Zabawy wspierające rozwój emocjonalny i społeczny dziecka

Propozycja nr 1

Poznajemy emocje: RADOŚĆ

Potrzebne materiały: kartka papieru, przybory do rysowania

Przed przystąpieniem do pracy warto porozmawiać z dzieckiem o tym, kiedy odczuwa radość, w jakich sytuacjach czuje jej najwięcej. Warto poszukać z dzieckiem sposobów na poprawianie sobie nastroju.

Następnie należy zapytać dziecko z jakimi kolorami kojarzy mu się radość? Prosimy, żeby dziecko narysowało radość tak, jak ją sobie wyobraża (używając kolorów kojarzących się z radością). Dziecko może ozdobić ją kolorowymi elementami, materiałami. W trakcie tworzenia zachęcamy do słuchania pozytywnej muzyki. Miłej pracy!

Źródło: pomysł własny

Propozycja nr 2

„Paluszkami tak i siak”

Zabawy paluszkowe z wierszykami

Zabawy paluszkowe pomagają dzieciom doskonalić motorykę małą (sprawność dłoni i placów). Rymowanki, które są punktem wyjścia każdej zabawy, rozwijają uwagę i pamięć słuchową, służą poznawaniu nowych słów i pojęcia rymu.

Pani Halinka

Pani Halinka wróciła z miasta.

W mieście kupiła wałek do ciasta.

Cienko wałkuje ciasto na stole.

Ja nie wałkuję, bo pyzy wolę.

Instrukcja:

Dziecko siedzi skrzyżnie na podłodze.

1. Kroczy po podłodze dłońmi na przemian.

2. i 3**.** Otwartymi, naprężonymi dłońmi naśladuje wałkowanie ciasta.
4. Lekko zaokrąglonymi dłońmi „lepi pyzy”, wykonując takie ruchy jak na przykład podczas lepienia śnieżki.

Pan Antoni łowi ryby

Ryby łowi Pan Antoni,

Długą wędkę dzierżąc w dłoni.

Zanim jedna chwilka minie,

Kołowrotkiem żyłkę zwinie.

Coraz szybciej zwija, zwija,

a już druga chwila mija.

Jeszcze szybciej zwija, zwija,

a już trzecia chwila mija.

Nagle rybka się zaśmiała

i z haczyka się urwała.

Instrukcja:

1. i 2. Dziecko stoi nieruchomo i udaje, że obiema dłońmi trzyma wędkę
3. i 4. Jedną ręką w dalszym ciągu trzyma wędkę, a drugą naśladuje zwijanie żyłki kołowrotkiem.
5. i 6. W dalszym ciągu trzyma wędkę, trochę szybciej mówi i szybciej zwija żyłkę.
7. i 8. Jeszcze szybciej mówi wierszyk i kręci kołowrotkiem. Ten fragment wierszyka można powtórzyć kilkakrotnie, zmieniając słowo „trzecia” na „czwarta”, „piąta” itd.
9. i 10. Dziecko otwartą, poziomo trzymaną dłonią porusza tak, jakby to była rybka, która odpływa.

Zajączki

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Gdy się jeden schowa, ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Gdy się dwa schowają, ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Gdy się trzy schowają, ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Gdy odejdą cztery, ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych kica na polanie.

Kiedy pięć się schowa, ile tu zostanie?

Pięć zajączków małych już do mamy kica.

Kocha je ogromnie mama zajęczyca.

Instrukcja:

1. Dziecko trzyma otwartą dłoń i porusza wszystkimi palcami.
2. Palcem drugiej dłoni zamyka i przytrzymuje kciuk – pierwszego zajączka. Pozostałe cztery palce trzyma wyprostowane.
3. Ponownie porusza w powietrzu wszystkimi palcami jednej dłoni.
4. Palcem drugiej dłoni zamyka i przytrzymuje kciuk oraz palec wskazujący, a trzy palce pozostawia wyprostowane.
5. Porusza pięcioma wyprostowanymi palcami.
6. Zakrywa drugą dłonią trzy zajączki – kciuk, palce wskazujący i środkowy. Pozostałe paluszki trzyma wyprostowane.
7. Jeszcze raz porusza pięcioma palcami.
8. Zamyka w dłoni cztery pierwsze palce ręki. Wyprostowany ma tylko mały palec.
9. Dziecko porusza palcami jednej dłoni.
10. Zamyka i przytrzymuj drugą dłonią wszystkie palce pierwszej dłoni – zajączki się chowają.
11. Dziecko porusza wszystkimi palcami jednej dłoni.
12. Zaplata razem wszystkie palce i lekko kołysze splecionymi palcami.

Źródło: „Paluszkami tak i siak”, M. Barańska, Wydawnictwo: Harmonia

Propozycja nr 3

„**Drobina umiejętności”**

Potrzebne materiały: kartka, przybory do pisania

Zabawa ta pozwala na przyjrzenie się umiejętnościom dziecka. Dzięki niej można się dowiedzieć, co dla dziecka jest łatwe a co wymaga od niego więcej pracy i zaangażowania. Możemy się również dowiedzieć o tym, czego dziecko chciałoby się nauczyć.

Na kartce rysujemy drabinę. Wysoki szczebel drabiny oznacza to, co dla dziecka jest trudne do zrobienia. Najniższy to, co potrafi zrobić bez problemu. Obok każdego szczebelka zostawiamy miejsce na rysunek dziecka.

Po skończeniu tworzenia drabiny umiejętności, warto wspólnie poszukać sposobów na to, żeby aktywności z górnego szczebla mogły przenieść się niżej – staną się łatwiejsze. Warto też docenić i opowiedzieć dziecku o tym, ile już potrafi. Powiedzieć mu o tym w czym jest dobre, i kiedy dostrzegamy to w codziennych czynnościach.

Źródło: pomysł własny

Propozycja nr 4

Tworzymy własną grę – „Memory"

Potrzebne materiały: kartki A4, przybory do rysowania, nożyczki

Kartkę A4 tniemy na mniejsze kawałki, tak aby powstały kwadraty. Następnie prosimy dziecko, aby narysowało dwa takie same obrazki na oddzielnych kwadratach. Samodzielne stworzenie kart do gry pozytywnie wpływa na rozwijanie motoryki małej oraz rozbudzanie kreatywności.

Po stworzeniu kart, gra przebiega tak jak w standardowej wersji. Rozkładamy potasowane, odwrócone obrazki na stole i poszukujemy par. Zabawa ta wydłuża czas koncentracji na zadaniu, pamięć oraz uwagę. Życzymy udanej zabawy!

Źródło: pomysł własny

Propozycja nr 5

„**Uliczne wyścigi"**

Potrzebne materiały: kartki papieru, przybory do rysowania, małej wielkości samochody zabawkowe

Zabawa polega na rysowaniu wraz dziećmi, drogi dla samochodów. Na podłodze rozkładamy kartki i rysujemy trasy dla samochodów. Warto wzbogacić trasy o miejsca parkingowe, sklepy, stacje benzynowe. Po utworzeniu tras, rodzic informuje dziecko skąd startuje jego samochód a następnie prowadzi je do jakiegoś

miejsca za pomocą prostych komunikatów (np. skręć w prawo przy sklepie). Zabawa ta korzystnie wpływa na rozwijanie umiejętności grafomotorycznych, doskonali umiejętność rozpoznawania i nazywania kierunków, wspiera umiejętność słuchania oraz wydłuża czas koncentracji na zadaniu.

Źródło: pomysł własny

Propozycja nr 6

Relaksacja „Plaża”

Poniższa propozycja została przygotowana w oparciu o karty „80 zabaw wspierających regulację emocji”.

Zabawa regulująca emocje przy pomocy oddechu:

„To ćwiczenie można wykonywać zarówno na siedząco jak i w pozycji leżącej. Połóżcie się wygodnie na podłodze lub na łóżku. Zamknijcie oczy. Weźcie spokojny wdech i długi wydech. Wyobraźcie sobie, że znajdujecie się na plaży. Jest piękny, słoneczny dzień. Wasze ciała są przyjemnie odprężone. Do waszych uszu dobiega szum fal. Czujecie na twarzy rześkie morskie powietrze. Poczujcie jak wasze ciała stają się coraz cięższe i cięższe. Poczujcie, jak promienie słońca ogrzewają wasze twarze, szyje, ramiona, przedramiona, dłonie, klatki piersiowe, brzuchy, uda, łydki, stopy.”

W trakcie relaksacji zachęcamy do słuchania spokojnej muzyki. Na koniec liczymy w myślach do 10, powoli ruszamy rękami, nogami, zamykamy i otwieramy oczy i powoli się podnosimy.

Po skończonej relaksacji można zachęcić dziecko do narysowania tego, co sobie wyobrażało podczas relaksu.

Źródło: „80 zabaw wspierających regulację emocji”, edukowisko.pl