następnie dzielimy ją na kilka części - w zależności od tego, ile kolorów chcemy mieć. Dodajemy barwniki. Z przygotowanej ciastoliny, razem z dzieckiem proponujemy za pomocą foremek do ciasta wykrajać różne figurki.

- **Przekładanie muszelek za pomocą łyżeczki z miseczki do miseczki.** Przygotuj muszelki, dwie miseczki oraz łyżeczkę. Połóż dwie miseczki obok siebie. Muszelki

wsyp do miseczki ustawionej po lewej stronie. Daj dziecku łyżeczkę do ręki. Poinstruuuj dziecko, że ma przekładać muszelki za pomocą łyżeczki z miseczki do miseczki (zawsze od lewej strony do prawej). Ćwiczenia wykonuje się pod ścisłym nadzorem rodzica.

- **Przekładanie ozdobnych kamyków z miseczki do miseczki za pomocą łyżeczki.**  
Przygotuj kamyczki, dwie miseczki oraz łyżeczkę. Połóż dwie miseczki obok siebie. Kamyczki wsyp do miseczki ustawionej po lewej stronie. Daj dziecku łyżeczkę do ręki. Poinstruuuj dziecko, że ma przekładać kamyczki za pomocą łyżeczki z miseczki do miseczki (zawsze od lewej strony do prawej). Ćwiczenia wykonuje się pod ścisłym nadzorem osoby dorosłej.

## **2. ZABAWY DŹWIĘKONAŚLADOWCZE**

- **„Pobudka”.** Stań naprzeciwko dziecka, czytaj powoli wiersz i pokazuj odpowiednie czynności. Zachęć dziecko, aby powtarzało za Tobą.

„Budzą się listeczki, *(dziecko się przeciąga)*

szemrzą wartko rzeczki, *(pokazuje ręką wijącą się rzekę – jak wąż i szumi)*

śniegi roztopione, *(dziecko powoli kuca i kładzie się płasko na dywanie)*

w kałuże zmienione. *(dziecko imituje skakanie w kałuży)*

Jaskółeczka czarna *(dziecko rozpościera ręce niczym skrzydła)*

strzałą niebo szyje, *(dziecko lata z rozłożonymi skrzydłami)*

śpiewem wita wiosnę *(dziecko nuci kiri kiri kiri)*

gniazdko młodym wije. *(dziecko rękami imituje wicie gniazda)*

Motylek cytrynek *(dziecko się kłania)*

dziarską przybrał minę, *(robi zawadiacką minę)*

i w moje okienko *(dziecko pokazuje w powietrzu kwadrat jako okno)*

puka leciuteńko. *(dziecko puka w okno)”*.

- **„Trzy baziowe koty”**

**Opis zabawy:** usiądź z dzieckiem naprzeciwko siebie, czytaj powoli wiersz i wykonuj czynności zapisane w nawiasach. Zachęć dziecko, aby powtarzało za Tobą.

**Na wiosennej wierzbie** (ręce wyprostowane ku górze jak gałęzie drzewa)

**tuż nad rzeczką małą,** (prawa ręka pokazuje wijącą się rzeczkę)

**trzy baziowe kotki** (dzieci miauczą i udają, że „liżą” futerko jak kotki)

**lekko się huśtają.** (ponownie gest „wierzby”, ale tym razem ręce machają w powietrzu)

**Deszcz drobny popadał,** (ręce uniesione w górze opadają, dziecko macha przy tym palcami imitując padający deszcz),

**futerka im zmoczył,** (dziecko po wypowiedzeniu wersu mówi cicho: brrrrr i otrzepuje „zmoczone” futerko)

**miauczą wniebogłosy,** (po wypowiedzeniu wersu dziecko miauczy z głową podniesioną do góry)

**trzy baziowe koty!** (dziecko pokazuje – wciąż miauczac – trzy palce u dłoni)

### **3. ZABAWY MUZYCZNO - RUCHOWE**

- **„Marakasy”. Przygotuj:** 2 małe plastikowe butelki, groch, fasolę lub ryż. Do butelek wsyp groch, fasolę lub ryż, następnie szczelnie zamknij butelki. Włącz piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=FaH6ZQ5n50A>. Usiądź z dzieckiem wygodnie na dywanie, połóżcie przed sobą marakasy. Podczas refrenu potrząsajcie nimi w rytm muzyki.
- **„ Idziemy na spacerek”.** Stań z dzieckiem na środku pokoju, daleko od mebli i sprzętów, włącz muzykę [https://www.youtube.com/watch?v=e0\\_mWiuMui4](https://www.youtube.com/watch?v=e0_mWiuMui4) . Wykonujcie ruchy zgodnie ze słowami piosenki. po słowach „co ja widzę, co ja słyszę”, naśladujcie przedmiot lub zjawisko wymienione w piosence, np. piłeczka( podskakujcie jak piłeczki), wietrzyk( poruszajcie rączkami), deszczyk ( poruszajcie paluszkami).

Idziemy na spacerek x3

Zatrzymujemy się.

Wracamy ze spacerku x3

Zatrzymujemy się.

Co ja widzę ,co ja słyszę,

Pięczka.

- „**Taniec Mai**”. Włącz dziecku piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=UG-WU0ZbgK8>. Dziecko ilustruje ruchem treść piosenki.
- „**Zigi Zong**”. – Taniec Zygzaka. **Opis:** stań naprzeciwko dziecka, tak aby każde z Was mogło wykonywać swobodnie ruchy. Włącz piosenkę dostępną pod linkiem <https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs> Spróbujcie naśladować ruchy zgodnie z postaciami z teledysku.
- „**Witaminki**”. Wykonaj z dzieckiem swobodny taniec do muzyki – link: [www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs](http://www.youtube.com/watch?v=nYg5TJhjOEs) . Dziecko za pomocą ekspresji ciała ma okazję wyrazić swoje emocje.
- „**Pokaż Grzesiu.**” -<https://www.youtube.com/watch?v=JC5OxYBSBNI> Zatańcz z dzieckiem , wykonując ruchy zgodnie ze słowami piosenki.
- „**Hopla, hopla**”. Włącz dziecku piosenkę dostępną pod linkiem: <https://www.youtube.com/watch?v=t-jVEPrPR9c>. W trakcie refrenu wraz z dzieckiem podskakuj do góry, natomiast na zwrotce piosenki machajcie rękami.
- „**Hej chusteczko**”. Wręcz dziecku chusteczkę bądź apaszkę do ręki. Stań naprzeciwko dziecka tak, aby można było wykonywać swobodne ruchy. Włącz piosenkę dostępną pod linkiem:: [https://www.youtube.com/watch?v=4q0iO5D\\_KNo](https://www.youtube.com/watch?v=4q0iO5D_KNo). Spróbujcie naśladować ruchy zgodnie z tancerką z teledysku.
- „**Kaluża**”. Na dywanie rozłóż 5 kartek papieru. Włącz dziecku piosenkę <https://youtu.be/nusPMHbwlrQ>. Staraj się, aby dziecko poruszało się w rytm muzyki. Na Twój znak "hop hop" dziecko przeskakuje przez kałużę (kartki).
- „**Skaczący zajaczek**”. Dziecko ilustruje ruchem treść piosenki. Link do piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=wHBttUjMPHc>

**Tekst:**

Zając długie uszy ma (przykładamy dłonie do głowy i machamy) tralala tralala (klaszczemy) nosek słodki oczka dwa (pokazujemy na nosek i oczka) hopsa, hopsa sa. (podskakujemy). Każdy zając skacze: HOP, HOP HOP HOP HOP HOP (podskakujemy). Jeden skok, drugi skok (skaczymy do przodu 2 razy) Teraz wszyscy: HOP! podskakujemy)

- **„Głowa ramiona, kolana, pięty”.** Opis: Wstań z dzieckiem na podłodze i włącz muzykę (link do piosenki: [www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE](http://www.youtube.com/watch?v=30BVfTvlsrE) ). Wykonuj z dzieckiem ruchy do słyszanych słów piosenki.
- **„Karetka pogotowia”.**  
Włącz dziecku piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=vJFykFWgWsw> .  
Dziecko ilustruje ruchem tekst piosenki.
- **„Piosenka o niezdrowym jedzeniu”.**  
[https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj\\_B4](https://www.youtube.com/watch?v=1bmJ4Zlj_B4). Włącz muzykę z załącznika i zatańcz z dzieckiem.
- **„Kaczuszki”.** Otwórz załączony link z piosenką. Stań z dzieckiem na podłodze daleko od mebli i sprzętów. [https://www.youtube.com/watch?v=zW1\\_ANe0I94](https://www.youtube.com/watch?v=zW1_ANe0I94) Włącz piosenkę. Poproś dziecko, by naśladowało twoje ruchy.
- **„ Tuptaj maluszkę”.** <https://www.youtube.com/watch?v=cht9rDfYXg>  
Stań z dzieckiem na podłodze, daleko od mebli i sprzętów. Włącz filmik. Poćwicz z Panem Miłozem ☺
- **„Umyć ręce.”** <https://www.youtube.com/watch?v=nuxdzVKnY9E> Zatańcz z dzieckiem do piosenki i wykonuj ruchy zgodnie z jej słowami.
- **„ A ram zam zam .”**[https://www.youtube.com/watch?v=HwoXD\\_RVETg](https://www.youtube.com/watch?v=HwoXD_RVETg)  
Zatańcz z dzieckiem, wykonując ruchy jak na filmiku.
- **„Pingwin”.**  
Włącz dziecku piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=us1fwd64i0Q>.  
Zadaniem dziecka będzie ilustrowanie ruchem tekstu piosenki.



- **„Koła autobusu kręcą się”.**

Włącz dziecku piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=FSQyKRveNuU> i poruszaj się z nim w rytm muzyki jednocześnie wykonując gesty do słów piosenki.

- **„My jesteśmy krasnoludki”.** Wyznacz w pomieszczeniu miejsce, tak aby można było się swobodnie poruszać. Włącz dziecku muzykę: [www.youtube.com/watch?v=piZ27BZdL\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=piZ27BZdL_s) . Naśladuj ruchy do piosenki, tak, aby dziecko mogło za Tobą powtórzyć. Dziecko wykonuje swobodne ruchy wg własnego pomysłu.

- **„ Rączki klaszczą”.** <https://www.youtube.com/watch?v=4S9HVvB5G1Q>

Zatańczcie do piosenki, wykonując ruchy zgodnie z jej słowami.

- **„ Otwórz- zamknij”.** Wykonuj ruchy zgodnie ze słowami piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=re7j8QXth24>

- **„Tulinkowy taniec”.** <https://www.youtube.com/watch?v=20kRqwaYjvA>

Zatańcz z dzieckiem do piosenki, wykonujcie ruchy jak na załączonym filmiku.

- **„ Tu paluszek, tu paluszek”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZleTp-kVGE0> Zatańcz z dzieckiem do piosenki, naśladując ruchy zgodnie z jej słowami.

- **„Taniec Zajączka”.**

Włącz dziecku piosenkę dostępną pod linkiem: <https://www.youtube.com/watch?v=izQ5IAmTaFA>. Wspólnie z dzieckiem tańczcie zgodnie z tekstem piosenki.

- **„ Teraz tańcz i stop”.**

<https://www.youtube.com/watch?v=ItLciLLnbAU> .

Stań z dzieckiem na podłodze, daleko od mebli i sprzętów. Włącz muzykę, Tańczymy I zatrzymujemy się , zgodnie ze słowami piosenki.

#### 4. ZABAWY SPRAWNOŚCIOWE

- **„Poduszkowy tor przeszkód” Przygotuj:** kilka poduszek typu jasiek (można użyć zamiennie np. kocyki, ręczniki złożone w kostkę). Poproś dziecko, aby odnalazło i zebrało w jednym miejscu wszystkie poduszki, przeliczcie je razem. Następnie układamy przygotowane poduszki w linii prostej kolejno jedna za drugą w odległości umożliwiającej dziecku przejście po nich. Prosimy, aby dziecko przeszło krokiem naprzemiennym na drugą stronę. W drodze powrotnej pokonuje ten sam tor slalomem. Kolejne pokonanie toru spróbujcie wykonać skacząc obunóż. Dla odpoczynku dziecko siada w siadzie skrzyżnym na wybranej poduszce, drugą poduszkę kładzie sobie na głowę i wykonuje skłony tułowia zrzucając poduszkę wg polecenia – przed sobą, za sobą, obok siebie. Sprzątnięcie poduszek może polegać na zaniesieniu poduszki na głowie na miejsce – proszę zwrócić uwagę na wyprostowane plecki.
- **„Tunel” Przygotuj:** 2 krzesła, koc. Z koca i dwóch krzeseł skonstruuj tunel, przez który dziecko będzie miało przejść najpierw na czworaka, a następnie próbując się czołgać. Zabawę powtórz kilka razy.
- **„Wyścig zajęczków”.** Do tej zabawy dziecko zaprasza swoją rodzinę. Każdy uczestnik ustawia się w jednej linii i skacze jak zajęczek z jednego końca pokoju do drugiego. Wygrywa ten, kto pierwszy „przykica” do ściany.
- **„Podrzucanie chusteczek”.** **Przygotuj:** dwie chusteczki higieniczne lub z materiału. Rozwiń chusteczki i jedną daj dziecku. Podrzuczajcie chusteczki w górę i próbujcie je złapać.
- **„Poranna gimnastyka”.** Stań naprzeciwko dziecka tak, aby każdy z Was mógł się swobodnie poruszać. Wykonuj następujące ćwiczenia i zachęć dziecko, aby wykonywało czynności za Tobą:
  - wykonuj głową ruchy okrężne ( najpierw w prawo potem w lewo )
  - wymachy ramion
  - skręty bioder
  - przysiady
  - pajacyki
  - skłony ( staraj się dotknąć palcami podłogi )

- podskoki obunóż
- wysokie unoszenie kolan
- bieg z unoszeniem kolan
- czworakowanie
- pełzanie
- podskoki
- **„Zabawa z piłką”**. Weź piłkę, usiądź naprzeciwko dziecka na podłodze. Turlaj piłkę do dziecka, poproś by dziecko turlało do Ciebie. Możesz powtarzać wierszyk:  
  
Kolorową piłkę mam, grzecznym dzieciom piłkę dam. Skacze piłka tap, tap, tap,  
tu ją złap, tam ją złap.

## **5. ZABAWY RUCHOWE W JĘZYKU ANGIELSKIM**

- **„I see someting...”**

Włącz dziecku piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=jYAWf8Y91hA>. Dziecko porusza się w rytm muzyki. Gdy usłyszy dany kolor np. blue (niebieski), zadaniem jego będzie wskazanie palcem przedmiotów w takim kolorze znajdujących się w pokoju.

- **„The wheels on the bus”** - włącz dziecku piosenkę [https://www.youtube.com/watch?v=e\\_04ZrNroTo](https://www.youtube.com/watch?v=e_04ZrNroTo). Zadaniem dziecka jest ilustrowanie ruchem tekstu piosenki.
- **„Walking, walking”** – włącz dziecku piosenkę <https://www.youtube.com/watch?v=fPMjnlTEZwU>. Zadaniem dziecka jest ilustrowanie ruchem tekstu piosenki.
- **„Head, Shoulders, knees and toes”**. Opis: Wyznacz w pokoju miejsce do tańczenia. Włącz muzykę z linku: [www.youtube.com/watch?v=IMQcwNZVUO8](http://www.youtube.com/watch?v=IMQcwNZVUO8) i wykonuj z dzieckiem ruchy do piosenki zgodnie z jej tekstem.
- **„If you happy”**. Opis: Wyznacz w pomieszczeniu miejsce, tak aby można było swobodnie się poruszać. Włącz dziecku muzykę: [www.youtube.com/watch?v=hwTwt4oIW3U](http://www.youtube.com/watch?v=hwTwt4oIW3U). Naśladuj ruchy do piosenki, tak, aby dziecko mogło za Tobą powtórzyć.
- **„One little finger”**. <https://www.youtube.com/watch?v=eBVqcTEC3zQ>

Włącz załączony link z piosenką. Wykonuj ruchy zgodnie z tekstem piosenki.

- „Hello”. Piosenka dostępna pod linkiem: <https://www.youtube.com/watch?v=tVlcKp3bWH8>

Wykonujcie ruchy zgodnie z tekstem piosenki.

- „Chocolate”. Włącz dziecku piosenkę dostępną pod linkiem: <https://www.youtube.com/watch?v=IFWysdCgVNg>  
Stańcie tak, aby każdy z Was mógł się swobodnie poruszać. Spróbujcie naśladować ruchy zgodnie z tancerzami. Powodzenia! Miłej zabawy!
- „Monkey banana”. Włącz dziecku piosenkę <https://youtu.be/7DYjfjaZGas>. Dziecko ruchem ilustruje tekst piosenki.

## 6. LEKCJA CISZY

- **Bajka.** Wycisz dziecko, zgaś światło, zasłoń rolety. Usiądź z dzieckiem na dywanie lub kanapie. Poczytaj dziecku ulubioną bajkę.
- **Bajka.** Wycisz dziecko, zgaś światło, zasłoń rolety. Usiądź z dzieckiem na dywanie lub kanapie. Włącz bajkę dostępną pod linkiem [https://www.youtube.com/watch?v=nt\\_5gJcMDAw](https://www.youtube.com/watch?v=nt_5gJcMDAw)
- **Słuchanie bajki.** Zasłoń okna (opuść rolety) w miarę możliwości, tak aby w pomieszczeniu zrobiło się ciemniej. Połóż się wygodnie z dzieckiem na dywanie lub kocu. Włącz bajkę z linku: [www.youtube.com/watch?v=Tyi1iP\\_r388](http://www.youtube.com/watch?v=Tyi1iP_r388) (ukryj ekran komputera, dziecko ma słuchać bajki, nie oglądać). Pozwól dziecku się wyciszyć i wsłuchać w treść czytanej bajki.
- **Bajka „Historia pewnej żaby”**-Wycisz dziecko, mówiąc do niego szeptem, przyciemnij pomieszczenie, tworząc spokojną atmosferę. Włącz audiobooka dostępnego pod linkiem: <https://www.youtube.com/watch?v=byBEH-3U5BQ> Usiądźcie wygodnie i słuchajcie bajki o żabce.
- **Bajka „O Złotej Rybce”** Zgaś światło, zasłoń zasłony lub rolety, wycisz dziecko. Włącz link. Po odsłuchaniu bajki porozmawiaj z dzieckiem o tym co wydarzyło się w bajce.  
<https://www.youtube.com/watch?v=rTG4fAYUtwc&list=PLWPc6MBOtuOb4sevosMNMALHxe2JJfRWI&index=6>

- **Osluchanie z bajką Piotra Fronczewskiego „Brzydkie kaczątko”**

<https://www.youtube.com/watch?v=hi95VSNwnfk>

Zgaś światło, zasłoń zasłony lub rolety, wycisz dziecko. Włącz link. Po odsłuchaniu bajki porozmawiaj z dzieckiem o tym co wydarzyło się w bajce.

Wycisz dziecko, przyciemnij pomieszczenie tworząc spokojną atmosferę. Włącz bajkę dostępną pod linkiem: [https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF\\_ZZgg](https://www.youtube.com/watch?v=vgOjaF_ZZgg)

- **Bajeczka do słuchania pt. „ Leśne opowieści.”** Ułóż się z dzieckiem wygodnie na dywanie , lub na łóżku. Włącz bajczkę. Wysłuchajcie bajeczki ciszy.
- **„Usypianie misia”. Przygotuj:** misia, kocyk. Wycisz dziecko, zgaś światło, zasłoń rolety/zasłony. Usiądź z dzieckiem na dywanie lub kanapie. Zadaniem dziecka będzie próba uspienia misia tj. okrycie go kocykiem, przytulenie, śpiewanie kołysanki, głaskanie, szeptanie do uszka.
- **„Usypianie lali”.** Wycisz dziecko, mówiąc do niego szeptem, przyciemnij pomieszczenie tworząc spokojną atmosferę. Przygotuj lalkę i kocyk, usiądźcie wygodnie na dywanie, połóż lalkę pośrodku Was. Zachęć dziecko, aby próbowało „uspać” lalkę, np: poprzez głaskanie, szeptanie, śpiewanie kołysanek.
- **„Teatr cieni”.** **Przygotuj:** latarkę lub lampkę biurkową.  
Zasłoń rolety/zasłony. Połóż się z dzieckiem na dywanie/kanapie. Przesuwaj smugę światła latarki/lampki po suficie/ścianie, tworząc świetlne „zajaczki”. Można również wyczarować ze swoich dłoni np. ptaki, kaczkę, zająca. Ruszajcie nimi i podkładajcie pod nie różne głosy. Na koniec poleżcie w ciszy przez kilka minut.
- **„Teatr cieni”.** Zbudujcie z dzieckiem z klocków ramkę, przyklej do niej białą kartkę papieru za pomocą taśmy. Zasłoń zasłony, zgaś światło, ustaw ramkę na podłodze, lub stoliku. Połóż za nią włączoną latarkę. Ważne, by latarka nie leżała za blisko. Poproś dziecko by usiadło przed ramką w pewnej odległości. Ustawiaj z tyłu ramki różne przedmioty, możesz też pokazywać dłońmi różne kształty i postacie- lecący ptak.
- **„Odgłosy ptaków”.** Połóż się z dzieckiem na dywanie lub kanapie. Włącz nagranie <https://www.youtube.com/watch?v=jtTeFZMHPOk> <https://www.youtube.com/watch?v=NFz4nfoB5dA> i wsłuchajcie się w śpiew ptaków.
- **„Relaksacja przy muzyce instrumentalnej”.** Zasłoń okna (opuść rolety) w miarę możliwości, tak aby w pomieszczeniu zrobiło się ciemniej. Połóż się z dzieckiem

wygodnie na dywanie lub kanapie i włącz muzykę relaksacyjną z linku: [www.youtube.com/watch?v=hlWiI4xVXKY](http://www.youtube.com/watch?v=hlWiI4xVXKY). Pozwól dziecku wyciszyć się i wsłuchać się w muzykę.

- **„Wsluchanie się w odgłosy natury”**. Zasłoń okna (opuść rolety) w miarę możliwości, tak aby w pomieszczeniu zrobiło się ciemniej. Włącz muzykę z linku: [www.youtube.com/watch?v=\\_Mqf46DTszc](http://www.youtube.com/watch?v=_Mqf46DTszc) . Pozwól dziecku wyciszyć się i zrelaksować.

- **„Masażyk”**. Usiądź z dzieckiem na łóżku, następnie wykonaj masażyk na jego plecach wypowiadając słowa:

„Raz rybki w morzu brały ślub (rysujemy na plecach dziecka faliste linie) i tak chlupały: chlup, chlup, chlup. (lekko stukamy w nie rozluźnionymi dłońmi) A wtem wieloryb wielki wpadł (masujemy całe plecy) i całe towarzystwo zjadł”. (mając rozpostarte dłonie ściągamy palce do środka)

- **„Masażyki”**. Pozwól dziecku wygodnie położyć się na brzuchu na dywanie lub kocu. Wypowiadaj słowa wiersza i wykonuj następujące ruchy:

Idzie myszka do braciszka (na plecach wykonujemy szybkie ruchy opuszkami palców),  
Tu zajrzała, tu wskoczyła (wsuwamy rękę raz pod prawą, raz pod lewą pachę),  
A na koniec tam się skryła (wsuwamy palce za kołnierz).

- **Masażyk pt: „ Pisz Pani na maszynie”**. Usiądź wygodnie z dzieckiem, czytając powoli tekst rymowanki i wykonując czynności w nawiasach.

Pisz pani na maszynie (*palcami uderzamy po plecach dziecka*) Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho prawe*) Stop, przecinek (*pociągamy lekko za ucho lewe*),  
Świeci słońce (*masujemy całą dłońią po plecach*), Idą konie (*lekko uderzamy pięściami po plecach*).  
Biegną słońce po betonie (*bokiem dłoni uderzają po plecach*)  
Płynie sobie kręta rzeczka (*bokiem dłoni krętą linią przesuwamy wzdłuż kręgosłupa*).  
Idą panie na szpileczkach (*palcami wskazującymi uderzamy po plecach*)  
Pada, mały drobny deszczyk (*wszystkimi paluszkami lekko uderzmy po plecach*).  
Czujesz dreszczyk? (*lekko chwytamy za szyję*).

- **„Maluję kółeczko”**. Usiądź z dzieckiem na łóżku, następnie wykonaj masażyk na jego plecach wypowiadając słowa:

*Maluję kółeczko*, (rysujemy jednym palcem koło na plecach)

*w środku z kropczką*, (w środku koła stawiamy kropczkę)

*promyki słoneczne*, (rysujemy promienie jednocześnie obiema rękami, zaczynając od środka pleców)

*zygzaki bajeczne*, (rysujemy obiema rękami jednocześnie zygzaki na plecach)

*a wszystko uklepię*, (klepiemy po plecach delikatnie całymi dłońmi)

*poszczypię*, (delikatnie szczypiemy w kilku miejscach na plecach)

*podrapię*, (delikatnie drapiemy w kilku miejscach na plecach)

*przebiegnę po pleckach*, (przebiegamy po plecach wszystkimi palami obu rąk z dołu do góry) *aż dreszczyk cię złapie*. (szczypiemy delikatnie w szyję).

- **„Budujemy ciszę”**. Wycisz dziecko, zgaś światło, zasłoń rolety. Usiądź z dzieckiem na dywanie. Włącz piosenkę [https://youtu.be/pY5nbeL\\_wQI](https://youtu.be/pY5nbeL_wQI) i ruchem naśladuj jej tekst. Po skończonej muzyce poleż z dzieckiem w ciszy.
- **Obserwacja i wsluchiwanie się w dźwięk przelewanej wody**. Przygotuj szklaną miskę z wodą oraz szklankę. Usiądź z dzieckiem na dywanie-nabieraj wodę szklanką i przelewaj ją z powrotem do naczynia. Czynność powtórz kilka razy wlewając wodę z różnej wysokości, wsluchując się w dźwięk przelewanej wody.
- **Obserwacja płomienia świecy**. Włącz muzykę relaksacyjną <https://youtu.be/JLsomqę8un4>. Jeżeli jest to możliwe zasłoń rolety/zasłony. Połóż się z dzieckiem na dywanie i zapal świecę. Obserwujcie płomień zapalanej świecy przez kilka minut.
- **Tworzenie piany w misie za pomocą słomki**.  
Opis: Przygotuj miskę (najlepiej szklaną) z wodą i płynem oraz słomkę. Za pomocą słomki wydmuchuj powietrze do wody tworząc pianę. Pozwól dziecku wyciszyć się i skupić na obserwacji powstającej piany w misce.
- **Obserwacja lampek choinkowych**. Zasłoń okna (opuść rolety) w miarę możliwości, tak aby w pomieszczeniu zrobiło się ciemniej. Włącz lampki choinkowe i pozwól dziecku wpatrywać się w ich światło i wyciszyć się.
- **Obserwowanie światła latarki**.  
Opis: Zasłoń okna (opuść rolety) w miarę możliwości, tak aby w pomieszczeniu zrobiło się ciemniej. Weź latarkę i kieruj światło na różne części pomieszczenia. Zadaniem dziecka jest śledzenie wzrokiem światła latarki.

- **Barwienie wody.** Wycisz dziecko mówiąc do niego szeptem, tworząc spokojną atmosferę. Przygotuj szklaną miskę z wodą oraz kolorowy barwnik. Usiądź z dzieckiem na podłodze. Wsypuj barwnik do miski i obserwujcie zaistniałe zjawisko.
- **„Wirujące sreberka”.** Przygotuj pusty słoik lub plastikowy przezroczysty pojemnik z zakrętką oraz folię aluminiową, pociętą na kawałki. Wrzuć sreberka do słoika i zalej je wodą, a następnie zakręć słoik. Usiądźcie wygodnie na dywanie. Zachęć dziecko, aby potrząsało słoikiem i obserwujcie opadające na dno wirujące sreberka.
- **„Tańczące kolory”.** Wycisz dziecko, mówiąc do niego szeptem, przyciemnij pomieszczenie, tworząc spokojną atmosferę. Przygotuj pusty słoik lub przezroczysty plastikowy pojemnik z zakrętką oraz brokat. Wsyp brokat do słoika i zalej wodą, a następnie zakręć słoik. Usiądźcie wygodnie na dywanie. Zachęć dziecko, aby potrząsało słoikiem i obserwujcie opadający na dno brokat.

## **7. ZABAWY BADAWCZE**

- **„Ciecz nieniutonowska”** Ciecz nienewtonowska zachowuje się jak ciało stałe, gdy dostarczamy jej energii. Kiedy wobec takiej cieczy użyjemy siły (na przykład uderzając w jej powierzchnię), kiedy nasze ruchy są odpowiednio szybkie i mocne, płyn będzie twardnieć, kruszyć się i przypominać substancję stałą. Natomiast kiedy z taką cieczą obchodzimy się delikatnie – rozplywa się. Można ulepić z niej kulkę podobną do tej z plasteliny. Jest twarda dopóki nasze dłonie się poruszają, lecz kiedy tylko przestaniemy ją ścisnąć, rozplynie się i ucieknie między palcami.

### **Przepis:**

- mąka ziemniaczana ok. 150g.
- chłodna woda
- miska, głęboki talerz lub inne naczynie
- łyżka do mieszania

Wsyp mąkę do miski, dodaj wodę i wymieszaj. Wody dodajemy do momentu, gdy masa stanie się jednolita, lecz jeszcze nie płynna. Powinna być nieco twardsza od ciastoliny, a jednocześnie tworzyć gładką, lustrzaną powierzchnię.



- **„Kolorowy deszcz”**. Przygotuj szklane, bezbarwne naczynie. Do połowy uzupełnij naczynie wodą. Na powierzchnię wody wyciśnij ok 3 cm. pianki do golenia. Następnie powoli wlewaj kolorowy barwnik (np. barwnik spożywczy, woda zabarwiona bibułą). Chmura z pianki szybko napełni się barwami a w wodzie zaobserwuj z dzieckiem kolorowy deszczyk.
- **Kształcenie zmysłów. Przygotuj:** owoce np. jabłko, pomarańcza, banan.  
Usiądź z dzieckiem przy stole, daj dziecku do ręki owoc, niech zapozna się z jego fakturą, zapachem i smakiem.
- **Poznajemy właściwości wody.**  
**Opis zabawy:** przygotuj jedno naczynie z wodą ciepłą, a drugie naczynie z wodą zimną. Poinstruuuj dziecko aby zamoczyło rączki najpierw w zimnej, a potem ciepłej wodzie. Podczas zabawy dziecko doświadcza zmysłami struktury oraz temperatury wody.

## **8. ZABAWY PLASTYCZNE**

- **„Portret lekarza i pielęgniarki”**. **Przygotuj:** farby. Przygotuj szablon portretu lekarza i pielęgniarki. Zadaniem dzieci będzie pomalowanie go farbą paluszkami.
- **„Stempelki”**. **Przygotuj:** arkusz papieru, farbę i stempelki wykonane np. z ziemniaka (przekrój ziemniaka na pół i wytnij dowolny wzór nożykiem). Zadaniem dziecka będzie odbijanie stempli na kartce papieru.
- **„Wiosenne kwiaty”**. Przygotuj szablon kwiatów. Zadaniem dziecka będzie pokolorowanie go wg własnego pomysłu.
- **„Wiosenny deszczyk”**. Przygotuj dziecku szablon parasola. Zadaniem dziecka jest pokolorowanie parasola kredkami. Kolejnym krokiem będzie odbijanie paluszkami kropel deszczu niebieską farbą.
- **Malowanie farbami. Opis:** Przygotuj kartkę papieru, farby w różnych kolorach, pędzel lub gąbeczkę oraz niepotrzebne gazety. Podłóż gazety pod kartkę papieru i daj dziecku do dyspozycji farbę, pędzel lub gąbeczkę. Dziecko ma okazję stworzyć swobodną pracę plastyczną.

- **„Piramida zdrowego żywienia”.** Opis: Przygotuj białą kartkę, klej, nożyczki, kredki, gazetki ofertowe ze sklepów spożywczych. Narysuj na kartce piramidę podzieloną na pięć pięter, w których kolejno od dołu będą się znajdować:
  - warzywa i owoce,
  - produkty zbożowe,
  - mleko i jego przetwory,
  - jaja, ryby, chude mięso,
  - oleje roślinne, orzechy, nasiona.
 Poszukaj z dzieckiem w gazetkach odpowiednich produktów. Wytnij je i wklej do piramidy zdrowego żywienia. Jeśli nie potraficie znaleźć w gazetce odpowiednich produktów, możecie je dorysować.
- **Lekarstwa.** Narysuj na kartce opakowanie z tabletkami. Posadź dziecko przy stole, przygotuj plastelinę. Poproś dziecko, by przykleiło tabletki z plasteliny( zamiast plasteliny może być kolorowy papier, bibuła).
- **„Karetka pogotowia”.** Przygotuj szablon karetki pogotowia oraz plastelinę.  
Zachęć dziecko, aby wyklejało plasteliną koło pojazdu oraz czerwony kogut na dachu samochodu.
- **„Wiosenne drzewo”.** Namaluj szablon drzewa. Przygotuj klej i kolorowe kuleczki z gazety lub bibuły (możesz wykorzystać te z ćwiczenia oddechowego). Poinstruj dziecko, aby przyklejało kuleczki na drzewo.

## 9. ZABAWY KSZTAŁATUJĄCE SPOSTRZEGAWCZOŚĆ I ZMYŚL DOTYKU

- **„Czarodziejski worek”.** Przygotuj: zabawkową strzykawkę, stetoskop, termometr, plasterki, bandaż, worek.  
Włóż w/w rekwizyty do worka. Usiądź z dzieckiem na dywanie. Zadaniem dziecka będzie włożenie ręki do worka i wybranie jednej rzeczy. Dziecko za pomocą zmysłu dotyku dokonuje próby nazwania przedmiotu.

- **Przygotuj:** czapkę lub worek, max. 4 przedmioty do ukrycia np. samochodzik, klocek, piłka, miś, lalka itp. Ułóż przedmioty w jednej linii na stoliku i nazwij je razem z dzieckiem. Następnie schowaj jeden przedmiot pod czapką i wypowiedz słowa:

*„Co zginęło pod krasną czapką?”*

*Czapka niewidka choć nie jest ładna, ale też niebrzydka.*

*Zasłoni, zakryje coś, jeśli wiesz co, to się zgłoś”.*

Zadaniem dziecka jest odgadnięcie co zostało ukryte pod czapką.

- **Układanie puzzli.** Przygotuj obrazek zgodny z zainteresowaniami dziecka (np. ulubiony bohater bajki) lub wykorzystaj kolorowe obrazki z gazety (np. ilustracje zabawek). Potnij obrazek na kilka części. Zadaniem dziecka jest ułożenie obrazka w całość.
- **„Łapanie zajączka”.** Weź lusterko i ustaw je tak aby odbijało promienie słońca. Odbicie światła kieruj na ścianę, tak aby dziecko mogło zauważyć „zajączka” i wskazywać palcem gdzie się znajduje.
- **„Znajdź drugą połówkę”.** Przygotuj gotowe szablony pisanek. Wytnij pisanki oraz przetnij je pionowo na pół. Zadaniem dziecka będzie odnalezienie drugiej połówki każdej pisanki.
- **Układanie patyczków według ich długości.** Przygotuj drewniane patyczki do szaszłyków. Połam patyczki tak, aby każdy odcinek miał inną długość. Zadaniem dziecka jest:
  - wskazanie najdłuższego patyczka,
  - wskazanie najkrótszego patyczka,
  - ułożenie patyczków od najdłuższego do najkrótszego,
  - ułożenie patyczków od najkrótszego do najdłuższego.

Pamiętaj, aby nie zostawiać dziecka samego podczas zabawy z patyczkami.

- **Układanie pudełek po lekach według ich wielkości.** Przygotuj pudełka po lekach. Zadaniem dziecka jest:
  - wskazanie największego pudełka,
  - wskazanie najmniejszego pudełka,
  - ułożenie pudełek od największego do najmniejszego,
  - ułożenie pudełek od najmniejszego do największego.

Na koniec dziecko może ułożyć wieżę z pudełek.

- **Tworzenie par takich samych plasterków.** Przygotuj plastry opatrunkowe, tak aby można było z nich utworzyć kilka różniących się od siebie par. Jeśli nie masz kolorowych plastrów, weź zwykłe i namaluj na każdej parze inny znak (np. koło, kwadrat, kwiatek itd.). Zadaniem dziecka jest utworzenie par takich samych plasterków.
- **Tworzenie par takich samych skarpetek.** Weź kilka par kolorowych skarpetek i połącz na dywanie tak, aby każda skarpetka leżała osobno. Zadaniem dziecka jest utworzenie par takich samych skarpetek.
- **Segregacja.** Zmieszaj fasolę i groch oraz przygotuj dwie miseczki. Zadaniem dzieci jest rozdzielanie do osobnych misek grochu i fasoli.
- **Segregowanie obrazków wielkanocnych według wielkości.** Duże do dużego, małe do małego. Przygotuj dziecku obrazki, rozłóż je i pomóż w segregacji.
- **„Kolorowe kółka” - tworzenie zbiorów.** Przygotuj kilka kolorowych kartek. Wytnij z nich kształt kółek (po 4 z każdego koloru). Rozłóż wycięte elementy na stoliczku. Poinstruj dziecko, aby tworzyło zbiory z każdego koloru. Ćwiczenie powtórz kilka razy.
- **Puzzle.** Przygotuj obrazki i potnij je na 4 części. Poproś dziecko, by ułożyło obrazek.
- **Puzzle.** Wydrukuj obrazek zamieszczony poniżej i potnij po wyznaczonej linii. Poproś dziecko by ułożyło obrazki. ( Możesz też własnoręcznie narysować zwierzątka i zrobić z nich puzzle dla dziecka, lub pociąć dowolny obrazek ,np. z gazety.)

## 10. ZABAWY SPRAWNOŚCIOWE

- **Chodzenie z chustką na głowie.** Stań razem z dzieckiem na podłodze. Weź dwie chusteczki (mogą być papierowe lub z materiału) i ułóż po jednej chusteczce sobie i dziecku na głowie. Starajcie się chodzić tak, aby chusteczki nie spadały z głów.
- **Chodzenie po ręcznikach.** Przygotuj około pięciu ręczników i złoż je na kostkę. Ułóż ręczniki na dywanie w szachownicę. Zadaniem dziecka jest przejście po ręcznikach tak, aby nie dotknąć podłogi. Pamiętaj o asekuracji dziecka podczas zabawy.
- **Slalom.** Przygotuj około pięciu butelek (pustych lub z wodą). Ustaw butelki tak, aby dziecko mogło przechodzić między nimi slalomem. Zadaniem dziecka jest tak omijać butelki, aby żadnej nie przewrócić.

- **Tor przeszkód.** Przygotuj tor przeszkód, możesz do tego użyć plastikowych butelek, taśmy, sznurka itp. Możesz się wzorować na załączonych obrazkach.
- **„Jajko”.** Usiądź na dywanie naprzeciwko dziecka. Turlajcie do siebie plastikowe jajko lub piłkę.
- **Pileczka”.** Przygotuj piłkę oraz trzy butelki z wodą. Na środku pokoju, w jednej linii rozłóż butelki w tej samej odległości. Zadaniem dziecka będzie turlanie piłki między butelkami, tak aby butelki się nie przewróciły.
- **"Wyścig jajeczek".** Przygotuj dziecku dużą łyżkę, ugotowane jajko i miseczkę. Wyznacz dziecku linię startu i mety - na mecie połóż miseczkę. Zadaniem dziecka jest przeniesienie jajka na łyżce do mety i wrzucenie go do miski. Zadanie powtórz kilka razy.
- **Rzut do celu.** Przygotuj niepotrzebne gazety oraz plastikowy pojemnik. Daj dziecku gazetę rozdzieloną na strony i pozwól mu zgnieść papier tak, aby powstały papierowe kule do rzucania. Postaw pojemnik w odległości kilku kroków od dziecka. Zadaniem dziecka jest wrzucenie jak największej ilości papierowych kulek do pojemnika.
- **Turlanie się na dywanie i zawijanie dziecka w koc.** Połóż się z dzieckiem na dywanie lub kocu i turlajcie się wzdłuż własnej osi ciała. Następnie, jeśli dziecko będzie chciało, zawiń je w koc robiąc tzw. „naleśnik” Dziecko podczas zabawy rozładuje napięcie emocjonalne i rozluźni się.
- **Turlanie piłeczki po podłodze.** Usiądź z dzieckiem na dywanie lub kocu tak, aby nogi były wyprostowane i skierowane do siebie nawzajem. Weź piłeczkę i turlaj nią do dziecka. Zadaniem dziecka jest złapać piłeczkę i turlać z powrotem.
- **„Jazda na kocykach”.****Przygotuj:** koc lub duży ręcznik. Rozłóż koc na podłodze. Poproś dziecko, aby na nim usiadło. Złap koc za dwa rogi, a następnie ciągnij koc z dzieckiem po podłodze zmieniając tempo i kierunek ruchu.

## **11. ZABAWY TEMATYCZNE**

- **„Porządki”.** **Przygotuj:** szufelkę, zmiotkę, ściereczki, odkurzacz.

Zadaniem dziecka będzie uporządkowanie swoich zabawek, książeczek, pluszaków, wytarcie ściereczką kurzów oraz z pomocą rodzica odkurzenie dywanu/podłóg.

- **U lekarza.** Przygotuj puste opakowania po lekach , syropach. Jeśli masz możliwość, wydrukuj załączony obrazek. Weź misie i lale- będą pacjentami i zabaw się z dzieckiem w lekarza.
- **„Chory miś”.** Usiądź z dzieckiem na dywanie, połóżcie misia przed sobą. Misio odgrywa rolę pacjenta, zachęć dziecko, aby wcieliło się w postać lekarza. Dziecko może wykonywać następujące czynności:
  - mierzenie temperatury
  - naklejanie plasterka
  - podanie syropu itp.
- Opowiedz dziecku o zawodzie pielęgniarki, lekarza. Pokaż dziecku atrybuty związane z ich zawodem, do czego służą.
- **„Zajaczek”.** Narysuj dziecku zajaczka. Pokaż dziecku obrazek i połóż go przed nim tak, aby go dobrze widziało. Na obrazku wskaż i nazwij oczy, głowę, uszy, nóżki, nosek, wąsy – zadaj dziecku pytanie, gdzie zajaczek ma oczy, głowę itp. Dziecko ma za zadanie wskazać odpowiednie części ciała zwierzątka. Następnie przecinamy dodatkowy obrazek zajaczka na trzy części i zachęcamy dziecko, aby ułożyło cały obrazek wzorując się na obrazku leżącym przed nim.
- **Pogadanka z dzieckiem na temat wody. Opis zabawy:** usiądź wygodnie z dzieckiem i spróbujcie utrwalić wiadomości dotyczące wody. Możesz wspomóc się kolorowymi ilustracjami. Zastanówcie się wspólnie co to jest woda? Jak wygląda woda? Gdzie możemy spotkać, znaleźć wodę? Czy wodę możemy dotknąć? Do czego i komu jest woda potrzebna.
- **Wiosenny ogrodnik** – posianie rzeżuchy. Przygotuj dziecku plastikowy talerz, poproś dziecko o ułożenie płatków kosmetycznych, nasączonych wcześniej wodą i razem z dzieckiem rozsypcie nasiona rzeżuchy.

## **12. ZABAWY JĘZYKOWE**

- **Osluchanie się z wierszem pt. „Chory kotek” Wandy Grodzieńskiej.**  
Przeczytaj dziecku wierszyk, następnie krótko omów.

Wyszedł kotek na deszczyk,  
Dostał kaszlu i dreszczy.  
Boli głowa i oczy,  
Nogi w błocie przemoczył.

Kładzie mama koteczka  
Do ciepłego łóżeczka.  
Bierze syna za rączkę:  
„Oj, masz, kotku, gorączkę.”

Przyszedł tatuś wieczorem  
Z siwym panem doktorem.  
„Ratuj, panie doktorze,  
Bo synkowi wciąż gorzej!”

Doktor synka opukał,  
Okularów poszukał  
I powiada: „Dam ziółka,  
Będzie zdrowy jak pszczołka.

Dam i proszki na dreszcze,  
Niech przeleży dzień jeszcze,  
Ale lepsze niż proszki  
Są na dreszcze kaloszki.”

- **Osluchanie się z wierszem pt. „ Pan doktor”.** Przeczytaj dziecku wierszyk, następnie krótko omów.

Marek rozbił dziś kolano,  
kiedy szedł na spacer z mamą.  
Chyba ma gorączkę Tola,  
mocno kaszle mała Ola.  
Zosia właśnie ma anginę,  
więc ma niewyraźną minę.  
Ani z nosa katar kapie,  
Tomka w gardle mocno drapie.  
Wszyscy idą do doktora,  
taka to chorego dola.  
Doktor dobrze nas osłucha,  
zajrzy w gardło i do ucha.  
Coś przepisze, coś zaleci,  
wyzdrowieją wszystkie dzieci.  
Zawsze chętnie nam pomoże  
- dziękujemy ci doktorze.

- **Osluchanie się z wierszem pt „Na zdrowie” B. Lewandowska**

„Doktor rybka niech nam powie  
Jak należy dbać o zdrowie!  
Kto chce prosty być jak trzcina,  
Gimnastyką dzień zaczyna!  
Całe ciało myje co dzień  
Pod prysznicem, w czystej wodzie.  
Wie, że zęby białe czyste  
Lubią szczotkę i dentystę!  
Pije mleko, wie, że zdrowo



Chrupać marchew na surowo.

Kiedy kicha, czysta chustka

Dobrze mu zasłania usta.

Chcesz, to zobacz, jak jeść jabłka

Na obrazku bez zarazków.

Rób tak samo, bo chcesz chyba

Tak zdrowy być jak ryba”.

### 13. ZABAWY NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- **„Poszukiwacze wiosny”.** Jeżeli jest to możliwe, wyjdź z dzieckiem na spacer. Wspólnie poszukajcie oznak wiosny np. baze, pierwsze pączki na drzewach, kwiatki. Wsłuchajcie się w odgłosy ptaków.
- **Spacer na świeżym powietrzu.** Wyjdź z dzieckiem na podwórko i spacerujcie. Podczas spaceru poszukajcie wspólnie oznak wiosny.

### 14. ZABAWY LOGOPEDYCZNE

- **Dmucanie w papierowe łódki.** Przygotuj miskę z wodą oraz kilka kartek papieru technicznego. Złóż z kartek łódki według instrukcji: [www.youtube.com/watch?v=mF3mUchYAi0](http://www.youtube.com/watch?v=mF3mUchYAi0). Ułóż łódki na wodzie. Zadaniem dziecka jest dmucanie w łódki tak, aby się przesuwały po wodzie.
- **Dmucanie baniek.** Przygotuj bańki, poproś dziecko żeby spróbowało wydmuchać jednym oddechem.
- **Dmucanie przez słomkę.** Przygotuj kubeczek, nalej do niego trochę wody i odrobinę płynu do naczyń. Naszykuj słomkę. Posadź dziecko przy stole i poproś, by dmuchało do kubeczka (wytworzy się piana). Przypilnuj dziecko, by nie piło wody.

- „Piórko”. Przygotuj kolorowe piórka, a następnie usiądźcie przy stoliku naprzeciwko siebie. Połóż piórka na stoliku i dmuchajcie w każde z nich.
- „Wesoła rękawiczka”. Przygotuj plastikowy lub papierowy kubek, lateksową rękawiczkę, słomkę oraz marker. Postępuj zgodnie z instruktażem dostępnym pod linkiem: <https://www.youtube.com/watch?v=s1OEHAhoj8o>.
- „Dmuchań ile sił”. Przygotuj razem z dzieckiem niewielkie kuleczki z gazety lub z bibuły. Usiądźcie naprzeciwko siebie przy stole. Połóż kuleczki obok siebie i dmuchaj pojedynczo w każdą z nich. Zachęć dziecko, aby podobnie wykonywało te same ćwiczenie. Zabawę wykonuje się pod ścisłym nadzorem osoby dorosłej.

## **15. ZABAWY KONSTRUKCYJNE**

- **Droga do domu z klocków.** Dzieci mają za zadanie zbudować swoje domki z klocków w dwóch, osobnych miejscach w pokoju (np. przy przeciwległych ścianach) - oczywiście nie za daleko od siebie. Zadaniem maluchów jest zbudowanie z klocków dróżki, łączącej ich oba domki.
- **Budowla z klocków.** Weź ulubione klocki dziecka. Usiądź z dzieckiem na dywanie, lub przy stole. Spróbujcie ułożyć figury z załączonego obrazka.

## **16. ZABAWY EDUKACYJNE**

- **Układanie pudełek po lekach według ich wielkości.** Przygotuj pudełka po lekach. Zadaniem dziecka jest:
  - wskazanie największego pudełka,
  - wskazanie najmniejszego pudełka,
  - ułożenie pudełek od największego do najmniejszego,
  - ułożenie pudełek od najmniejszego do największego.
  - Na koniec dziecko może ułożyć wieżę z pudełek.

- **Układanie patyczków według ich długości.** Przygotuj drewniane patyczki do szaszłyków. Połam patyczki tak, aby każdy odcinek miał inną długość. Zadaniem dziecka jest:
  - wskazanie najdłuższego patyczka,
  - wskazanie najkrótszego patyczka,
  - ułożenie patyczków od najdłuższego do najkrótszego,
  - ułożenie patyczków od najkrótszego do najdłuższego.

Pamiętaj, aby nie zostawiać dziecka samego podczas zabawy z patyczkami.

- **Tworzenie par takich samych plasterków.** Przygotuj plastry opatrunkowe, tak aby można było z nich utworzyć kilka różniących się od siebie par. Jeśli nie masz kolorowych plastrów, weź zwykłe i namaluj na każdej parze inny znak (np. koło, kwadrat, kwiatek itd.). Zadaniem dziecka jest utworzenie par takich samych plasterków.
- **Tworzenie par takich samych skarpetek.** Weź kilka par kolorowych skarpetek i połóż na dywanie tak, aby każda skarpetka leżała osobno. Zadaniem dziecka jest utworzenie par takich samych skarpetek.
- **Segregacja.** Zmieszaj fasolę i groch oraz przygotuj dwie miseczki. Zadaniem dzieci jest rozdzielenie do osobnych miseczek grochu i fasoli.
- **Segregowanie obrazków według wielkości.** Duże do dużego, małe do małego. Przygotuj dziecku obrazki, rozłóż je i pomóż w segregacji.
- **„Części ciała”.** Przygotuj lalkę lub większego misia. Usiądź z dzieckiem na dywanie. Pokazuj na lalce lub misiu poszczególne części ciała (np.: głowa, włosy, noga, ręka, ucho, nos, oko) i zachęć dziecko, aby powtarzało za Tobą.

## **17. ZABAWY PALUSZKOWE**

- **„Rodzina”.** Usiądź wygodnie z dzieckiem, czytaj powoli tekst rymowanki i pokazuj kolejno palce jednej dłoni, zaczynając od kciuka. Zachęć dziecko, aby powtarzało za Tobą. Ten pierwszy – to nasz dziadziuś (*pokazujemy kciuk*). A obok – babunia (*drugi palec*). Największy – to tatuś (*pokazujemy środkowy palec*). A przy nim – mamunia (*pokazujemy czwarty palec*). A to jest – dziecina mała (*pokazujemy mały palec*). Tralalala, la, la... A to moja – rączka cała! Tralalala, la, la.

- **„Stary niedźwiedź mocno śpi i o wiosnie śni:**

Śniła mu się pisaneczka,

ta co cała jest w kropeczkach. (uderzanie paluszkami o dywan)

Była też w paseczki. (rysowanie paseczków)

I w wesołe krateczki. (rysowanie krateczek)

Ta w malutkie ślimaczki. (rysowanie ślimaczków)

I żółciutkie kurczaczki. (rysowanie kurczaczków)

Cii... wiosna, wiosna ach to Ty!” (rysowanie całymi dłońmi).

- **„Pieski”.**

Wszystkie pieski spały (*zaciśnięta dłoń*). Pierwszy obudził się ten mały (*otwieramy mały palec*). Mały obudził średniego, Który spał obok niego (*otwieramy drugi palec*). Gdy średni już nie spał, To duży też przestał (*otwieramy trzeci palec*). Trzy pieski się bawiły, Czwartego obudziły (*otwieramy czwarty palec*). Cztery pieski czekały, Piątemu spać nie dały (*otwieramy kciuk i machamy całą dłońią*).

Czytaj powoli tekst rymowanki i wykonuj czynności zapisane w nawiasach. Zachęć dziecko, aby powtarzało za Tobą.