PRZYKŁADY ZABAW I ĆWICZEŃ DLA DZIECI 3 - letnich

I. Zabawy pogłębiające więzi rodzica z dzieckiem

* masażyki z wykorzystaniem wierszyków np. „Płynęła sobie rzeczka…”,
* „koguciki”- kucnijcie naprzeciw siebie, wyciągnijcie przed siebie obie dłonie i podskakując starajcie się odepchnąć,
* pizza – na plecach dziecka „ugnieść ciasto, nakłuj je widelcem, posmaruj oliwą, posyp serem, upiecz, a na końcu schrup z zachwytem”,
* winda- stojąc podnieś dziecko na ręce, przytul, a następnie delikatnie spuść na dół- dziecko zjeżdża po ciele rodzica,
* raczkowanie – pochodźcie na czworakach, chwytajcie się za stopy, przepychajcie, przechodźcie pod lub nad sobą.

zabawy z kocykiem:

* naleśnik – zwiń dziecko w kocyk, delikatnie turlaj je po podłodze;
* kółka, zygzaki- poproś, by dziecko położyło się na kocyku. Chwyć za koc i ciągnij delikatnie po podłodze; wykonuj zygzaki, koła itp.;
* hamak – chwyćcie koc za rogi i delikatnie bujajcie dziecko.

II. Zabawy grafomotoryczne

Usprawnianie grafomotoryczne zaczynamy od najprostszych ćwiczeń:

* rysowanie patykiem na piasku,
* mazanie zmoczonym palcem w farbie po papierze,
* odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stóp,
* obrysowywanie dłoni i stóp,
* „malowanki- niespodzianki” pod nieobecność dziecka rysuje się coś świecą, dziecko pokrywa farbą kartkę,
* wycinanki, wyklejanki, wydzieranki,
* rysowanie wg. szablonu.

Przy takich zajęciach dziecko rozluźnia mięśnie i ma wrażenie, że się bawi, a nie rysuje.

**Ćwiczenia kształtujące nawyki ruchowe związane z kierunkiem pisania** – od początku wyrabiamy u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony, wskazujemy mu drogę:

* rysowanie szlaczków rozpoczynamy od lewej strony,
* kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej),
* ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach,
* zamalowywanie obrazków, kończenie szlaczków, rysowanie na tackach z piaskiem czy kaszą.

III. Zabawy usprawniające funkcje wzrokowe

* dobieranie jednakowych obrazków, układanie zabawek według koloru, kształtu itp.,
* układanie puzzli,
* uzupełnianie brakujących elementów na obrazkach,
* zagadki i łamigłówki obrazkowe np. labirynty, domina obrazkowe, układanki, klocki,
* zapamiętywanie jak największej ilości elementów na obrazku, przedmiotów w pokoju,
* gra „memory”

IV. Zabawy usprawniające funkcje słuchowe

* wysłuchiwanie odgłosów w domu np. pralka, mikser, kapanie wody z kranu,
* wysłuchiwanie odgłosów na spacerze np. warczenie silnika samochodu, szum drzew, śpiew ptaków,
* słuchanie, naśladowanie zwierząt i jednoczesne odnajdywanie na obrazku,
* nauka prostych wierszyków, piosenek,
* wymyślanie historyjek np. z wykorzystaniem instrumentów muzycznych.
* zapamiętywanie i powtarzanie zdań; ciągów wyrazów,

V. Zabawy wzbogacające słownictwo i myślenie

* opowiadanie historyjek na podstawie obrazków,
* opis obrazków,
* wymienianie nazw kolorów, zwierząt, kwiatów, pór roku itp.;
* zachęcanie dziecka do wypowiadania się na temat codziennych wydarzeń;
* wprowadzanie nowych pojęć z otaczającego świata,
* wyciąganie wniosków na podstawie obrazków, bajek; zastanawianie się „co by było, gdyby…”,
* rozwijanie umiejętności matematycznych typu: liczenie, przeliczanie, porównywanie liczebności zbiorów z wykorzystaniem praktycznych sytuacji dnia codziennego np. porównywanie zawartości dwóch pudełek, przeliczanie patyczków, rozróżnianie prawej/lewej strony,

Polecana literatura

* M. Bogdanowicz „W co się bawić z dziećmi” książka + płyta CD
* M. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki” książka + płyta CD
* M. Bogdanowicz „Metoda Dobrego Startu”, „Od wierszyka do rysunku” dla dzieci 3-4 letnich oraz dla 5-letnich
* C. Rose, G. Dryden, Seria książeczek „Zabawy fundamentalne 1” (0-2 lat) i „Zabawy fundamentalne 2” (2-6 lat) np. „KOCHAM, LUBIĘ, SZANUJĘ”
* M. Molicka „Bajki terapeutyczne”
* J. Silberg „Zabawy umysłowe dla dzieci, 125 gier i zabaw dla dzieci od roku do trzech lat”

PRZYKŁADY ZABAW:

**Co jest na łące?**

CO BĘDZIE POTRZEBNE: zielony i biały papier, różnokolorowa włóczka lub nitka, wata, nożyczki, klej biurowy; gałązki, liście, kwiaty zebrane na spacerze; obrazki lub zdjęcia owadów, kwiatów, zwierząt, które można spotkać na łące (można je powycinać ze starych czasopism, zdjęć, gazet).

Arkusz białego papieru posłuży jako tło, z zielonego wytnij pasek, który po przyklejeniu na biały arkusz stanie się „podstawą” łąki. Ponacinaj pasek jednej strony – tworzyć będzie wówczas wrażenie trawy na łące. Do tak przygotowanej łąki przyklejać możecie kolejne elementy (powycinane owady i zwierzęta, prawdziwe kawałki roślin). Części papierowe wystarczy przymocować klejem biurowym, natomiast zebrane podczas spaceru gałązki, kwiatki, liście – taśmą klejącą albo plasteliną. Zachęcaj dziecko do korzystania z wielu materiałów, np. z kawałka waty zróbcie chmury, a z żółtej włóczki słońce. Niektóre części łąki można też narysować.

Wykorzystując tę metodę możecie się pobawić w budowanie miasta, poznawanie morskiego życia, a wycinając z gazet części ubrań – stworzyć własną, tematyczną(na plaży, na nartach) rewię mody.

KORZYŚCI Z ZABAWY: jest to dla dziecka ciekawy sposób łączenia różnych plastycznych czynności; w przyjemny sposób przekazujemy dziecku wiedzę na temat jego otoczenia; w zależności od tematu obrazka dziecko wzbogaca swój słownik.

**Koloro–węcho–smaki**

CO BĘDZIE POTRZEBNE: nieprzezroczyste kubeczki, różne produkty spożywcze (cytryna, cukier, jabłko,itp.)

Kilka (2, 3) wybranych produktów połóż na stole przed dzieckiem, tak, żeby je widziało. Następnie przykryj je kubeczkami. Grając w tę grę po raz pierwszy możesz mówić po kolei, jaki produkt przykrywasz. Następnie spytaj go, pod którym kubeczkiem ukryta jest np. cytryna? Gdy maluch wybierze kubeczek sprawdźcie, czy prawidłowo odgadł. W miarę jak będzie nabierał wprawy, dodaj czwarty kubeczek i sprawdź, czy tym razem też zapamięta lokalizację produktów. Ciekawość dziecka jest na tyle duża, że z chęcią będzie sprawdzać jak smakuje i pachnie ukryty produkt. Jest to dobra okazja do nauki rozpoznawania kolorów, smaków, zapachów. Zamieńcie się rolami, pozwól dziecku pozakrywać przedmioty i zgadnij, gdzie co jest! Bardziej zaawansowaną wersją tej zabawy jest gra w odnajdywanie par. Przygotuj po dwa, takie same produkty i zakryj kubeczkami. Odkryjcie jeden dowolny kubeczek. Zadaniem dziecka jest odnalezienie pasującego produktu.

KORZYŚCI Z ZABAWY: ćwiczy pamięć, koncentrację oraz rozwija samokontrolę u dziecka; zachęca do używania różnych zmysłów; może być urozmaiceniem posiłku.

**Czarodziejski koc**

CO BĘDZIE POTRZEBNE: kocyk

Przy pomocy kocyka można bawić się z dzieckiem na wiele sposobów. Jednym z nich jest zabawa w detektywa. Ukryj pod kocem jeden z przedmiotów, które zna dziecko. Zadaniem małego detektywa jest odgadnięcie, na podstawie samego kształtu, co koc przykrywa. Zamieńcie się rolami. Teraz Ty spróbuj odgadnąć, co maluch ukrył pod kocem. Gdy sam się ukryje, możesz „odgadywać”, jakie części jego ciała wyczuwasz. Oprócz miłego masażu, ogromną frajdę dziecku będzie sprawiać fakt, że tak mocno się głowisz nad odgadnięciem. Pamiętaj, żeby kocyk był na tyle cienki, by delikatne rączki dziecka mogły wyczuć kształt pod nim ukryty.

Większość dzieci lubi też bawić się w „naleśnik”. Cała zabawa polega na byciu zawijanym i odwijanym przez opiekuna. Lubią się też zawijać przytulone do bliskiej osoby. Zwróć uwagę, aby głowa dziecka nie była zakryta i mógł obserwować, co się z nim dzieje. W miarę możliwości starajcie się utrzymywać kontakt wzrokowy.

Kocyk można też wykorzystać jako domową wersję samochodu. Ciągnąc koc z pasażerem – lalką po podłodze możecie przemierzać wymyślone ulice w Waszym domu. Prawdopodobnie maluch też będzie chciał być wożony. Jego mięśnie nie są tak stabilne jak osoby dorosłej, więc może mieć trudności z utrzymaniem się na kocu. Powolutku ruszaj Wasz pojazd, żeby maluch nie przewrócił się do tyłu.

WSKAZÓWKA: przy tej okazji możesz pokazać dziecku zasadę czerwonego i zielonego światła. Jako światła mogą posłużyć kartki w odpowiednim kolorze.

KORZYŚCI Z ZABAWY: możliwość aktywnego spędzania czasu, wpajanie pierwszych zasad ruchu drogowego, pogłębianie kontaktu z dzieckiem.

PRZYKŁADY ZABAW RUCHOWYCH

**Zestaw nr 1 - Zabawy ruchowe z dzieciństwa mamuś i tatusiów**

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

**Zestaw nr 2 - Skoki mniejsze i większe**

* Skoki przez drabinkę - Wykonaj 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 - To ćwiczenie bardzo pomaga w **ćwiczeniu równowagi**. Do tej zabawy 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 zadziwione, dokąd umieją dosięgnąć!
* Spacerek - Puść maluchom muzykę i rzucaj im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy maluchy udają, że podnoszą coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – dzieci podbiegają i łapią niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dzieciaki muszą podskakiwać i symulować obrywanie z gałęzi szyszek itd. Będzie dużo śmiechu i rozgardiaszu.

**Zestaw nr 3 - Zabawy z piłką**

* 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 „ Jaś” przechwyci piłkę, zamienia się miejscem z dzieckiem, które właśnie rzucało.
* Celowanie - Ustawiamy na środku pokoju kosz. Metr od niego rysujemy linię, na której staje rzucające dziecko i otrzymuje małą piłkę, którą stara się trafić do kosza. Po dwóch kolejkach staramy się zwiększyć odległość.

**Zestaw nr 4 - Zabawy ruchowe z opowieścią**

* **Letnia burza**.

Dziecko siedzi przy stole.

Narracja: " W piękny letni dzień gdy wiele dzieci było na spacerze, nagle słońce schowało się za chmurami i nadciągnęła burza". Dziecko palcami obu rąk "wędruje" po stole.

Narracja: "Wszyscy próbują się schować". Dziecko opiera o krawędź stołu same końce palców.

Narracja: " Zaczyna już kropić deszcz". Dziecko jednym palcem pukają lekko w blat stołu.

Narracja: "A potem spadają pierwsze duże krople deszczu".  Dziecko puka naprzemian dwoma palcami w blat.

Narracja: "Deszcz pada i pada i pada".  Dziecko „bębni” wszystkimi palcami po stole.

Narracja: "Deszcz pada coraz bardziej rzęsiście. W końcu leje jak z cebra". Dziecko wykonuje gest zacierania rąk.

Narracja: "Nagle zaczyna padać grad, mimo, że jest środek lata". Dziecko puka kostkami palców o blat stołu.

Narracja: : " Na niebie pojawiają się błyskawice".  Dziecko szybko - jak błyskawica- wyrzuca ręce do góry.

Narracja: "Słychać donośne grzmoty". Dziecko bije pięściami w stół.

Narracja: " Stopniowo burza cichnie". Dziecko uderza powierzchnią dłoni o krawędź stołu.

Narracja: "Nadarza się okazją, aby prędko pobiec do domu". Dziecko przebiega palcami szybko po blacie stołu i chowa ręce pod jego krawędzią.

Narracja: "Chmury przerzedzają się na niebie, zza nich wygląda słońce. Wszyscy się cieszą!". Dziecko rysuje w powietrzu słońce i klaszcze.

* **Malowanka na plecach**.  Zabawa w parach.

Dzieci nawzajem z rodzicami "malują" sobie na plecach różne przedmioty i zgadują co to jest. Mają to być proste formy, jak np. piłka, kwiatek, dom.

* **Jaką jestem zabawką?**

Dzieci wypowiadają się na temat ulubionych zabawek. Po kolei każdy z uczestników przedstawia gestami wybraną przez siebie zabawkę, a pozostali odgadują jaka to zabawka.

Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci 3 – letnich w domu można znaleźć również na następujących stronach:

1. *Mojedziecikreatywnie.pl* – wiele ciekawych zabaw dla 2-3 latków, oraz propozycji na rodzinne spędzanie czasu w domu.
Strona zawiera również pliki do pobrania, a wśród nich różne pomoce, karty pracy, kolorowanki do wydruku , ćwiczenia grafomotoryczne, szablony do zabaw kreatywnych, liczne pomysły na prace plastyczne oraz przepisy na masę plastyczną.
2. *Miastodzieci.pl* – zabawy dla 3 – Latków z udziałem rodziców.
Kreatywne zabawy, ćwiczenia, eksperymenty, przy których rodzice mogą bawić się razem z dzieckiem. Strona zawiera również ciekawe propozycje zabaw ruchowych oraz prostych ćwiczeń gimnastycznych dla dzieci.