

play@home

toddler

start early and
stay active for life

Książeczka play@home
dla małych dzieci

Rozpocznij jak najwcześniej, a twoje
dziecko będzie aktywne przez całe życie



Chętnie rozważymy prośby o wersje w innych językach lub w innym formacie. Kontakt: telefon: 0131 536 5500 lub e-mail: nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

Opublikowano przez NHS Health Scotland

Woodburn House
Canaan Lane
Edinburgh EH10 4SG

© NHS Health Scotland 2012, 2013

ISBN: 978-1-84485-529-2

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał zawarty w niniejszej publikacji nie może być powielany w całości ani części bez uprzedniej zgody NHS Health Scotland (lub innych właścicieli praw autorskich). Dokładamy wszelkich starań, aby informacje zawarte w niniejszym materiale były rzetelne i zgodne z prawdą, jednak nie ponosimy odpowiedzialności prawnej za błędy, pominięcia ani stwierdzenia wprowadzające w błąd.

NHS Health Scotland jest ośrodkiem współpracującym WHO (WHO Collaborating Centre) w zakresie promowania zdrowia i publicznych programów opieki zdrowotnej.

Rejestracja

Po otrzymaniu swojej Książeczki małego dziecka wypełnij poniższy formularz, a następnie przełącz go swojej pielęgniarce środowiskowej.

Imię i nazwisko dziecka: _____

Płeć: _____

Adres: _____

Numer CHI: _____

Kod pielęgniarki środowiskowej: _____

Twoje dane kontaktowe mogą zostać użyte do oceny publikacji play@home. Jeśli NIE chcesz brać udziału w ocenie, zaznacz to pole.

Aktualizacja danych

Wypełnij poniższy formularz w przypadku zmiany adresu, a następnie przełącz go swojej pielęgniarce środowiskowej.

Imię i nazwisko dziecka: _____

Płeć: _____

Poprzedni adres: _____

Nowy adres: _____

Numer CHI: _____

Kod nowej pielęgniarki środowiskowej (jeśli uległ zmianie): _____

play@home

Małe dzieci bawią się dla przyjemności, nie dlatego, że zabawa jest dla nich dobra. Wszystkie zabawy wiążą się z ruchem, który z kolei powiązany jest ze zdrowiem i ćwiczeniami.

Ćwiczenia są pierwszym krokiem do rozpoczęcia uprawiania sportu.

Niniejsza książeczka zawiera informacje na temat gier i zabaw oraz pomysły na zabawy, które są dostosowane do etapu rozwoju dziecka. Oznacza to, że dzieci czerpią z nich przyjemność, a zarazem uczą się różnych umiejętności wymagających myślenia, poruszania się, komunikowania się, interakcji z innymi i naśladowania.

Książeczka play@home wspiera rodziców i opiekunów dziecka jako jego pierwszych i najważniejszych nauczycieli. Pomaga rodzicom i opiekunom w rozwijaniu i utrwalaniu nawyku codziennego wykonywania ćwiczeń poprzez zabawę. Zapewnia ona rodzicom i dzieciom pomysły na zabawy, które można rozwinąć poprzez kreatywne myślenie i wyobraźnię.

Program play@home dla małych dzieci jest kontynuacją programu play@home dla niemowląt, który promuje zdrowie, ruch i naukę już od pierwszego dnia życia dziecka. Jeśli nie wprowadziłeś/aś programu play@home u swojego dziecka od samego początku, możesz zacząć od niniejszej książeczki. Nigdy nie jest za późno na naukę.

Zasady fair play

Nigdy nie jest za wcześnie, aby nauczyć swoje dziecko zasad fair play. Skorzystaj z okazji, które pojawiają się w domu, aby nauczyć dziecko szacunku w stosunku do innych członków rodziny, dzielenia się zabawkami, bycia miłym i cierpliwym oraz zasad zabawy na zmianę.

Innymi słowy, chwal dziecko, kiedy zachowuje się fair.

Chwalenie wysiłków dziecka jest bardzo ważne, szczególnie wtedy, gdy małe dzieci wciąż są na etapie rozwijania takich umiejętności jak bieganie, skakanie i koordynacja ruchowa. Sukces powinien zależeć od udziału i włożonego wysiłku, a nie od bycia najlepszym, ponieważ tylko jedna osoba może być najlepsza.

Zachęcaj dziecko do przestrzegania zasad fair play. Dawanie dobrego przykładu jest bardzo ważne, bez względu na to, czy bierzesz udział w zabawie, czy tylko jej się przyglądasz. Jeśli ty zachowujesz się zawsze grzecznie i z należyłym szacunkiem, zarówno „na boisku, jak i poza nim”, twoje dziecko prawdopodobnie nauczy się tego samego.

Jak najczęstsze wspomnianie koncepcji fair play pomoże dziecku utrwalić jej filozofię od najwcześniejszych etapów rozwoju.



Robaczek Bookbug

Robaczek Bookbug zachęca rodziców i dzieci do wspólnego czytania od urodzenia. W Szkocji dajemy książki wszystkim niemowlętom, maluchom, trzy- i pięciolatkom w czterech pakietach:

- **pakiet dla niemowląt (wręczany przez pielęgniarkę środowiskową w pierwszym roku dziecka);**
- **pakiet dla małych dzieci (wręczany przez pielęgniarkę środowiskową, gdy dziecko ma 1–2 lata);**
- **pakiet pirata (wręczany w przedszkolu, gdy dziecko ma 3 lata);**
- **książka P1 (wręczana w szkole, kiedy dziecko chodzi do klasy P1).**



Jeśli jeszcze nie otrzymałeś bezpłatnego pakietu Bookbug dla małych dzieci, zapytaj swoją pielęgniarkę środowiskową o szczegóły.

Spotkania Bookbug Session odbywają się w lokalnej bibliotece lub świetlicy. Są to bezpłatne, pełne zabaw spotkania dla dzieci w wieku od 0 do 4 lat. Informacje o lokalnych spotkaniach Bookbug Session znajdziesz pod adresem:

www.scottishbooktrust.com/localbookbugsessions

Projekt Bookbug jest prowadzony przez Scottish Book Trust i finansowany przez Scottish Government. Szkolenia Bookbug Session są finansowane przez organizację Creative Scotland. Lokalną dystrybucją pakietów i koordynacją spotkań Bookbug Session zajmują się władze samorządowe za pośrednictwem bibliotek lub wydziału edukacji we współpracy z NHS.

Dodatkowe informacje można znaleźć pod adresem:

www.scottishbooktrust.com/bookbug

Spis treści

Znaczenie programu zabaw play@home	4
Zalety programu zabaw play@home	5
Jak korzystać z programu zabaw play@home	6
Fakty o twoim dziecku	7
Materiały do zabaw	11

12–18 miesięcy 20

18 miesięcy–2 lata 66

2 lata–2½ roku 102

2½–3 lata 134

Masaż 164

Rymowanki 172

Znaczenie programu zabaw play@home

Okres pierwszych siedmiu lat życia dziecka w największym stopniu wpływa na kształtowanie u dziecka odpowiednich nawyków wykonywania ćwiczeń i buduje podstawy do dalszego uczenia się przez całe życie. Wszystko, co dziecko robi, ma związek z ruchem, bez względu na to, czy jest to mówienie (ćwiczenie szczęki i mózgu), czy chodzenie. Włączenie do planu dziecka codziennych ćwiczeń już od najwcześniejszych etapów życia pomaga mu rosnąć zdrowym i silnym. Pozwala to dziecku na rozwój pewności siebie i motywuje je do podejmowania nowych wyzwań.

Ważne jest, aby rodzice i opiekunowie wykonywali ćwiczenia wraz z dziećmi, nie tylko dając im dobry przykład, ale także dbając o własne zdrowie i energię. Tego typu podejście może stanowić punkt wyjścia dla wprowadzenia aktywności fizycznej w życie całej rodziny oraz pozwala cieszyć się ćwiczeniami, sportem i aktywnością fizyczną.

Uwaga:

Dla ułatwienia czytania tekstu i aby nie faworyzować żadnej z płci, w całej książeczce zaimki „on” i „ona” są stosowane wymiennie. Niektóre z ćwiczeń należy odpowiednio przystosować dla dzieci ze specjalnymi potrzebami. Tę kwestię należy omówić z terapeutą dziecka.

Zalety programu zabaw play@home

Ta książeczka:

- zachęca do wyrobienia w sobie codziennych nawyków związanych ze zdrowiem małego dziecka;
- zachęca rodziców i opiekunów do podjęcia się roli pierwszych nauczycieli dziecka;
- zachęca twoje małe dziecko do czerpania przyjemności z aktywności fizycznej, co pomoże mu w przyszłości prowadzić zdrowszy tryb życia;
- rozwija u dzieci świadomość własnego ciała i promuje rozwój dobrych nawyków ruchowych;
- podkreśla zaletę posiadania przez twoje dziecko towarzyszy zabaw, dzięki czemu dzieci będą mogły nabyć umiejętność interakcji z innymi i myślenia o innych;
- rozwija umiejętność komunikacji poprzez mówienie i słuchanie;
- stymuluje ciekawość twojego dziecka, jego wyobraźnię i kreatywność;
- podkreśla znaczenie chwaleń dziecka i pozytywnego wsparcia;
- zachęca do pogłębiania więzi fizycznej w rodzinie i wzmacnia relację rodzic–dziecko;
- promuje zaletę dawania przez rodzica dobrego przykładu poprzez wykonywanie codziennych ćwiczeń.

Jak korzystać z programu zabaw play@home

- Zapoznaj się z rozdziałem „Fakty o twoim dziecku”, a następnie z rozdziałem koloru fioletowego „12 – 18 miesięcy”.
- Kiedy uznasz, że twoje dziecko jest na to gotowe, zapoznaj się z rozdziałem pomarańczowym „18 miesięcy – 2 lata”.
- Pamiętaj, że każde dziecko jest inne i rozwija się w swoim własnym tempie. Niektóre dzieci lubią brać udział w ćwiczeniach przeznaczonych dla starszych dzieci, a inne nie są gotowe na zabawy przeznaczone dla ich grupy wiekowej.
- Wraz z rozwojem dziecka rozpocznij wdrażanie rozdziału niebieskiego „2 lata–2½ roku”, a następnie przejdź do rozdziału zielonego, przeznaczonego dla dzieci w wieku od 2½ roku do 3 lat.
- Spośród ćwiczeń wybierz te, które twoje dziecko lubi i które wpasują się w sytuację twojej rodziny.
- Pomysły zawarte w książeczce potraktuj jako punkty wyjścia do opracowania własnych pomysłów. Wymyśl własne gry i zabawy oraz opracuj własne zabawki. Dziel się swoimi pomysłami i odkryciami z innymi.
- Jeśli nie masz pewności, czy dana zabawka jest odpowiednia do wieku twojego dziecka, daj mu taką, która jest trochę dla niego za trudna niż za łatwa. Dzieci szybko przestają się bawić zbyt prostymi zabawkami.

Fakty o twoim dziecku

Rozwój i zabawy

Rozwój jest procesem ciągłym. Kolejność etapów rozwojowych jest taka sama u wszystkich dzieci, ale ich tempo różni się w zależności od dziecka. Na przykład: małe dziecko najpierw musi nauczyć się chodzić, zanim nauczy się biegać, ale wiek, w którym dzieci zaczynają chodzić i biegać, bywa bardzo różny.

Zabawy i materiały do zabaw mają wartość edukacyjną i pomagają wszystkim małym dzieciom w ich rozwoju. Zabawa zajmuje je i zapobiega nudzie, która szybko prowadzi do frustracji i złości. Z tego powodu należy dostarczać dzieciom gry i zabawy, które są odpowiednie do ich indywidualnych etapów rozwojowych i które są dla nich interesujące, pamiętając jednocześnie, że zabawki, które będą interesować jedno dziecko, niekoniecznie zainteresują innego malucha.

Zabawa pomaga małym dzieciom odkrywać, ćwiczyć i rozwijać nowe i już nabyte umiejętności oraz koncentrować się, eksperymentować i korzystać z wyobraźni. Daje im to satysfakcję emocjonalną i poczucie spełnienia. Zabawa jest dla nich podstawową formą zdobywania wiedzy i umiejętności.

Uwaga:

Jeśli wydaje ci się, że twoje dziecko nie rozwija się tak, jak powinno, lub jeśli obawiasz się, że coś jest nie tak, skontaktuj się ze swoją pielęgniarką środowiskową lub lekarzem.

Interakcje z innymi

Małe dzieci lubią bawić się z innymi dziećmi w podobnym wieku, ale każde z nich woli zajmować się czym innym. Pierwszym etapem uczenia się interakcji z innymi jest okres, kiedy dziecko zaczyna rozwijać swoją świadomość w zakresie reakcji innych osób na nie, a także poznaje koncepcję kompromisu niezbędnego w życiu grupy. Równoległa zabawa pozwala im przekonać się, że są one podobne do innych dzieci, że interesują się tymi samymi rzeczami i że wykonują czynności tak samo dobrze – a nawet lepiej – niż inne dzieci. Rozwija to u dzieci pewność siebie. Zabawa z innymi pozwala małym dzieciom odkrywać własne możliwości oraz swój potencjał.

Żywnienie

Małe dzieci potrzebują zdrowego pożywienia i regularnych małych przekąsek, ponieważ są bardzo aktywne i szybko rosną. Dzieci miewają bardzo różne nawyki żywieniowe – niektóre jedzą jak ptaszki, zaś inne mają wilczy apetyt. Ważne jest, aby zapewnić im zdrowe pożywienie, bogate we wszystkie potrzebne składniki odżywcze, tak aby mogły wynieść z domu odpowiednie nawyki żywieniowe. Informacje na temat zdrowych posiłków i przekąsek dla twojego dziecka i całej rodziny możesz uzyskać od pielęgniarki środowiskowej.

Rozwój mowy

Małe dzieci uczą się komunikować poprzez słuchanie i koncentrowanie się na tym, co mówią inni. Mówienie jest równie ważne, co rozumienie języka. Dlatego też trzeba mówić wprost do dziecka tak, aby widziało twój wyraz twarzy i gesty. Rozmowa musi dotyczyć tego, co się dzieje w danym momencie (np. jedzenie, ubieranie, bawienie się), lub tego, co się wydarzy: „Idziemy odwiedzić babcię”. Należy wysłuchiwać małych dzieci, kiedy próbują coś nam powiedzieć, i pokazywać im, że to, co mają do powiedzenia, jest ważne i interesujące. Pozytywne zapewnienia i pochwały za ich wszystkie wysiłki, bez względu na to, jak małe, zachęcają je do dalszej nauki.

Książki

Książki są niezastąpione w rozwoju umiejętności słuchania, rozumienia i komunikacji. Czytanie książek razem z dzieckiem pomaga rozwijać w nim umiejętność rozumienia wizualnego i dostrzegania szczegółów oraz stymuluje wyobraźnię. Wczesne czerpanie przyjemności z zabaw z książkami zapewnia dziecku podstawę do późniejszej bardziej formalnej edukacji. Nie należy zmuszać małych dzieci do bawienia się książkami, gdy wyraźnie dają znać, że wolą robić coś innego. Jednak widząc, jak dorośli szanują książki i czerpią z nich przyjemność, dzieci także nauczą się to robić. Dzieci powinny również wiedzieć, że książki, magazyny i gazety znajdujące się w domu są cenione i szanowane. Zachęcaj dzieci do naśladowania dorosłych, nawet zanim jeszcze zaczną czytać.

Zachowanie dziecka

Zachowanie małego dziecka bywa trudne, ponieważ jego potrzeba niezależności ściąga się z potrzebą wsparcia emocjonalnego. Często dzieci na tym etapie nie wiedzą, czego chcą, i z tego powodu nie potrafią łatwo podejmować decyzji, dlatego ciągle zmieniają zdanie.

Często sprzeciwiają się kontroli i pomocy oraz nalegają na robienie wszystkiego samodzielnie (np. ubieranie się), chociaż jeszcze tego nie umieją. Z drugiej jednak strony małe dziecko zawsze będzie szukać w tobie wsparcia emocjonalnego. Dziecko wciąż chce być przy tobie, płacze, kiedy wychodzisz z pokoju, i wyciąga ręce, abyś je podniósł/podniosła.

Małe dzieci czasami zachowują się samolubnie, co jest ważne dla określenia, kim są i jak rozumieją swoje relacje w stosunku do innych osób i rzeczy. Dzieci lubią bawić się same.

Często bawią się w obecności innych dzieci, nie wchodząc z nimi w interakcje poza przepychankami o zabawki. Nauki umiejętności dzielenia się nie można przyspieszyć, ale należy zapewnić dzieciom wiele okazji do uczenia się o dzieleniu i bawieniu się zabawkami na przemian z innymi.

Małe dzieci muszą nauczyć się same, czym jest odpowiednie zachowanie, i dlatego potrzebują twojej miłości i akceptacji, aby móc odważnie eksperymentować i podejmować się coraz to nowszych wyzwań w swoim środowisku.

Materiały do zabaw

Prawie wszystkie materiały potrzebne do gier i zabaw, opisane w niniejszej książeczce, są niedrogie, zaś większość z nich znajdziesz w swoim domu. Niektórych z nich można użyć na kilka różnych sposobów, dzięki czemu nie będzie trzeba kupować materiałów, które będą zaśmiecać półki i kredensy. Najdroższe zabawki nie zawsze są najlepsze. Wysoka cena zabawki nie oznacza automatycznie, że się ona dziecku spodoba.

Nie wyrzucaj tych przedmiotów użytku domowego:

- puste butelki plastikowe, których zawartość nie była trująca ani szkodliwa;
- duże zakrętki od butelek, wytłoczki po jajkach;
- kartony wszystkich rozmiarów;
- folia;
- stare magazyny, gazety i ulotki reklamowe;
- rolki kartonowe po ręcznikach papierowych;
- sznurki i wełna;
- papier, korki;
- skrawki materiałów, motki bawełny.

Zachowaj przedmioty naturalne:

- muszelki, suche liście, żołędzie, szyszki itp.

Na stronach od 12 do 18 znajdują się instrukcje i przepisy na materiały do zabaw, które wspomniano przy niektórych zabawach.

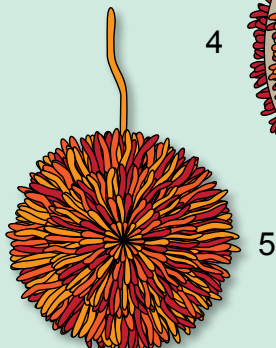
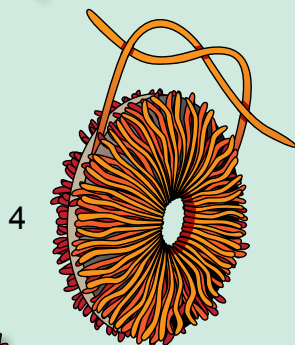
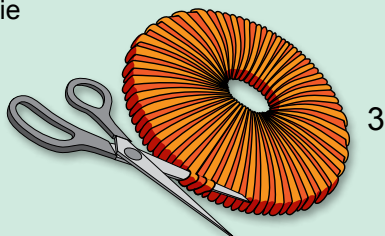
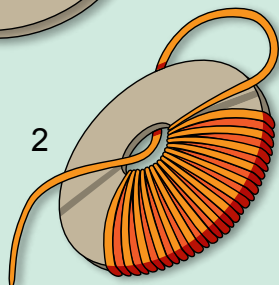
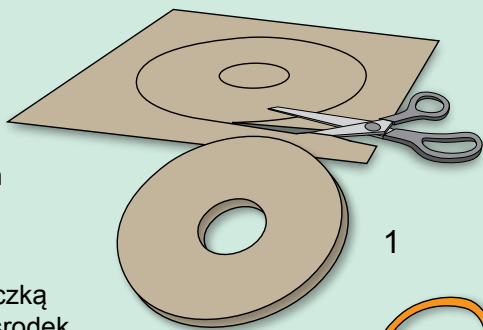
Jak zrobić pompon

- Aby zrobić pompon, najpierw wytnij dwa kółka z kartonu, a następnie wytnij mniejsze kółka w ich środkach (patrz rys. 1).
- Nałóż jedno kółko na drugie.
- Owiń podwójnie wełnianą włóczką okręgi, przekładając ją przez środek i krawędzie okręgów (patrz rys. 2), a następnie mocno zwiąż luźne końce włóczki.
- Kontynuuj, aż całkowicie pokryjesz kółka wełną.

Uwaga:

Nie zapełnij całkowicie wewnętrznego kółka, ponieważ utrudni to usunięcie kartonu.

- Przetnij włóczkę po zewnętrznej krawędzi, wkładając ostrze nożyczek pomiędzy okręgi (patrz rys. 3).
- Lekko odsuń kółka od siebie, włóż włóczkę pomiędzy nie i zawiąż ją bardzo mocno (patrz rys. 4).
- Ściągnij kartonowe kółka i przytnij nierówne końce pompona.
- Gotowy pompon (patrz rys. 5).



Jak zrobić woreczek

- Wytnij dwa kawałki materiału o wymiarach około 14 x 20 cm.
- Przyłóż kawałki materiału prawą stroną do siebie i zszyj ich krawędzie szwem w odległości 1,5 cm od brzegu, pozostawiając z jednej strony pięciocentymetrowy otwór.
- Wywróć materiał na prawą stronę przez pozostawiony otwór, tak aby widać było prawą stronę, i wyprasuj go.
- Przeszyj woreczek wzdłuż krawędzi (jak najbliżej brzegów).
- Napełnij woreczek mniej więcej dwiema szklankami nieugotowanego ryżu, a następnie przeszyj otwór dwoma rzędami szwów. (Zamiast ryżu możesz użyć suchego grochu, fasoli, soczewicy lub piasku).

Woreczki można rzucać, balansować nimi na głowie lub ślizgać je po podłodze.

Jak zrobić grzechotkę

- Użyj małych pudełek, plastikowych butelek lub pojemników (przezroczystych lub kolorowych).
- Wypełnij je częściowo soczewicą, fasolą, ryżem lub mieszanką bulionową (ang. broth mix).
- Upewnij się, że grzechotka jest szczelnie zamknięta.



Masa solna (surowa)

- 1¹/₄ szklanki mąki
- ½ szklanki soli
- ½ szklanki wody
- Połącz mąkę z solą, powoli dodaj wody i zamieszaj.
- Palcami ugniataj mieszaninę, aż powstanie gładkie ciasto.

Masa solna (ugotowana)

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka soli
- 2 łyżeczki kamienia winnego (wodorowinianu potasu)
- 1 łyżka stołowa oleju
- 2 szklanki zimnej wody
- kilka kropli barwnika spożywczego w zależności od koloru, jaki chcesz uzyskać
- Wszystkie składniki oprócz wody i barwnika umieść w dużej misce. Napełnij szklankę wodą, dodaj barwnik i stopniowo wlewaj do składników w misce, a następnie w ten sam sposób dodaj drugi kubek wody i dobrze wymieszaj.

Wymieszane składniki można ugotować na dwa sposoby:

W rondlu

- Wlej mieszaninę do dużego rondla i gotuj na małym ogniu, często mieszając wytrzymałą metalową łyżką, aby masa nie przykleiła się do dna rondla i równomiernie się ugotowała.
- Kiedy mieszanina ugotuje się i zbije się w jednorodną masę, zdejmij rondel z ognia. *Przechyl rondel i wylej z niego masę na blat, pozostaw do ostudzenia, a następnie ugniataj jak ciasto na chleb przez mniej więcej dwie minuty. Ciasto jest gotowe do użycia. Przechowuj je w szczelnym pojemniku w lodówce. Masę możesz używać przez kilka tygodni.

W kuchence mikrofalowej

- Włóż miskę z wymieszanymi składnikami do kuchenki mikrofalowej (pamiętaj o wyjęciu z miski metalowej łyżki lub trzepaczki), gotuj na pełnej mocy przez mniej więcej dwie minuty. Ostrożnie wyjmij miskę z kuchenki i zamieszaj ciasto. Ponownie włóż do kuchenki mikrofalowej na mniej więcej minutę, a następnie powtarzaj procedurę mieszania i gotowania, aż ciasto wyda ci się ugotowane. Dopilnuj, by ciasto było całkowicie ugotowane, ale nie rozgotuj go. Następnie zastosuj się do instrukcji podanych przy metodzie gotowania w *rondlu.

Inne wersje

- Aby masa solna była bardziej interesująca lub aby zmienić jej fakturę, dodaj makaron, brokat, płatki owsiane, barwniki lub aromat.

Klej domowej roboty

- 1 szklanka wody
- 1 kopiasta łyżeczka mąki
- Zmieszaj mąkę z odrobiną wody, a następnie dodaj resztę wody i gotuj mieszaninę przez kilka minut. Ostudź w zakrytym pojemniku.



Farbki domowej roboty

Poniżej znajdują się trzy przepisy do wyboru:

1. Ubij płatki mydlane z ciepłą wodą aż do uzyskania konsystencji purée ziemniaczanego. Dodaj wybranego barwnika spożywczego.
2. 1 szklanka mąki kukurydzianej
1 szklanka płatków mydlanych
1 litr gorącej wody
barwnik spożywczy
Rozpuść mąkę kukurydzianą w odrobinie zimnej wody. Powoli dodawaj gorącą wodę i gotuj aż do zgęstnienia. Zdejmij z ognia, dodaj płatki mydlane i całość ubij. Dodaj barwnik spożywczy.
3. 1 szklanka mąki
3 szklanki gorącej wody
1 szklanka zimnej wody
barwnik spożywczy
 $\frac{1}{4}$ łyżeczki płynu do mycia naczyń
Połącz mąkę, płyn do mycia naczyń i zimną wodę, a następnie wymieszaj aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Stopniowo wlewaj mieszaninę do gotującej się wody, a następnie zagotuj, cały czas mieszając. Dodaj barwnik spożywczy i pozostaw do ostudzenia.

Uwaga:

Podane przepisy można wykorzystać do malowania palcami lub pędzlem. Farbę należy przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Farby wykonane z płatków mydlanych łatwiej zmyć z odzieży i powierzchni.

Bańki mydlane domowej roboty

Bańki mydlane

Zmieszaj:

18 uncji wody

2 uncje płynu do mycia naczyń

4 łyżeczki cukru

barwnik spożywczy (opcjonalnie)

Trwalsze bańki mydlane

Zmieszaj:

6 uncji wody

2 uncje płynu do mycia naczyń

2 uncji gliceryny

1 łyżeczkę cukru

Pieniste bańki mydlane

Aby uzyskać pieniste bańki mydlane, zmieszaj płyn do mycia naczyń i wodę lub płyn do kąpieli i wodę w małej misce. Twórz bańki, dmuchając do miski przez słomkę. Aby otrzymać kolorowe bańki, dodaj odrobinę barwnika spożywczego.

Pamiętaj:

Nie pozwól dziecku na połknięcie baniek.

rozdział

1

12–18 miesięcy



Robaczek Bookbug mówi:

Zabierz dziecko do lokalnej biblioteki na pełne zabawy, bezpłatne spotkania Bookbug Session, by mogło nauczyć się nowych opowieści, piosenek i wierszyków! Informacje o lokalnych spotkaniach znajdziesz pod adresem: www.scottishbooktrust.com/babies-early-years/parents/localbookbugsessions

Czuły dotyk

Instrukcje

- Masuj swoje dziecko zawsze, kiedy możesz.
- Nigdy nie jest za późno, aby wprowadzić masaż do codziennego planu dnia dziecka (patrz str. 164–171)
- Wykorzystaj czas, kiedy twoje dziecko zajmuje się oglądaniem książeczek lub cichą zabawą, na czułe głaskanie go po główce i ramionkach oraz masowanie jego stópek.

Inne wersje

- Kiedy dziecko jest smutne, złe, chore lub zmęczone, spróbuj ukoić je czułym przytulaniem i relaksującym masażem pleców i główki.
- Masuj jego nóżki, stópki i każdy z malusieńkich paluszków u stóp podczas zmian pieluch. W czasie masażu śpiewaj i mów wierszyki np. „idzie rak, nieborak”.

Środki ostrożności

- Nie oczekuj, że dziecko będzie siedziało nieruchomo w jednym miejscu przez dłuższy czas. Korzystaj z okazji do masażu, kiedy się tylko taka nadarzy.
- Używanie olejku może bardziej zaszkodzić niż pomóc, ponieważ dziecko natarte olejkami jest bardzo ślisokie i może się wymknąć z rąk przy najmniejszym ruchu.



korzyści

- Fizyczne: Poprawa ukrwienia skóry, wzmocnienie mięśni i wspomaganie odprężenia.
- Inne: Rozwój świadomości własnego ciała u dziecka i wzmacnianie więzi rodzic–dziecko.

Stanie i chodzenie

Instrukcje

- Naucz swoje dziecko chodzić do tyłu i w bok, trzymając je za jedną lub dwie rączki.
- Odejdź na niewielką odległość od dziecka i zachęć je do podejścia, a następnie podbiegnięcia do ciebie.

Inne wersje

- Naucz dziecko obracać się wokół i obchodzić przeszkody takie jak krzesło.
- Daj dziecku do zabawy dużą zabawkę na kółkach, którą może popychać i ciągnąć.
- Zachęcaj dziecko do kucania i podnoszenia zabawek z podłogi (pomóż dziecku przy podnoszeniu się).
- Pomóż dziecku nauczyć się chodzenia po schodach, w górę i w dół (patrz Książeczka dla niemowląt, str. 102), chodzenia po różnych powierzchniach: betonie, piasku, nierównym podłożu itp.
- Pozwól dziecku uczyć się przez obserwację poruszających się dzieci i dorosłych.

Środki ostrożności

- Zapewnij dziecku miejsce do chodzenia i biegania, w którym nie ma przeszkód.
- Aby uniknąć urazów, zadbaj o to, by miejsce zabaw było bezpieczne.



- Nie martw się, jeśli twoje dziecko jeszcze nie chodzi. Zapoznaj się z ćwiczeniami na temat nauki chodzenia znajdującymi się na str. 100, książeczki play@home dla niemowląt.
- Chodziki spowalniają naturalny proces rozwojowy dziecka i nie są zalecane przez specjalistów.

Zalecany wierszyk: Dzwon dzwoneczku, tańczymy w kółeczku (Ring a ring o'roses); str. 185



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Zdobywanie poczucia spełnienia w odkrywaniu nowych umiejętności. Ćwiczenie umiejętności szacowania odległości.

Odgłosy zwierząt

Instrukcje

- Zakup, wypożycz z biblioteki lub pożycz od znajomych książkę z dużymi obrazkami zwierząt gospodarskich.
- Usiądź z dzieckiem i razem przejrzyjcie książkę.
- Wskaż zwierzę, wymów jego nazwę, a następnie wydaj odgłos, jaki robi to zwierzę. Te same czynności powtórz przy kolejnym obrazku.
- Zachęcaj dziecko do naśladowania słów, dźwięków i wyrazu twarzy.

Inne wersje

- Znajdź książeczki o innej tematyce, np. o transporcie z ciężarówkami, samolotami i motocyklami lub książeczkę o zwierzętach w zoo.
- Stwórz własne książeczki obrazkowe, używając zdjęć z magazynów i własnych rysunków, które pomogą ci w wymyślaniu swoich opowiadań.

Środki ostrożności

- Ponieważ dzieci eksperymentują z wrażeniem i dźwiękiem rozdzieranego papieru, przechowuj cenne książki poza ich zasięgiem. Daj dziecku do zabawy książeczkę ze stronami wykonanymi z kartonu lub materiału.

Zalecany wierszyk: A owce na hali be, be, be (Baa baa black sheep); str. 172



korzyści

- Fizyczne: Zachęcanie do rozluźnienia oraz korzystanie z obrazków w nauce o poruszaniu się.
- Inne: Rozwój słownictwa i nauka o zwierzętach. Zachęcanie do czerpania przyjemności z książek.

Przynieś piłeczkę

Instrukcje

- Potocz lekką piłkę po trawie i zachęć dziecko do złapania jej i przyniesienia z powrotem.
- Tocz piłkę za każdym razem w innym kierunku i zachęcaj dziecko do podążania za nią.
- Powtarzaj czynność, aż ty i twoje dziecko będziecie potrzebować odpoczynku.

Inne wersje

- Korzystaj z piłek różnej wielkości.
- Tocz piłkę po różnych powierzchniach.
- Tocz piłkę z różną prędkością.
- Naucz dziecko toczyć i rzucać piłkę z powrotem w twoim kierunku.
- Zachęć inne dzieci do zabawy, aby twoje dziecko mogło zobaczyć, jak inni obchodzą się z piłką.
- Pozwól dziecku patrzeć, jak pies bawi się piłką.

Dostosuj zabawę z piłką do warunków panujących w pomieszczeniu.

Środki ostrożności

- Upewnij się, że miejsce zabaw jest ogrodzone, aby dziecko nie mogło pobiec za piłką na ulicę.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój umiejętności poruszania się, utrzymywania równowagi, elastyczności i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Nauka wodzenia wzrokiem za przedmiotami.
- **Inne:** Poznawanie przestrzeni i ruchu przedmiotów. Umiejętność interakcji i zabawy z innymi.

Zabawa z muzyką

Instrukcje

- Włącz muzykę, zacznij śpiewać i zachęć dziecko do naśladowania cię.
- Chwyć dziecko za ręce i zatańczcie razem dookoła.
- Klaszcz w takt muzyki i zachęć dziecko do naśladowania.
- Weź dziecko na ręce i kołysz je w takt muzyki.

Inne wersje

- Użyj grzechotki domowej roboty (patrz str. 13).
- Nuć, gwizdź lub śpiewaj własne melodie i piosenki.
- Recytuj proste wierszyki i klaskaj lub tup do rytmu, np.:
Mało nas, mało nas (Pat-a-cake, Pat-a-Cake, baker man)
Do pieczenia chleba, (Bake a cake as fast as you can)
Tylko nam, tylko nam (Pat it and prick it and mark it with B)
Ciebie tu potrzeba! (Put it in the oven for baby and me)
- Zachęcaj dziecko do tworzenia własnej „muzyki” podczas zabawy poprzez uderzanie drewnianą łyżką w rondel lub ołówkiem w pudełko.



korzyści

Twoje dziecko czerpie przyjemność ze spontanicznego tworzenia muzyki poprzez eksperymentowanie z dźwiękami, które lubi powtarzać.

- Fizyczne: Osiągnięcie równowagi i koordynacji. Rozwój poczucia rytmu.
- Inne: Nauka przez obserwację. Naśladowanie dźwięków i eksperymenty z dźwiękami. Nauka nowych słów.

Rób to, co ja

Instrukcje

- Przewiąż motek wełny sznurkiem i daj go dziecku do zabawy.
- Zachęcaj dziecko do ciągnięcia motka po dywanie, linoleum, betonie, trawie, ziemi i innych powierzchniach.
- Zawieś motek po jednej stronie krzesła lub włóż go do pudełka i daj dziecku koniec włóczki, aby mogło samo wyciągnąć motek.

Inne wersje

- Kiedy dziecko patrzy, schowaj motek pod poduszkę lub włóż do pojemnika, ale koniec sznurka pozostaw widoczny, tak aby dziecko mogło za niego pociągnąć i wyciągnąć motek z kryjówki.
- Zawiąż wełnianą włóczkę wokół przedmiotów, takich jak wytłoczka po jajkach, pusta plastikowa butelka, grzechotka, plastikowy przyrząd kuchenny lub coś, czym dziecko w danym momencie jest bardzo zainteresowane.
- Zawiąż sznurek wokół przedmiotu, który może unosić się na wodzie, aby dziecko mogło bawić się nim podczas kąpieli lub w misce wody.



Środki ostrożności

- Cały czas nadzoruj zabawę z włóczką, ponieważ istnieje ryzyko, że dziecko owinie ją sobie wokół szyi.

Zalecany wierszyk: Raz i dwa (One Two Three Four Five); str. 183.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój umiejętności chwytania i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Ćwiczenie całego ciała.
- Inne: Eksperymentowanie z ciężarami, grawitacją, dźwiękiem i tarcieniem. Nauka nowych słów.

Czas posiłku

Instrukcje

- Podczas posiłków daj dziecku dodatkową łyżeczkę, aby nauczyło się ją trzymać i próbowało samo jeść.
- Nabierz łyżką dziecka trochę jedzenia i zachęć je do włożenia jedzenia do buzi.
- Chwal dziecko za każdy wysiłek, nawet jeśli nie uda mu się włożyć jedzenia do buzi.

Inne wersje

- Daj dziecku kubek z napojem i pomagaj mu w próbach napicia się z niego. Zachęć dziecko do używania obu rąk.
- Przygotuj dziecku posiłki, które może jeść palcami, np. małe kanapki lub krakersy, i pozwól mu samodzielnie je zjeść.

Środki ostrożności

- Opanowanie umiejętności samodzielnego jedzenia zajmie dziecku dużo czasu i będzie wymagało od ciebie wiele cierpliwości i wsparcia.
- Podłogę pod krzeselkiem dziecka zakryj gazetą lub plastikiem, aby uniknąć ewentualnych zabrudzeń spowodowanych rozrzuconym przez dziecko jedzeniem.
- Nie podawaj dziecku rodzynek, całych winogron ani orzeszków, ponieważ może się ono nimi zakrztusić.

Zalecany wierszyk: Kielbaski (Ten fat sausages); str. 187



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej i ręka–usta. Rozwój małej motoryki.
- Inne: Nauka przez obserwację, myślenie i eksperymentowanie. Potwierdzanie swojej niezależności.

Przekąski

Instrukcje

- Podawaj dziecku różne rodzaje pożywienia w formie przekąski.
- Podawaj mu gorące i zimne pokarmy o różnej konsystencji, mokre i suche np. zupki z okrągłym makaronem, chipsy, chrupki serowe, budyń, pudding ryżowy, chleb, makaron, galaretki.
- Zachęcaj dziecko do odkrywania nowych konsystencji za pomocą smaku i dotyku.
- Pozwól mu nabałaganić.

Inne wersje

- Pozwól dziecku używać obu rąk.
- Pozwól dziecku, by nakarmiło ciebie lub swoją lalkę.

Środki ostrożności

- Nadzoruj dziecko podczas spożywania posiłku.
- Nie podawaj dziecku orzeszków, całych winogron ani rodzynek ponieważ może się ono nimi zakrzusić.

Zalecany wierszyk: Galaretka na talerzu (Jelly on a plate); str. 181



korzyści

- Fizyczne: Koordynacja wzrokowo-ruchowa. Nauka żucia.
- Inne: Pokazywanie, że jedzenie to przyjemność. Poznawanie konsystencji i smaków. Rozwój ruchów warg i języka.

Spadające przedmioty

Instrukcje

- Podrzuć do góry liście i pozwól dziecku patrzeć, jak spadają z powrotem na ziemię.
- Następnie daj dziecku liście i pozwól mu je podrzucić. Powtórz kilka razy.
- Powtórz zabawę z różnymi przedmiotami, które będą spadać w różny sposób, np. z piłką, patykiem, woreczkiem (patrz str. 13), kapeluszem, skarpetką, plastikową butelką, pluszową zabawką, wstążką, balonem.
- Opisz to, co robisz.

Inne wersje

- Zmieniaj wysokość, z której zrzucasz przedmioty.
- Napelnij miskę wodą lub weź dziecko nad jezioro, staw lub plażę i rzucaj do wody kamienie, piasek, liście, kawałki drewna lub kawałki chleba dla ptaków.
- Pozwól dziecku trzymać i rzucać przedmiotami zarówno lewą, jak i prawą ręką.
- Małe dzieci lubią także zrzucać przedmioty z krzeselka lub kojca na podłogę.



Środki ostrożności

- Dopilnuj, by dziecko rzucało tylko tymi przedmiotami, na rzucanie którymi pozwalasz.

Zalecany wierszyk: Humpty Dumpty; str. 178



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej. Nauka chwytania przedmiotów.
- **Inne:** Poznawanie zagadnień ciężaru, grawitacji i ruchu różnych przedmiotów podczas ich spadania. Nauka nowych słów.

Układamy

Instrukcje

- Wykonaj lub kup zestaw zabawek-piramidek (do wkładania jednych w drugie), najlepiej z sześcioma elementami różnej wielkości.
- Pokaż dziecku, jak poszczególne elementy pasują do siebie, pozwól mu naśladować cię i samodzielnie ułożyć piramidkę.
- Powtarzaj czynność, aż dziecku znudzi się zabawa.

Inne wersje

- Znajdź pojemniki z pokrywkami, które dziecko może otwierać i zamykać, i przedmioty, które może wkładać do środka.
- Zaopatrz się w zabawki (garnuszki, kociołki, skrzynki pocztowe) z wyciętymi różnymi kształtami, w których zadaniem dziecka jest dopasowanie klocków do kształtów wyciętych w zabawce. Możesz samodzielnie wykonać taką zabawkę poprzez wycięcie różnych kształtów w pokrywce kartonowego pudełka, przez które dziecko będzie wrzucało do niego małe przedmioty, np. piłeczkę, pudełko czy motek włóczki.
- Daj dziecku duże pudełko z wyciętymi trzema lub czterema otworami o różnych rozmiarach, przez które będzie mogło ono wrzucać swoje zabawki.

Uwaga: Niektóre małe dzieci wolą wspinać się, biegać i odkrywać, zamiast siedzieć w miejscu, więc nie rozczaruj się, jeśli maluch szybko straci zainteresowanie tą grą – spróbuj później.

Zalecany wierszyk: Kosi, kosi łapki (Clap, clap hands); str. 172



korzyści

- Fizyczne: Rozwój sprawności ręki, koordynacji wzrokowo-ruchowej i ćwiczenie koncentracji.
- Inne: Eksperymenty z wielkością i kształtem. Uczenie się cierpliwości i wytrwałości oraz poznawanie nowych słów.

Rysowanie

Instrukcje

- Daj dziecku duże arkusze papieru i dwie lub trzy duże, grube kredki do rysowania.
- Weź kredkę do ręki i narysuj coś, upewniając się, że dziecko patrzy.
- Pozwól dziecku bazgrać i dźgać kartkę kredką na swój własny sposób, prawą i lewą ręką, i trzymać kredkę w dowolny sposób.

Inne wersje

- Tablica i gruba kreda.
- Biała tablica i zmywalny mazak.
- Farby do malowania palcami (patrz przepisy na str. 17).

Daj dziecku do zabawy dużo papieru, np. kartonów, tapet, gazet i toreb papierowych (rozdartych i płasko rozłożonych).

Środki ostrożności

- Zadbaj o to, by kredki i kreda były wystarczająco duże, żeby dziecko się nie zakrztusiło.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój umiejętności chwytania i koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz wspomaganie rozluźnienia.
- **Inne:** Poznawanie nowych zdolności, nowych słów i kolorów. Uczenie się przez naśladowanie.

Zabawa w paćkę

Instrukcje

- Wykorzystaj farby do malowania palcami (patrz przepisy na str. 17).
- Posadź dziecko w jego krzeselku z tacką.
- Zdejmij ubranie dziecka lub osłoń je przed zabrudzeniem.
- Na tackę nałóż duże plamy farby (2-3 kolory).
- Pokaż dziecku, jak rozprowadzić farbę całą powierzchnią jego ręki.
- Daj dziecku dużo czasu na zrobienie bałaganu.
- Przygotuj wilgotną szmatkę i ręcznik do wytarcia farby.

Inna wersja

Wypróbuj tę zabawę z użyciem jogurtu, budyniu, mąki kukurydzianej zmieszanej z wodą, galaretki, puddingu ryżowego. Spróbuj z różną temperaturą – z ciepłym (ale nie gorącym) budyniem. Przez rozmazaną paćkę przejeżdż samochodzikiem.

Uwaga: Zrób odbitkę z tacki, na której bawiło się dziecko, kładąc na niej kartkę papieru.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej i sprawności ręki.
- Inne: Doświadczanie nowych wrażeń i konsystencji. Odkrywanie wzorów. Uczenie dziecka, że czasem można bawić się, robiąc bałagan.

Budujemy

Instrukcje

- Daj dziecku do zabawy zestaw klocków (mogą być klocki domowej roboty wykonane z drewna lub kartonu).
- Zbuduj wieżę z klocków i pozwól dziecku ją zburzyć, a następnie ją odbuduj – i tak w koło.
- Zachęcaj dziecko do samodzielnej budowy wieży.
- Opisz to, co robisz.

Inne wersje

- Spróbujcie budować z innych przedmiotów, np. z pustych pudełek po płatkach lub jajkach albo z plastikowych pudełek z szafki kuchennej.
- Poukładaj poduszki jedna na drugiej.
- W ten sam sposób możesz układać gładkie drewniane ścinki jeden na drugim i je potem przewracać.

Środki ostrożności

- Do osiemnastego miesiąca życia twoje dziecko prawdopodobnie będzie potrafiło zbudować wieżę jedynie z trzech elementów – ale z pewnością będzie bardzo lubiło burzyć to, co dla niego zbudujesz.
- Upewnij się, że drewno jest nieimpregnowane, krawędzie są oszlifowane, a jeśli zabawki są pomalowane – że użyto do tego nietoksycznej farby.

Zalecany wierszyk: Jack i Jill (Jack and Jill); str. 181



korzyści

- Fizyczne: Rozwój sprawności ręki, chwytu i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Eksperymenty z ruchem i równowagą.
- Inne: Nauka na temat rozmiarów, kształtów, wagi i grawitacji. Zachęcanie dziecka do myślenia i uczenia się nowych słów.

Zabawa w chowanego

Instrukcje

- Schowaj zabawkę pod poduszkę, kiedy dziecko patrzy, i zachęć je do znalezienia zabawki. Powtórz kilka razy.
- Chowaj pod poduszką różne zabawki i przedmioty.
- Następnie zachęć dziecko do samodzielnego włożenia przedmiotów pod poduszkę, które ty odszukasz.
- Opisz to, co robisz.

Inne wersje

- Chowaj przedmioty w różnych schowkach, np. w dłoni, w pudełku, pod odwróconą do góry dnem miską, za plecami lub w kieszeni.
- Przebywając na świeżym powietrzu, chowaj większe przedmioty, np. dużą piłkę pod drzewem, za murem lub w pudle.

Uwaga: Rozpocznij zabawę od pokazywania dziecku, gdzie chowasz przedmiot. Za każdym razem chowaj go do tego samego schowka, aż dziecko zacznie rozumieć zasady zabawy.

Dziecko może się zdenerwować, jeśli zabawa będzie trwała zbyt długo albo jeśli będzie chciało bawić się zabawkami, które chowasz.

Zalecany wierszyk: Wpadła gruszka do fartuszka (Two little dicky birds); str. 192



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej i sprawności ruchowej.
- Inne: Zachęcanie dziecka do myślenia i rozwijania zdolności zapamiętywania. Uczenie się przez naśladowanie.

Puste i pełne

Instrukcje

- Włóż do starej torby na zakupy lub torby papierowej różne przedmioty ze swojego kredensu, np. drewniane łyżki, plastikowe podstawki do jajek, starą szczoteczkę do zębów, klamerki do wieszania prania, pokrywki, grzebień i niektóre zabawki, których dziecko dawno nie widziało.
- Pozwól dziecku wypakować torbę pojedynczo, a następnie zapakować ją i znów wypakować.
- Dziecku na pewno spodoba się także noszenie torby ze sobą.
- Dziecko będzie zainteresowane różnymi kształtami i fakturami przedmiotów.

Inne wersje

- Przeorganizuj swoją szafkę kuchenną tak, by dziecko mogło wyjmować z niej garnki, patelnie i plastikowe pojemniki, a następnie chować je z powrotem.
- Na świeżym powietrzu dziecko może napełniać taczkę lub pudła zabawkami, drewnem, narzędziami ogrodniczymi, liśćmi itp., a następnie je opróżniać.
- Daj dziecku do zabawy stary kosz na pranie lub pudło, które posłuży mu za skrzynię na zabawki, z której będzie mogło wyciągać to, co chce.



Środki ostrożności

- Upewnij się, że zabawki i przedmioty nie grożą skałeczeniem, zakrztuszeniem ani innymi urazami u dziecka.
- Nie dawaj dziecku do zabawy plastikowych toreb.
- Zamontuj zabezpieczenia na drzwiach i szafkach, w których przechowujesz przedmioty potencjalnie niebezpieczne dla dziecka.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój umiejętności chwytania i koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- **Inne:** Poznawanie powierzchni i kształtów przedmiotów. Rozwijanie ciekawości i zachęcanie dziecka do myślenia.

Zabawa z piaskiem

Instrukcje

- Zabierz dziecko na plażę.
- Pozwól mu chodzić boso po piasku.
- Pozwól dziecku pobawić się suchym i mokrym piaskiem, np. dotykać go, przesiewać, lepić z niego i kopać w nim.
- Daj dziecku do zakopania muszle i patyki do ich odkopania.
- Pokaż dziecku, jak posługiwać się wiaderkiem i łopatką.
- Pokaż dziecku, jak inne dzieci i dorośli bawią się na plaży.
- Opisz to, co robisz i co widzisz.

Inne wersje

- Jeśli jest ciepło, weź dziecko do wody i pozwól mu w niej brodzić, ścisnąć piasek pomiędzy palcami u nóg i siedzieć w płytkiej wodzie.
- Zbuduj w ogródku piaskownicę i zaproś inne dzieci do zabawy z twoim dzieckiem.
- Jeśli nie masz piaskownicy, wyznacz miejsce w ogródku, gdzie dziecko będzie mogło bawić się ziemią.

Środki ostrożności

- Zawsze zakrywaj piaskownicę lub miejsce do zabawy, kiedy dzieci się w niej nie bawią, by koty i psy nie miały do nich dostępu.



- Uważnie obserwuj dziecko, kiedy pozwalasz mu chodzić boso.
- Uważnie obserwuj dziecko w pobliżu wody.
- Posmaruj dziecko kremem przeciwsłonecznym i nałóż mu na głowę kapelusz, aby zapobiec poparzeniu słonecznemu, a w zimniejsze i wietrzne dni pamiętaj o tym, aby ubrać dziecko cieplej.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój sprawności ręki, koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi. Ćwiczenie wielu różnych grup mięśni.
- **Inne:** Nauka o konsystencjach, rozmiarach i wadze. Rozwój ciekawości, wyobraźni i słownictwa.

Ćwiczymy

Instrukcje

- Wykonuj z dzieckiem łagodne ćwiczenia.
- Ramiona: unieś je nad głowę. Skrzyżuj na klatce piersiowej. Unieś jedną rękę nad głowę dziecka, a drugą połów wzdłuż jego boku, następnie zmień ręce.
- Nogi: połóż dziecko na plecach ze zgiętymi kolanami, umieść swoje dłonie na podszewkach jego stóp i pozwól, aby odpychało stopami twoje dłonie. Przytrzymaj kostki dziecka i delikatnie obracaj nóżkami, jakby jechało na rowerze, a następnie zmień kierunek.

Inne wersje

- Rolowanie (Roly Poly): połóż dziecko na ręczniku lub kocu i zawiń go jak roladę, a następnie odwiń. Jeśli zabawa spodobała się dziecku, powtórz ją kilka razy.
- Przeciąganie (Tug of war): ustaw dziecko twarzą do siebie, owiń ręcznik wokół pleców i pośladków dziecka i – trzymając obydwą końce ręcznika – zachęć dziecko do ciągnięcia ręcznika w przeciwnym kierunku.
- Pozwól dziecku obserwować twoją codzienną aktywność fizyczną (np. wykonuj prace domowe, ćwicz aerobik, chodź na spacer).
- Zapisz dziecko na zajęcia ruchowe dla małych dzieci.



Środki ostrożności

- Ćwicz z dzieckiem bardzo ostrożnie. Upewnij się, że jego kończyny są rozluźnione, zanim zaczniesz nimi poruszać. Jeśli nie są, nie wykonuj ćwiczeń, tylko rozpocznij inną zabawę. Spróbuj poćwiczyć o innej porze.

Zalecany wierszyk: Policzymy (Head, shoulders, knees and toes); str. 176



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój sprawności ruchowej i ćwiczenie różnych grup mięśni.
- **Inne:** Nauka poprzez obserwację i interakcję oraz wykonywanie wysiłku fizycznego.

Wspinaczka

Instrukcje

- Daj dziecku duże pudło kartonowe lub kosz do prania, do którego będzie mógł wchodzić i z którego będzie mógł wychodzić.
- Naucz dziecko, jak trzymać się krawędzi pudła, przekładać najpierw jedną nogę, a potem drugą.

Inne wersje

- Naucz dziecko wspinać się na niski murek.
- Pomóż dziecku wspiąć się na kanapę lub łóżko i pokaż mu, jak zejść z powrotem.
- Pozwól dziecku wspinać się i wchodzić na ciebie.
- Place zabaw dla dzieci i parki wyposażone są w niewysokie przeszkody, na które można się wspinać. Dziecko może obserwować, jak inne dzieci się na nich bawią.
- Dzieci mogą także wspinać się na zabawki, na których można jeździć.
- Naucz dziecko wchodzić i schodzić ze schodów.

Środki ostrożności

- Jeśli istnieje ryzyko upadku, upewnij się, że dziecko wylądaje na dywanie lub na miękkiej powierzchni.
- Nadzoruj wszystkie zabawy związane ze wspinaczką – dziecko chce wspinać się na wszystko, ale nie rozpoznaje potencjalnych zagrożeń. Naucz dziecko wchodzić i schodzić poprawnie (patrz Książeczka dla niemowląt, str. 102).

Zalecany wierszyk: Tańcowały (Hey diddle diddle); str. 177



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, elastyczności i koordynacji.
- **Inne:** Poznawanie nowych czynności i możliwości. Pierwsze kroki w rozumieniu wysokości.

Zabawa w „a kuku”

Instrukcje

- Schowaj się za drzwiami lub za meblem i wołaj dziecko, dopóki cię nie znajdzie, a wtedy krzyknij: „a kuku!”.
- Przejdź do innej kryjówki, kiedy dziecko patrzy, pozwól się znaleźć i krzyknij: „a kuku!”.
- Znajdij coraz to nowe miejsca do ukrycia.
- Pozwól dziecku schować się i krzyknąć: „a kuku!”.

Inne wersje

- Wypróbuj tę samą zabawę na powietrzu – w ogrodzie, parku lub placu zabaw.
- Udawaj, że jesteś kryjącym się zwierzątkiem, np. kotem, a kiedy dziecko cię znajdzie, powiedz „miau!”.
- Schowaj się pod kocem lub w pudle i zaczekaj, aż dziecko cię znajdzie.

Środki ostrożności

- Dopilnuj, by dziecko w czasie zabawy przez cały czas wiedziało mniej więcej, gdzie jesteś. Możesz to zrobić, wołając dziecko i pokazując gdzie się chowasz. Dzięki temu dziecko się nie wystraszy i nie straci pewności siebie.
- Zadbaj o bezpieczeństwo miejsca zabawy, by nie dopuścić do urazów.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój równowagi i sprawności ruchowej. Nauka szybkiego poruszania się i reagowania.
- Inne: Odkrywanie przestrzeni i rozmiarów przedmiotów. Zachęcanie do myślenia i ćwiczenie zdolności zapamiętywania, nauka nowych słów.

Jesienne liście

Instrukcje

- Zgarnij dużą kupkę jesiennych liści.
- Pobaw się w liściach z dzieckiem i pozostałymi członkami rodziny.
- Turlaj się w nich, rzucaj je w powietrze, łap je i chowaj się pod nimi.

Inne wersje

- Pobawcie się w domu i na zewnątrz bez liści, turlając się i koziółkując po ziemi lub podłodze, łaskocząc się i przytulając.
- Włóżcie stare ubrania i poturlajcie się razem w świeżo skoszonej trawie.
- Sturlajcie się razem z małej górki.
- Pobawcie się w basenie z piłkami.

Środki ostrożności

- Zadbaj o to, by starsze dzieci nie dokazywały zbyt mocno.
- Miejsce zabaw musi być bezpieczne, nie może w nim być zbitego szkła, psich odchodów czy ostrych przedmiotów.
- Zachowaj ostrożność, jeśli w rodzinie występują przypadki alergii, np. katar sienny.

Zalecany wierszyk: Siała baba mak (One man went to mow);
str. 182



korzyści

- Fizyczne: Rozwój sprawności ruchowej, elastyczności i koordynacji.
- Inne: Nauka poprzez naśladowanie i odkrywanie nowych możliwości. Interakcja z innymi i nauka nowych słów.

Zabawa z wodą

Instrukcje

- Napełnij wannę ciepłą wodą i umieść na jej dnie matę przeciwpoślizgową dla dziecka.
- Daj dziecku do zabawy przedmioty, które unoszą się na wodzie, rzeczy, które toną, pojemniki do przelewania wody i przybory kuchenne do eksperymentowania.
- Zachęć dziecko do kopania i rozpryskiwania wody i pomóż mu unosić się na brzuchu i plecach.
- Polej mu wodą głowę, szyję i ramionka oraz twarz, jeśli nie protestuje.

Inne wersje

- Przygotuj kąpiel z bąbelkami.
- Napełnij dmuchany basen w ogrodzie lub daj dziecku wiadro albo miskę z wodą do zabawy.

Jeśli nie masz wanny w domu, napełnij dużą miskę i postaw ją w brodziku pod prysznicem.

Środki ostrożności

- Nigdy nie zostawiaj dziecka samego z wodą, ponieważ może bardzo szybko utonąć nawet w małej ilości wody.
- Chronić dziecko przed gorącą wodą i kranem z gorącą wodą, aby nie dopuścić do poparzenia.



- Nie nalegaj na zabawy z wodą, których dziecko nie lubi. Może to spowodować, że straci pewność siebie.

Zalecany wierszyk: Chodź do mamy (Five little ducks); str. 174



korzyści

- **Fizyczne:** Unoszenie się, kopanie i pluskanie przy oporze wody. Dobre ćwiczenie całego ciała.
- **Inne:** Nabieranie pewności siebie podczas przebywania w wodzie: pierwszy etap nauki pływania. Nauka nowych słów. Odmierzanie i przelewanie.

Balony

Instrukcje

- Nadmuchaj dwa lub trzy kolorowe balony i przywiąż do każdego sznurek.
- Zawieś je w drzwiach lub gdzieś, gdzie dziecko może je dosięgnąć.
- Uderzaj w zawieszony balony, kiedy dziecko ci się przygląda, a następnie zachęć je do naśladowania.
- Inne dzieci mogą również przyłączyć się do zabawy.

Inne wersje

- Naucz dziecko odbijać balony głową.
- Powieś balony na zewnątrz na sznurku do wieszania prania, aby dziecko mogło się nimi bawić i obserwować, jak porusza nimi wiatr.
- Powieś różne przedmioty, np. pluszowe zabawki, na różnych wysokościach.
- Daj dziecku kartonową rolkę po ręcznikach kuchennych do uderzania w przedmioty.

Środki ostrożności

- Nadzoruj dziecko podczas zabawy ze sznurkiem, ponieważ dziecko może się nim zaplątać.
- Jeśli balon pęknie, pozbieraj wszystkie kawałki, aby dziecko się nimi nie zakrzusowało.



- Zadbaj o to, by miejsce zabaw na świeżym powietrzu było dobrze ogrodzone, więc jeśli balonik odleci, dziecku nie stanie się krzywda, gdy za nim pobiegnie.

Zalecany wierszyk: Baloniku okrągłutki (Bell horses); str. 172



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji górnych partii ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej i elastyczności. Ćwiczenie wielu różnych grup mięśni.
- **Inne:** Zabawa i nauka nowych słów. Eksperymentowanie z wagą i grawitacją. Zabawa z innymi i umiejętność interakcji.

Pompony

Instrukcje

- Zrób cztery lub pięć pomponów o różnym rozmiarze, w jaskrawych kolorach (patrz str. 12).
- Przywiąż do każdego włóczkę i przywiąż je do wieszaka lub patyka, aby zwisały w dół.
- Powieś je w samochodzie w miejscu, do którego dziecko dosięga obydwoma stopami.

Inne wersje

- Spróbuj wieszać różne przedmioty, np. pluszowe zabawki, grzechotki lub kartonowy rulon owinięty folią aluminiową.
- Powieś je przed krzeselkiem dziecka lub na brzegu kojca i zachęcaj dziecko do kopania w nie.
- Podczas kąpieli pomóż dziecku położyć się w wannie i zachęcaj je do kopania unoszących się na wodzie przedmiotów, takich jak zabawki, pojemniki i gąbki.

Środki ostrożności

- W samochodzie zawsze zapinaj pasy dziecka w foteliku samochodowym. Informacje na temat fotelików samochodowych możesz uzyskać u swojej pielęgniarki środowiskowej.
- Nadzoruj zabawę w wannie. Dziecko może bardzo szybko utonąć nawet w małej ilości wody.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji dolnych partii ciała.
- Inne: Poznawanie nowych umiejętności, zabawa i zapobieganie nudzie w samochodzie.

rozdział

2

18 miesięcy–2 lata



Robaczek Bookbug

mówi: Czytanie dziecku nie musi zajmować dużo czasu! Na codzienne wspólne czytanie wystarczy dosłownie kilka minut dziennie. Posadź dziecko na swoich kolanach lub obok siebie i po prostu przeglądajcie razem strony książeczki, rozmawiając o obrazkach.

Przytulanie i całusy

Instrukcje

- Przytulaj i masuj dziecko codziennie.
- Bawiąc się z dzieckiem w berka lub chowanego, łap je, czule je przytulaj i puszczaj, by mogło znów uciec.
- Powtórz kilka razy.
- Następnie zamieńcie się miejscami – pozwól, by tym razem to dziecko cię łapało i przytulało.

Inne wersje

- Turlajcie się i tarzajcie razem po podłodze, zabieraj dziecko na przejażdżki na swoim grzbiecie.
- Przy przebijaniu dziecka lub podczas kąpieli prychnij w brzuszek, plecki, rączki, nóżki i stópki dziecka. Wspólnie śmieJCie się i chichoczcie.
- Co wieczór przed pójściem spać pocałujcie i przytulcie każdego członka rodziny. Dziecko może również chcieć przytulać i całować swoje pluszowe zabawki i lalki.

Środki ostrożności

- Pozwól dziecku przerwać kontakt, kiedy zechce.
- Podczas tej zabawy dziecko może się bardzo podekscytować, więc daj mu czas na uspokojenie się poprzez spokojną zabawę lub oglądanie książeczki.

Zalecany wierszyk: Rączki robią klap, klap, klap (Two little hands); str. 193



korzyści

- Fizyczne: Łączenie czułego dotyku z aktywną zabawą.
- Inne: Nauka poprzez naśladowanie i przyjemność z przebywania ze sobą.

Przejażdżka

Instrukcje

- Daj dziecku do zabawy kartonowe pudełko, aby mogło je przesuwac po podłodze.
- Włóż zabawki i pluszowe zwierzątka do pudła i zachęć dziecko do wzięcia ich na przejażdżkę.
- Włóż do pudła więcej przedmiotów, aby było cięższe i wymagało od dziecka więcej siły do popychania.

Inne wersje

- Zamiast pudła użyj wózka na kółkach, wózka dla lalek lub wózka do zabawy na zewnątrz.
- Do pudełka przywiąż sznurek, aby dziecko mogło je ciągnąć zamiast popychać.
- Na stare prześcieradło lub koc połóż różne przedmioty i zabierz je na „przejażdżkę saniami”.

Uwaga:

Dziecko będzie chciało odkrywać swoje własne ograniczenia, więc pozwól mu eksperymentować bez twojej pomocy.

Zalecany wierszyk: Liski (Ride a cock horse); str. 185



korzyści

- Fizyczne: Rozwój mięśni, równowagi, elastyczności i koordynacji.
- Inne: Eksperymentowanie z wagą i ruchem oraz zachęcanie do myślenia.

Rób to, co ja

Instrukcje

Ustal dla siebie zestaw ćwiczeń do codziennego wykonywania, zachęć dziecko do obserwowania i naśladowania cię.

Na przykład:

- W ramach rozgrzewki rozciągnij mięśnie.
- Wykonaj skłony w bok, sięgając dłońmi jak najwyżej, jednocześnie trzymając zgięte kolana.
- Maszerowanie i klaskanie.
- Bieg w miejscu.
- Pajacyki połączone z ruchami rąk.
- Skakanie z nogi na nogę.

Inne wersje

- Spróbuj codziennie ćwiczyć do aerobiku pokazywanego w telewizji lub na wideo i pozwól dziecku obserwować cię.
- Ćwicz z przyjaciółmi i pozwól dziecku was obserwować.

Wprowadź codzienny program ćwiczeń dla całej rodziny.



Środki ostrożności

- Nie zmuszaj dziecka do wykonywania określonych ćwiczeń. Pozwól dziecku naśladować się w swój własny sposób.
- Pamiętaj o ostygnięciu po ćwiczeniach.

Zalecany wierszyk: Marsz dzieci (Slip one and two); str. 187



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój sprawności ruchowej, elastyczności i koordynacji. Ćwiczenie wielu różnych grup mięśni.
- **Inne:** Nauka przez obserwację i nauka dobrych nawyków codziennego ćwiczenia.

Mycie samochodu

Instrukcje

- Daj dziecku do zabawy miskę lub wiadro z mydlinami oraz gąbkę i zachęć je do pomocy w myciu samochodu.
- Pozwól dziecku eksperymentować z myciem innych przedmiotów, np. rowerka, zabawek, lalek, ogrodzenia i ubranek.
- Dziecko może nawet postanowić wejść do wiadra i umyć się!

Inne wersje

- Zachęć dziecko do pomocy przy wykonywaniu prac domowych, takich jak mycie okien i podłóg.
- Pozwól dziecku stanąć na krześle i zmywać w zlewie plastikowe naczynia i niegroźne przyrządy kuchenne, a także wytrzeć blat.

Środki ostrożności

- Zawsze nadzoruj zabawę z wodą. Dziecko może bardzo szybko utonąć nawet w małej ilości wody.
- Nie pozwól dziecku myć samochodu zaparkowanego na ulicy.

Zalecany wierszyk: Mydło wszystko umyje (I hear thunder); str. 180



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, sprawności ręki, równowagi i giętkości.
- Inne: Nauka poprzez naśladowanie i czerpanie przyjemności z pomagania ci. Nauka nowych słów.

Mały pomocnik

Instrukcje

- Zachęcaj dziecko, do bycia twoim małym pomocnikiem.
- Proś dziecko o przynoszenie i noszenie przedmiotów, np. o noszenie klamerek do prania i podawanie ci ich pojedynczo przy rozwieszaniu prania.
- Poproś dziecko o pójście do swojego pokoju i o przyniesienie ci takich przedmiotów, jak pielucha, kaptcie, buty lub czapka.
- Dziecko może wkładać swoje brudne ubrania do kosza na brudną bieliznę, przynosić szufelkę i szczotkę z szafy i zanosić po posiłkach swój talerz do kuchni.

Inne wersje

- Pozwól dziecku spróbować przynieść ci dwa lub więcej przedmiotów naraz albo przedmiotów trochę cięższych lub trudnych do utrzymania.
- Zachęcaj dziecko do pomocy przy sprzątanu zabawek po skończeniu zabawy.

Uwaga:

Nie trać cierpliwości. Czasem „pomoc” dziecka może oznaczać, że na zadanie potrzeba będzie dwa razy więcej czasu.

Zalecany wierszyk: Jack i Jill (Jack and Jill); str. 181



korzyści

- Fizyczne: Ćwiczenie chodzenia, równowagi, elastyczności i koordynacji.
- Inne: Rozwój poczucia spełnienia, nauka poprzez obserwację i łączenie ze sobą przedmiotów takich jak szczotka i garnek. Ustalenie nawyków. Nauka nowych słów.

Malowanie palcami

Instrukcje

- Pozwól dziecku malować palcami (patrz przepisy, str. 17).
- Zakryj stół lub podłogę gazetami, aby je zabezpieczyć przed zabrudzeniem, i wylej trochę farby na papier woskowany lub plastik.
- Pokaż dziecku, jak można mieszać farbę i malować nią przy użyciu kciuków, palców, dłoni i paznokci.
- Pozwól dziecku na eksperymenty z farbą.

Inne wersje

- Daj mu do zabawy dwa lub trzy różne kolory do mieszania i łączenia.
- Do malowania palcami możecie wykorzystać wiele różnych substancji użytku domowego.
- Można również korzystać z gotowych farbek dla dzieci.
- Do malowania palcami na świeżym powietrzu świetnie nadaje się błoto.
- Zachęcaj dziecko do dotykania przedmiotów o różnej fakturze i konsystencji, np. kory drzew, żwiru, futra zwierząt, pomalowanych powierzchni, kruszonego lodu itp.
- Dodawaj do farby różne składniki, np. ryż lub piasek, by uzyskać inną konsystencję.
- Wymieszaj mąkę kukurydzianą z wodą, aż otrzymasz kremową konsystencję. Wlej mieszaninę do pojemnika i włóż do niej palce.



Środki ostrożności

- Małe dziecko lubi próbować wszystkiego, czego dotyka, więc zadбай o to, by nie dawać mu do malowania substancji toksycznych.

Zalecany wierszyk: Tęczowy skarb (Tommy Thumb); str. 191



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój sprawności ręki i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Doświadczenie różnych rodzajów powierzchni.
- **Inne:** Zachęcanie do kreatywności i używania wyobraźni oraz czas na rozluźnienie. Nauka nowych słów.

Dmuchanie

Instrukcje

- Zawiąż cienką wstążeczkę na końcu patyka.
- Naucz dziecko, jak dmuchać na wstążkę, aby się poruszała.
- Dmuchnij na wstążkę, aby zatrzepotała przed twarzą dziecka.
- Pozwól innym dzieciom dołączyć się do zabawy.

Inne wersje

- Zbierzcie odrobinę suchych liści lub płatków, połóżcie je na dłoni i dmuchnijcie w nie lub patrzcie, jak wiatr je rozwiewa.
- Zbierzcie źdźbła trawy, kwiaty lub dmuchawiec do dmuchania.
- Zdmuchujcie świece.
- Połóżcie na powierzchni wody korek, aby móc w niego dmuchać i patrzeć, jak pływa po wodzie.
- Dmuchajcie w piłeczkę pingpongową, by toczyła się w poprzek stołu.
- Pokaż dziecku, jak włożyć zamkniętą buzię do wody i wydmucać bańki.

Środki ostrożności

- Nadzoruj zabawy z wodą. Dziecko może bardzo szybko utonąć nawet w małej ilości wody.
- Nadzoruj palące się świece.

Zalecany wierszyk: Wiaterek (Jeremiah blow); str. 181



korzyści

- **Fizyczne:** Nauka kontrolowania oddechu i ćwiczenia płuc.
- **Inne:** Uczenie się o przepływie powietrza i jego wpływie na różne przedmioty. Nauka przez obserwację i eksperymentowanie.

Uwaga:

Opanowanie tej umiejętności wymaga czasu. Chwal każdą próbę dziecka.

Zamki z piasku

Instrukcje

- Na następną wyprawę na plażę weź ze sobą wiaderko i łopatkę.
- Pokaż dziecku, jak robić zamki z piasku.
- Zbierz muszelki i kawałki drewna do udekorowania zamku z piasku.
- Dziecko będzie czerpać przyjemność z burzenia zamków, które dla niego zbudujesz.
- Przez cały czas zachęcaj dziecko do chodzenia bospo po piasku.

Inne wersje

- Wykop dziurę, włóż do niej swoje stopy i pozwól dziecku na wypełnienie dziury piaskiem. A następnie w ten sam sposób zakop stopy dziecka.
- Daj dziecku do zabawy przedmioty o różnych rozmiarach i kształtach do kopania, wypełniania, nalewania, przesiewania, przrzucania łopatką i wysypywania.
- W ogrodzie stwórz dla dziecka piaskownicę lub miejsce do zabawy ziemią.
- Zabawę można urozmaicić poprzez dodanie do piasku liści, kwiatów, patyków, szyszek i innych przedmiotów.

Środki ostrożności

- Miejsce zabaw musi być bezpieczne, nie może w nim być zbitego szkła, psich odchodów czy ostrych przedmiotów.
- Zawsze zakrywaj piaskownicę lub miejsce do zabawy, kiedy dzieci się w niej nie bawią, by koty i psy nie miały do nich dostępu.



- Posmaruj dziecko kremem przeciwsłonecznym i nałóż mu na głowę kapelusz, aby zapobiec poparzeniu słonecznemu, a w zimniejsze i wietrzne dni pamiętaj o tym, aby ubrać dziecko ciepiej.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój sprawności ręki, koordynacji wzrokowo-ruchowej, sprawności ruchowej i elastyczności.
- **Inne:** Nauka na temat rozmiarów, kształtów, ilości i wagi. Rozwój ciekawości, wyobraźni i słownictwa.

Rzucanie piłeczką

Instrukcje

- Znajdź małą, lekką piłeczkę, którą dziecko może łatwo trzymać w dłoni.
- Postaw przed dzieckiem duże pudło lub kosz na pranie i pokaż mu, jak wrzucać piłkę znad głowy do pudła.
- Pozwól dziecku eksperymentować z rzucaniem piłki, chwając je po każdym rzucie, niezależnie od tego, czy był on celny, czy nie.

Inne wersje

- Daj dziecku piłki, zrolowaną folię aluminiową, skarpetki, gąbki i pompony (patrz str. 12) i zaproś inne dzieci do zabawy.
- Zachęć dziecko do rzucania lewą ręką, prawą ręką, znad głowy, z dołu i obydwoma rękami.
- Weź dziecko nad staw i rzucajcie wspólnie kamienie i żwir do wody.
- Rzucajcie chleb ptakom.

Środki ostrożności

- Naucz dziecko, co mu wolno i czego nie wolno mu rzucać, szczególnie podczas zabawy w zamkniętym pomieszczeniu.
- Zawsze nadzoruj zabawy z wodą. Dziecko może bardzo szybko utonąć nawet w małej ilości wody.

Zalecany wierszyk: Raz, dwa, trzy, pora skończyć sny (One two three a-leery); str. 183



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej, elastyczności i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Nauka umiejętności związanych z trzymaniem i rzucaniem piłki poprzez obserwację innych. Zabawa i nauka nowych słów.

Hokej

Instrukcje

- Pokaż dziecku, jak może się bawić dużą lekką piłką w domu i ogrodzie, uderzając ją kartonową rolką po ręczniku kuchennym lub zrolowaną gazetą.
- Pozwól dziecku samodzielnie spróbować tej zabawy.
- Chwal każdy wysiłek dziecka.
- Po pewnym czasie znajdź inny lekki kij i uderz nim piłkę, by potoczyła się w kierunku dziecka, a następnie zachęć dziecko do popchnięcia lub uderzenia piłki w twoim kierunku.

Inne wersje

- Zamiast piłki możesz użyć balonu, suchej gąbki lub zrolowanych skarpetek. Kijem z kolei może być dowolny przyrząd kuchenny, np. drewniana łyżka, raketka do tenisa stołowego lub plastikowa łopatka.
- Zabierz dziecko na mecz hokeja.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej, równowagi, sprawności ruchowej i elastyczności.
- **Inne:** Nauka poprzez obserwację i odkrywanie nowych możliwości. Nauka nowych słów.

Masa solna

Instrukcje

- Zrób miejsce na blacie lub stole albo rozłóż na podłodze gazety lub ceratę, aby zrobić dziecku miejsce do zabawy masą solną (parzy przepisy na masę solną, str. 14).
- Pozwól dziecku ścisnąć, dźgać, pchać, rolować, zgniatać i bawić się masą solną.
- Daj dziecku pojemniki do wkładania masy solnej, dziurki do jej przeciskania i tępe przedmioty do jej krojenia.

Inne wersje

- Masą solną można się także bawić na dworze: można ją przylepiać do ogrodzeń, ścian i drewnianych przedmiotów. Dziecko może dekorować masę solną kamykami, liśćmi, patykami i kwiatkami.
- Dziecko będzie chciało eksperymentować z masą, aby przekonać się, co może z niej zrobić – może próbować ją odbijać lub toczyć na podłodze jak piłkę.
- Możesz także kupić plastelinę.

Środki ostrożności

- Pamiętaj, by przy zakupie plasteliny sprawdzić, czy nie jest toksyczna.

Zalecane wierszyki:

Idzie kominiarz (Half a pound of tuppenny rice); str. 176

Srocza (Sing a song of sixpence); str. 186



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej i sprawności ręki.
- Inne: Eksperymentowanie z konsystencją i kształtami oraz rozwój kreatywności i wyobraźni. Stymulowanie koncentracji. Nauka nowych słów.

Ruch przy muzyce

Instrukcje

- Śpiewaj i recytuj rymowanki z pokazywaniem, takie jak „Pajaczek” lub „Sroczka”.
- Do wybijania rytmu wykorzystaj instrumenty muzyczne domowej roboty (patrz str. 13).
- Jeśli potrafisz grać na instrumentach, zagraj melodię i zaśpiewaj ją lub tup do rytmu.

Inne wersje

- Wymyśl swoje własne piosenki i rymowanki.
- Maszeruj, tańcz, śpiewaj i graj na instrumentach razem z piosenkami w radio. (Instrumentem muzycznym może być wszystko, co wytwarza dźwięk).
- Zadbaj o to, by dziecko miało wiele okazji do obserwowania innych osób wykonujących różne gatunki tańca.

Środki ostrożności

- Pozwól mu eksperymentować z ruchem w takt muzyki. Cały czas chwal dziecko – wyśmiewanie dziecka może odebrać mu pewność siebie.



korzyści

- Fizyczne: Poprawa równowagi, elastyczności, sprawności ruchowej i koordynacji.
- Inne: Rozwój poczucia rytmu i nauka przez obserwację. Nauka rymowanek.

Zabawa z bańkami

Instrukcje

- Przygotuj bańki w miseczce (patrz przepisy, str. 18).
- Zrób pętlę z wycioru do fajki lub z drucianego wieszaka na ubranie albo znajdź zabawkę lub przyrząd kuchenny z otworem, który będzie odpowiedni do wydmuchiwania baniek.
- Dmuchaaj bańki i pozwól im fruwać w powietrzu, aby dziecko mogło za nimi gonić, dźgać je, zbijać ręką lub deptać.

Inne wersje

- Pozwól innym dzieciom dołączyć się do zabawy w ganiecie za bańkami.
- Baw się w puszczanie baniek na powietrzu i patrz, jak banki unoszą się na wietrze.
- Zrób papierowe samoloty i puszczaj je po pokoju, aby dziecko mogło za nim gonić i je łapać.

Środki ostrożności

- Sprawdź, czy kupiony przez ciebie płyn do puszczania baniek ma oznaczenie CE.
- Powycieraj pozostałe po bańkach plamy, aby nikt się nie pośliznął na mydlinach.

Zalecany wierszyk: Królowna (Old King Cole); str. 182



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji wzrokowo-ruchowej, sprawności ruchowej i elastyczności.
- **Inne:** Zabawa, eksperymentowanie i nauka przez obserwację. Nauka nowych słów i interakcji z innymi.

Zwierzęta gospodarskie

Instrukcje

- Zabierz dziecko na wieś.
- Pokaż mu każde ze zwierząt gospodarskich, o których się uczyło z książeczek i obrazków, i policz je.
- Daj dziecku czas na obserwację każdego ze zwierząt.
- Pokaż mu, jak naśladować ruchy zwierząt i wydawane przez nie dźwięki.

Inne wersje

- Zabierz dziecko nad jezioro zamieszkałe przez kaczki, gęsi, łabędzie i inne ptaki, i pozwól mu nakarmić je chlebem.
- Zabierz dziecko do sklepu zoologicznego i razem obejrzyjcie cichutko zwierzęta – ponazywajcie, porozmawiajcie o nich i je policzcie.
- Odwiedźcie znajomych, którzy mają zwierzęta, lub kupcie sobie zwierzątko do domu.
- Śpiewajcie piosenki o zwierzątkach, np. „Stary MacDonald”.

Środki ostrożności

- Staraj się oszczędzić dziecku przykrych doświadczeń ze zwierzętami, które mogą odebrać dziecku pewność siebie.
- Odwiedzaj tylko gospodarstwa, które są otwarte dla gości.
- Zadzwoń tam wcześniej, zapytaj o godziny otwarcia i poproś o informacje dotyczące higieny.

- Nie pozwalaj dziecku dotykać zwierząt, ich klatek czy odchodów. Jeśli dziecko dotknie zwierzęcia, klatki lub odchodów, niezwłocznie umyj mu ręce lub wytrzyj je chusteczkami antybakteryjnymi, jeśli w pobliżu nie ma łazienki.
- Po opuszczeniu obejść ze zwierzętami umyjcie ręce mydłem i ciepłą, bieżącą wodą. Wyszuszczone ręce wysuszcie jednorazowym ręcznikiem.
- Nie jedzcie podczas przechadzania się wśród zwierząt. Posiłki spożywajcie tylko w przeznaczonych do tego miejscach – z dala od zwierząt – i zawsze dokładnie umyjcie i wysuszcie ręce przed spożyciem posiłku.
- Nie pozwól dzieciom wkładać palców do buzi i dokładnie obserwuj je podczas przebywania ze zwierzętami.
- Dokładnie wyczyść buty po wizycie w gospodarstwie – najlepiej jest mieć osobne wysokie buty przeznaczone na tego rodzaju wycieczki. Dokładnie umyj i wysusz ręce po umyciu butów.
- Kobiety w ciąży powinny unikać styczności z owcami w okresie rozrodu owiec.
- Jeśli u dziecka po wizycie w gospodarstwie wystąpią biegunka i wymioty, zwróć się o pomoc do lekarza.
- Wizyty w gospodarstwie powinny dostarczyć dzieciom dużo zabawy, ale dorośli muszą zdawać sobie sprawę z zagrożeń dla zdrowia, takich jak zakażenia bakteriami E. Coli 0157 lub inne infekcje w otoczeniu gospodarskim. Należy pamiętać o podjęciu rozsądnych środków ostrożności, aby ograniczyć potencjalne ryzyko.



korzyści

- **Fizyczne: Ćwiczenia i przebywanie na świeżym powietrzu.**
- **Inne: Obserwacja ruchu i rozwój ciekawości.**

Bieganie!

Instrukcje

- Biegaj z dzieckiem od jednej ściany pokoju do drugiej i z powrotem.
- Zaproś inne dzieci do zabawy i zachęcaj je do biegania w tę i z powrotem.
- Klaszcz i chwal dziecko za każdym razem, gdy dotknie ściany.

Inne wersje

- Na środku pokoju ustaw przeszkodę, np. tunel z koca lub poduszkę, aby dziecko musiało zatrzymać się w biegu, pokonać przeszkodę i dopiero dobiec do drugiej ściany.
- Pozwól dziecku biegać na świeżym powietrzu: w ogrodzie, parku, w gospodarstwie, na plaży.
- Ścigajcie się w bieganiu. Pozwól dziecku wygrać większość wyścigów.
- Zabierz dziecko do parku i poobserwujcie sportowców.

Środki ostrożności

- Zadbaj o to, by niewygodne ubranie nie ograniczało ruchów dziecka.
- Po energicznej zabawie daj dziecku wodę do picia i zadbaj, by nie zmarzło.

Zalecany wierszyk: Wio, koniku! (To market, to market); str. 191



korzyści

- Fizyczne: Rozwój równowagi, sprawności ruchowej i koordynacji.
- Inne: Nauka obserwacji, interakcji i myślenia o innych.

Kopnij piłkę

Instrukcje

- Daj dziecku do zabawy lekką piłkę – wystarczająco dużą, by dziecko mogło z łatwością ją kopać (przynajmniej 13 cm / 5 cali średnicy).
- Połóż piłkę na podłodze i kop ją tak, aby odbijała się od ściany, lub kop piłkę z inną osobą, aby dziecko mogło przyrzeć się zabawie.
- Następnie kopnij piłkę powoli w kierunku dziecka i zachęć je, by kopnęło ją w twoim kierunku.
- Powtórz, chwalać dziecko za wysiłek. Bawcie się, aż dziecko się zmęczy.

Inne wersje

- Spróbujcie kopać inne przedmioty, np. balon, piłkę zrobioną z folii aluminiowej, kawałek styropianu, suchą gąbkę, piłkę plażową, wysuszone liście lub skoszoną trawę w ogrodzie.
- Zabierz dziecko na dziecięcy mecz piłki nożnej.

Środki ostrożności

- Chwal dziecko za każdą próbę kopnięcia piłki, nawet jeśli była nieudana.
- Nie oczekuj, że dziecku uda się kopnąć piłkę, która jest zbyt mała, zbyt duża albo zbyt ciężka.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji, sprawności ruchowej i elastyczności.
- **Inne:** Nauka poprzez obserwację i odkrywanie nowych możliwości. Nauka nowych słów.

Wspinaczka

Instrukcje

- Pozwól dziecku wchodzić po schodach i z nich schodzić, a także wspiąć się na kanapę i z niej schodzić.
- Naucz dziecko bezpiecznie schodzić tyłem.

Inne wersje

- Podczas wycieczek zachęcaj dziecko do samodzielnego wsiadania do samochodu i wysiadania z niego.
- Pozwól dziecku samodzielnie ćwiczyć wchodzenie na łóżko i schodzenie z niego.
- Zabierz dziecko na plac zabaw z bezpiecznymi i dostosowanymi do jego wzrostu urządzeniami do wspinaczki.

Środki ostrożności

- Zawsze nadzoruj wszystkie zabawy ze wspinaczką.
- Upewnij się, że przedmiot, na który dziecko się wspina, jest stabilny i nie przewróci się.
- Zadbaj o to, by dziecko nie mogło dotknąć przedmiotów, których nie powinno, i zamykaj drzwi samochodu, aby dziecko nie mogło bawić się samo w pojeździe.
- Dopilnuj, by dziecko nie mogło wspiąć się na okno, z którego może wypaść.
- Włącz blokadę dziecięcą w drzwiach samochodu i pozwól dziecku wysiadać z samochodu jedynie po stronie chodnika.

Zalecany wierszyk: Jedzie, jedzie pan, pan (Grand old Duke of York); str. 176



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, elastyczności, koordynacji i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Poznawanie nowych możliwości i niezależność. Nauka przez obserwację. Nauka nowych słów.

Mam cię!

Instrukcje

- Baw się z dzieckiem w berka w ogrodzie, goniąc je w jego własnym tempie, a kiedy je złapiesz, powiedz: „Mam cię!”.
- Zaproś inne dzieci do zabawy, aby dziecko widziało, jak je gonisz i łapiesz.
- Kiedy dziecko nauczy się zasad gry, pozwól mu się gonić (biegaj w jego tempie), a kiedy cię złapie, razem powiedzcie: „Mam cię!”.

Inne wersje

- Biegajcie razem, trzymając się za ręce.
- Pozwól dziecku, by goniło cię wokół przeszkody, podczas biegu zmieniaj kierunek i często dawaj się złapać. Następnie zamieńcie się miejscami i to ty spróbuj złapać dziecko.

Środki ostrożności

- Zadbaj o to, by niewygodne ubranie nie ograniczało ruchów dziecka.
- Po energicznej zabawie daj dziecku wodę do picia i zadbaj, by nie zmarzło.

Zalecany wierszyk: Stary niedźwiedź (One little baby rocking in a tree); str. 182



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Nauka przez obserwację, początek interakcji z innymi i umiejętności myślenia o innych. Zabawa.

rozdział

3

2 lata–2-½ roku



Robaczek Bookbug mówi:

Książki nie muszą stać na półce! Zostawiaj książeczki w pojemnikach na zabawki lub nisko na regale, aby dziecko mogło się nimi bawić.

Delikatny dotyk

Instrukcje

- Wieczorem przed snem pozwól dziecku rozluźnić się przy spokojnej zabawie lub czytaniu książeczek.
- Usiądź przy dziecku i głaszcz je po plecach, ramionach, nóżkach, masuj mu rączki, paluszki, stópki i paluszki u stóp.
- Kiedy dziecko jest już w łóżku, zakończ masaż delikatnym pocieraniem pleców dziecka i czułym głaskaniem od czubka głowy do stóp.

Inne wersje

- Masuj i głaszcz dziecko, kiedy jest chore, zbyt pobudzone lub zdenerwowane.
- Sprawdź, jaki rodzaj masażu dziecko lubi najbardziej.
- Jeśli dziecko ma ulubioną szmatkę lub kocyk, którego dotyk lubi, owiń nim swoją rękę do masażu lub zawiń w nie dziecko.
- Jeśli macie zwierzątko domowe, naucz dziecko, jak je głaskać i poklepywać czule i delikatnie. Zwróć uwagę dziecka na to, jak zwierzę reaguje na pieszczoty.
- Masuj innych członków rodziny przy dziecku, by mogło cię obserwować.



Środki ostrożności

- Nie przedłużaj masażu i czułości, jeśli dziecko i ty już nie macie na to ochoty. Możecie spróbować innym razem.
- Jeśli dotyk jest zbyt delikatny, niektóre dzieci mogą stać się pobudliwe.

Zalecany wierszyk: W pokoiku na stoliku (I love little pussy); str. 180



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój czułego dotyku i świadomości ciała. Zachęcanie do rozluźnienia.
- **Inne:** Wzmacnianie relacji rodzic–dziecko i nauka radzenia sobie ze stresem.

Myj ręce

Instrukcje

- Naucz dziecko myć i suszyć ręce.
- Przygotuj dziecku schodek, aby mogło dosięgnąć do umywalki.
- Odkręcaj i zakręcaj dziecku zimną wodę i podawaj mu mydło.
- Naucz dziecko myć ręce przed i po jedzeniu oraz po skorzystaniu z toalety.

Inne wersje

- Pozwól dziecku samodzielnie szczotkować zęby z twoją pomocą po każdym posiłku.
- Zachęcaj dziecko do samodzielnego czesania włosów i samodzielnego jedzenia łyżką i widelcem.

Środki ostrożności

- Zawsze nadzoruj dziecko w łazience.

Uwaga:

Wszystkie te czynności zajmują dziecku dwa razy więcej czasu niż tobie. Uzbrój się w cierpliwość i pozwól dziecku na naukę i ćwiczenie nowych umiejętności.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój sprawności ręki, koordynacji i równowagi.
- Inne: Ugruntowanie niezależności i poczucia spełnienia dzięki wykonywaniu czynności, których dziecko nauczyło się poprzez obserwację innych. Nauka zdrowych nawyków.

Rysujemy

Instrukcje

- Daj dziecku grubą kredkę i kartkę, i nadzoruj je podczas rysowania.
- Pozwól dziecku rysować, co tylko chce.
- Niech dziecko trzyma kredkę na swój własny sposób i używa wybranej przez siebie ręki.
- Chwal dziecko za każdy wysiłek.

Inne wersje

- Pokaż dziecku, jak rysować patykiem po mokrym piasku.
- Daj dziecku do malowania farbę (patrz przepisy na str. 17), gruby pędzel i duże kartki papieru. Daj dziecku dwa lub trzy podstawowe kolory i powiedz mu, jak się one nazywają.
- Możesz rozsypać na stole cieką warstwę mąki i palcami rysować w niej kształty.

Środki ostrożności

- Ołówki i pędzle mogą być bardzo ostre – zawsze nadzoruj dziecko, kiedy się nimi bawi.
- Dopilnuj, by dziecko nie wkładało do buzi przedmiotów, które są niebezpieczne lub trujące.

Zalecany wierszyk: Na górze róże (Roses are red); str. 186



korzyści

- Fizyczne: Rozwój sprawności ręki i koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- Inne: Zachęcanie do myślenia i używania wyobraźni. Nauka przez obserwację. Nauka nowych słów.

Przyklejanie

Instrukcje

- Daj dziecku duży arkusz papieru lub kartonu, do którego może przyklejać różne rzeczy.
- Klej może być domowej roboty (patrz przepis str. 16) lub zakupiony w sklepie: klej w szyfcie lub rozcieńczony klej PVA.
- Zbierz różne przedmioty, które dziecko będzie mogło przykleić do kartki klejem lub pastą, np. kawałki materiału, papieru, ulotki reklamowe, liście, słomki, sznurek, włóczkę, muszelki i papierki po cukierkach.

Inne wersje

- Pomóż dziecku udekorować wytłoczki po jajkach lub inne pudełka, które posłużą do przechowywania jego rzeczy.
- Stwórz trójwymiarowy model, sklejjąc ze sobą różne odpadki kuchenne, np. pudełka po płatkach śniadaniowych, wytłoczki po jajkach czy rolki po ręcznikach kuchennych.
- Zbierz kilka magnesów i pokaż dziecku, jak za ich pomocą przyczepiać do lodówki obrazki, wstążki lub kawałki materiału.
- Zachęcaj dziecko do zabawy klockami (patrz str. 44).
- Dzieci w tym wieku lubią się bawić prostymi układankami (np. samochód, kaczką), w których każdy element przedstawia jeden kształt i jest wyposażony w mały uchwyt do trzymania.

Środki ostrożności

- Do zabawy z klejem załóż dziecku stare ubrania lub fartuch.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej i sprawności ręki.
- Inne: Nauka przez obserwację i naśladowanie innych. Zachęcanie do kreatywności i używania wyobraźni.

Roboty drogowe

Instrukcje

- Zamieść piaskownicę w imponujący plac budowy.
- Daj dziecku pojemniki do kopania i przelewania, np. plastikowe kubki, pudełka, tubki, butelki i łyżki.
- Daj dziecku przedmioty, które może wykorzystać jako mosty, drogi i tunele, np. kartonowe rulony, kawałki kartonu, kawałki drewna.
- Z kawałków drewna lub kartonowych pudełek można zrobić ciężarówki, samochody i buldożery.
- Zakop w piasku miskę i wlej do niej wodę, aby powstało jezioro. Na jego tafli połóż unoszące się przedmioty.
- Twój maluch i inne dzieci spędzą wiele godzin na zabawie w piasku, kopiąc, budując i eksperymentując.
- Czasami włączaj się do zabawy.

Inne wersje

- Jeśli nie masz piaskownicy, wydziel dziecku w ogrodzie miejsce do zabawy.
- Wybierz się z dzieckiem na plażę lub na piaszczysty brzeg rzeki. Zabierzcie ze sobą pojemniki, które posłużą dziecku do eksperymentów z piaskiem.
- Pomóż dziecku stworzyć w domu na podłodze strefę z drogami, mostami, tunelami i pojazdami, używając w tym celu klocków, kartonów, papieru, pudełek i innych przedmiotów gospodarstwa domowego.



Środki ostrożności

- Zawsze zakrywaj piaskownicę, kiedy dzieci się w niej nie bawią, by koty i psy nie miały do niej dostępu.
- Posmaruj dziecko kremem przeciwsłonecznym i nałóż mu na głowę kapelusz, aby zapobiec poparzeniu słonecznemu, a w zimniejsze i wietrzne dni pamiętaj o tym, aby ubrać dziecko ciepiej.

Zalecany wierszyk: Idzie pani (The Wheels on the bus); str. 190



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój sprawności ręki i koordynacji. Ćwiczenie wielu różnych grup mięśni.
- **Inne:** Poznawanie pojęcia kształtu, rozmiaru, ilości i wagi. Nauka obserwacji i interakcji z innymi. Nauka nowych słów.

Gotowanie

Instrukcje

- Poproś dziecko o pomoc w pieczeniu: mieszaniu, dodawaniu składników i wyrabianiu ciasta.
- Zrób dziecku miejsce na blacie lub stole, daj mu miskę z mieszaniną i pozwól mu naśladować to, co robisz.
- Rób i nazywaj proste kształty – kwadrat, trójkąt, koło.
- Upiecz „wyroby” dziecka wraz ze swoim ciastem.

Inne wersje

- Daj dziecku masę solną (patrz przepis, str. 14), glinę lub ciasto do zabawy. Możesz nawet zrobić dziecku jego własny piecyk, z dużego kartonowego pudła.
- Daj dziecku do zabawy takie przybory kuchenne, jak wałek do ciasta, blacha do pieczenia, foremki na ciastka lub inne tępe przybory kuchenne. Do robienia wzorów użyj widelca.
- Rozpocznij naukę liczenia poprzez policzenie, ile kształtów z ciasta dziecko wykonało.

Środki ostrożności

- Nie zostawiaj dziecka w kuchni bez nadzoru.
- Naucz dziecko, czym różni się gorąco od zimna.
- Przesuwaj rączki rondli do środka, by nie wystawały poza obrys Kuchenki, albo zainstaluj odpowiednie zabezpieczenia.

Zalecane wierszyki:

Chleb (Pat-a-cake); str. 183

Moja mama (Hot cross buns); str. 177



korzyści

- Fizyczne: Rozwój sprawności ręki i sprawności ruchowej, koordynacji wzrokowo-ruchowej i koncentracji.
- Inne: Nauka przez obserwację i nauka nowych słów. Zachęcanie do kreatywności i używania wyobraźni.

Przeskoki

Instrukcje

- Połóż na ziemi w ogrodzie drabinę, która posłuży dziecku do zabawy.
- Poproś dziecko, by przeszło między szczeblami drabiny z jednego końca na drugi.
- Następnie poproś, by odwróciło się i w drodze powrotnej staowało na każdym szczeblu drabiny. Musisz przytrzymać dziecko za rękę dla równowagi lub możesz pozwolić mu pochylić się i przejść jak krab na rękach i nogach.
- Poproś dziecko, by przeszło, stawiając nogi po obu stronach drabiny.

Inne wersje

- Zachęć dziecko do poruszania się bokiem wzdłuż drabiny, tak aby stopy stawiało po jednej stronie, ręce po drugiej.
- Wytnij z gazety duże „kamienie” do chodzenia po nich, połóż je na podłodze w jednej linii w niewielkich odstępach i spróbuj opisanych powyżej zabaw.
- W deszczowe dni zakładajcie kalosze i chodźcie po kałużach. Spróbujcie również omijać kałuże albo biegać pomiędzy nimi.
- Idąc chodnikiem, starajcie się nie stawać na pęknięciach.
- Pozwól innym dzieciom dołączyć się do zabawy.



Uwaga:

Jeśli zabawa jest zbyt trudna dla dziecka i powoduje tylko jego zdenerwowanie, przejdź do innej zabawy, a tę wypróbuj później, kiedy dziecko będzie gotowe.

Zalecane wierszyki: Kaczka nieboraczka (Two little feet); str. 192



korzyści

- **Fizyczne:** Utrzymywanie równowagi na jednej nodze, koordynacja wzrokowo-ruchowa (noga-okno), ćwiczenie sprawności ruchowej i koordynacji.
- **Inne:** Nauka przez obserwację i naśladowanie.

Entliczek pentliczek

Instrukcje

- Wyrecytuj – Entliczek pentliczek (Hickory Dickory Dock)
Małe myszki wbiegły do zegara (The mouse ran up the clock)
Nieźła z nich para (The clock struck one)
Zegar wybił godzinę pierwszą, myszki zeszyły w dół pieszo (The mouse ran down)
Entliczek pentliczek (Hickory Dickory Dock)
- Naucz dziecko, jak naśladować ręką bieg myszki do zegara poprzez wspinanie się jak najwyżej palcami w górę ściany.
- Następnie palcem drugiej ręki wskaż w powietrzu, że zegar wybił pierwszą, a następnie sprowadź myszkę w dół po ścianie.
- Powtórz czynność szybko, a następnie powoli – rozpocznij powoli, aby dziecko mogło nauczyć się rymowanki, a następnie przyspiesz tempo.

Inne wersje

- Wymyśl swoje własne piosenki i dodaj do nich pokazywanie.
- Na stronie 116 książeczki play@home dla niemowląt znajdziesz dodatkowe piosenki i rymowanki.



Uwaga: Dziecko może nie nauczyć się wszystkich słów, ale będzie z tobą chętnie śpiewać i recytować swoje ulubione refreny i fragmenty.

Zalecany wierszyk:

Pajączek (Incy wincy spider); str. 180

Paluszek (Wiggle your fingers); str.193



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej i koordynacji górnych partii ciała. Koordynacja ruchu ze słowami.
- Inne: Rozwój poczucia rytmu i nauka przez obserwację, nauka kojarzenia słów z ruchem.

Fikołki

Instrukcje

- Naucz dziecko robić przewrót w przód:
 1. Powiedz dziecku, aby zrobiło skłon, położyło ręce na dywanie przy stopach i patrzyło na ciebie między kolanami tak, by jego broda była przyciśnięta do klatki piersiowej.
 2. Podeprzyj tył głowy dziecka i kark jedną ręką, aby broda dziecka była przyciśnięta do klatki piersiowej.
 3. Drugą ręką delikatnie przekręć dziecko, aż wyląduje na plecach na podłodze.
 4. Jeśli zabawa podoba się dziecku, powtórz ją.

Inne wersje

- Turlanie się: połóż dziecko na brzuszku i turlaj je po podłodze w tę i z powrotem. Zachęć dziecko, by samo spróbowało się poturlać.
- Spróbuj tych zabaw na trawie lub na niewielkiej górcze.

Środki ostrożności

- Dopilnuj, by podczas przewrotów broda dziecka była przyciśnięta do klatki piersiowej w celu zapobieżenia urazom karku.
- Ćwiczenie na miękkim podłożu, aby uniknąć urazów.



- Nie zmuszaj dziecka do tego rodzaju aktywności, ponieważ możesz mu w ten sposób odebrać pewność siebie.
- W przypadku dzieci ze specjalnymi potrzebami przed próbą wykonania tych ćwiczeń należy skonsultować się z terapeutą.

Zalecany wierszyk: Zając (Ten in the bed); str. 188



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Rozwój nowych umiejętności i nauka przez obserwację.

Spadochrony

Instrukcje

- Znajdź dużą chustkę lub kawałek lekkiego materiału.
- Przytrzymaj dwa końce chusty i poproś dziecko, by chwyciło pozostałe dwa końce.
- Razem podrzucie chustkę w górę, aby spadając, nabrała powietrza i przez to wydęła się do góry.
- Podrzucajcie chustkę w górę i w dół. Zachęcaj dziecko, by podnosiło chustkę jak najwyżej, a potem opuszczało ją jak najniżej potrafi.

Inne wersje

- Nadmuchaj balon i połóż go na chustce, aby przy podnoszeniu chustki balon znalazł się w powietrzu. Zachęć dziecko do złapania balonu. Powtórz kilka razy.
- Połóż na chustce inne lekkie przedmioty, np. suche liście lub pluszowe zabawki.
- Podczas zabawy z dzieckiem w ten sposób śpiewaj piosenki, recytuj wierszyki lub włącz muzykę, w której rytmie będziecie się poruszać.

Środki ostrożności

- Ta zabawa wymaga bezpiecznego miejsca o dużej powierzchni.

Zalecane wierszyki:

Umył kotek łapki (Peter rabbit); str. 184

Wpadła gruszka do fartuszka (Two little dicky birds); str. 192



korzyści

- Fizyczne: Rozwój sprawności ruchowej, równowagi i koordynacji.
- Inne: Nauka na temat wagi i nauka nowych słów.

Samoloty

Instrukcje

- Zachęć dziecko i jego kolegów i koleżanki do udawania samolotów: niech biegają po ogrodzie z rozłożonymi jak skrzydła ramionami i wydają z siebie dźwięki samolotów.
- Niech dzieci lądują swoimi samolotami, by odbierać i wysadzać pasażerów.
- Przygotuj znaki „stój” i „jedź” (zielony i czerwony) i zachęć dzieci do przestrzegania ich, kiedy je pokazujesz.

Inne wersje

- Zaproponuj dzieciom, by naśladowały ptaki, szybowce, helikoptery lub pszczoły.
- Zabierz dzieci na lotnisko albo na pokaz szybowców lub na plażę w wietrzny dzień, by obserwować mewy.



Uwaga:

Dziecko może woleć wymyślić swoją własną zabawę zamiast brać udział w zorganizowanej. Pozwól mu na to.

Zalecany wierszyk: Tup, tup, tup (Five little monkeys); str. 175



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Nauka przez obserwację, interakcje i myślenie o innych. Wprowadzenie do zagadnień bezpieczeństwa na drodze.

Z wizytą u zwierząt

Instrukcje

- Zabierz dziecko do zoo, parku, na farmę lub do oceanarium.
- Sprawdź, czy dziecko umie nazwać zwierzęta, które widziało w książeczkach i na obrazkach podczas waszych zabaw.
- Daj dziecku dużo czasu na obserwowanie zwierząt, które go zainteresują, a szczególnie sposobu, w jaki się one poruszają.
- Zorganizuj wizytę w porze karmienia zwierząt, by dziecko mogło zobaczyć, jak się to robi.
- Policzcie razem zwierzęta.
- Zachęć dziecko do naśladowania ruchów i odgłosów zwierząt.

Inne wersje

- Pokaż dziecku obrazki i opowiedz historie na temat danych zwierząt, zanim pójdziecie je odwiedzić.
- Pozwól dziecku oglądać programy o przyrodzie i zwierzętach. Odwiedźcie znajomych, którzy mają zwierzęta.
- Śpiewajcie piosenki o zwierzętach, np. „Mama bierze nas do zoo” (Mamma’s taking us to the zoo tomorrow), „Stary MacDonald farmę miał” (Old MacDonald had a farm) lub „Wlaź kotek na płotek” (Five little ducks).



Środki ostrożności

- Odwiedziny u zbyt wielu zwierząt w ciągu jednego dnia mogą być męczące.
- Po kontakcie ze zwierzętami zawsze myj ręce antybakteryjnym mydłem w bieżącej, czystej wodzie.
- Po wizycie u zwierząt zawsze dokładnie oczyść buty.

(Patrz str. 93 w celu zapoznania się z dodatkowymi środkami ostrożności związanymi ze zwierzętami.)



korzyści

- **Fizyczne:** Wycieczki połączone z ćwiczeniami i przebywaniem na świeżym powietrzu. Nauka sprawności ruchowej.
- **Inne:** Obserwacja i naśladowanie ruchu i zachowań, nauka nowych słów. Nauka liczenia.

Podskoki

Instrukcje

- Na podłodze połóż starą poduszkę lub materac, po którym dziecko będzie mogło skakać wraz z innymi dziećmi.
- Pozwól dziecku eksperymentować ze skakaniem po podłodze i po poduszce.
- Chwyćcie się za ręce i skaczcie razem lub stwórzcie z innymi dziećmi kółko i skaczcie w grupie.

Inne wersje

- Włącz radio, recytuj rymowanki lub śpiewaj piosenki i skaczcie razem do rytmu po pokoju.
- Grajcie w gry muzyczne.
- Zeskocz z niskiego schodka i – trzymając dziecko za rękę – zachęć je do skoczenia za tobą.
- Skaczcie po kałużach i po cieniach.

Środki ostrożności

- Naucz dziecko lądowania na dwóch stopach z lekko zgiętymi kolanami. Dzięki temu będzie wiedziało, jak zapobiegać potencjalnym urazom.

Zalecany wierszyk: Umieć (Three tiny kittens); str. 191



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji i równowagi.
- Inne: Nauka przez obserwację i naśladowanie innych. Doświadczanie lądowania na różnych powierzchniach.

Odbijanie piłki

Instrukcje

- Pokaż dziecku, jak odbić piłkę od ziemi i złapać ją obiema rękami.
- Następnie pozwól, by piłka odbijała się po ziemi, dopóki się nie zatrzyma.
- Pozwól dziecku eksperymentować z upuszczaniem i rzucaniem piłki oraz z gonieniem za odbijającą się piłką.

Inne wersje

- Pozwól dziecku stanąć u szczytu kilku schodków, spuścić z nich piłkę, pobiec za nią i tak kilka razy.
- Pozwól dziecku odbijać piłkę od różnych powierzchni, takich jak trawa, piasek, beton, dywan i spróbować odbić ją także w wodzie.
- Znajdź długą rurę lub tubę (lub złącz kilka rur), aby dziecko mogło wrzucić piłkę do rury i obserwować, jak wypada drugim końcem.
- Zabierz dziecko do parku, aby zobaczyło, jak starsze dzieci bawią się piłką. Pozwól dziecku oglądać takie sporty, jak siatkówka, netball i koszykówka.

Środki ostrożności

- Upewnij się, że miejsce zabaw jest ogrodzone, aby dziecko nie mogło pobiec za piłką na ulicę.

Zalecany wierszyk: Oficery (One potato, two potato); str. 183



Uwaga: Nie oczekuj, że dziecko od razu będzie umiało łapać piłkę w powietrzu.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój umiejętności bawienia się piłką, równowagi i koordynacji.
- Inne: Nauka przez obserwację.

Bieg z przeszkodami

Instrukcje

- Stwórz dla dziecka w ogrodzie tor z przeszkodami, na którym będzie musiał czołgać się przez tunele, przeskakiwać przez przeszkody, wspinać się lub schodzić z przeszkód. (Użyj w tym celu pudełek, drewna, lin itp.).
- Pokaż dziecku, jak pokonać przeszkody na torze.
- Pozwól dziecku kilkakrotnie samemu pokonać przeszkody, a później zorganizujcie wyścig, w którym wygra twoje dziecko.
- Zaproś do zabawy inne dzieci.

Inne wersje

- Zbuduj w domu tor z przeszkodami z wywróconych do góry nogami lub dnem krzesel, pudeł, koców, poduszek, stołów itp.
- Zabierz dziecko na plac zabaw. Pozwól mu się bawić pod twoim czujnym nadzorem i obserwować bawiące się dzieci.

Środki ostrożności

- Jeśli istnieje ryzyko upadku, upewnij się, że dziecko wylądaje na dywanie lub na miękkiej powierzchni.

Zalecany wierszyk: Jurek (Jack be nimble); str. 181



korzyści

- Fizyczne: Rozwój równowagi, koordynacji.
- Inne: Nauka poprzez obserwację, naśladowanie i interakcję z innymi. Nauka nowych słów.

Zwisające małpy

Instrukcje

- Wraz z inną osobą dorosłą chwycicie kij od miotły i ustawcie go równoległe do podłoża.
- Zachęć dziecko, by złapało kij i pohuściło się na nim, odrywając stopy od podłogi.
- Daj dziecku czas na odpoczynek, a następnie powiedz mu, żeby znów chwyciło kij, a potem podnieś je tak, aby jego stopy znalazły się kilka centymetrów nad ziemią. Powtórz kilka razy.

Inne wersje

- Zachęć dziecko do huśtania się na drążkach na placu zabaw.
- Zapisz dziecko na zajęcia ruchowe dla małych dzieci.
- Pokaż dziecku, jak małpy zwisają i huśtają się na gałęziach drzew w zoo.

Środki ostrożności

- Pozwól dziecku odkrywać swoje ograniczenia w taki sposób, by podczas podejmowanych prób nie straciło pewności siebie.

Zalecany wierszyk: Tup, tup, tup (Five little monkeys); str. 175



korzyści

- Fizyczne: Rozwój mięśni górnej części ciała.
- Inne: Nauka przez obserwację. Nauka nowych umiejętności.

rozdział

4

2 ½–3 lata



Robaczek Bookbug mówi:

Wspólne czytanie książek zainspiruje twoje dziecko do pierwszych prób rysowania, pisania i wymyślania własnych opowieści.

Śpiące koty

Instrukcje

- Połóż się obok dziecka. Powiedz mu, żeby udawało kota i wyciągało ramiona i nogi. Poglaskaj spokojnie leżące dziecko.
- Wymyśli historię o kocie, który wyciąga się na słońcu lub leży przed kominkiem.
- Opowiadając historię, wolno i delikatnie masuj plecki, ramionka i nóżki dziecka przy użyciu olejku do masażu (patrz str. 165).
- Zakończ przytulaniem.

Inne wersje

- Kiedy siedzicie razem, czytaj dziecku jego ulubione książeczki.
- Weźcie razem kąpiel. Zachęć dziecko do położenia się na wodzie. Ty w tym czasie podpieraj jego ciało.
- Wypróbuj te aktywności przed zaśnięciem dziecka albo gdy dziecko jest chore lub pobudzone.

Środki ostrożności

- Niektóre dzieci są bardzo aktywne i nie potrafią usiedzieć w jednym miejscu przez dłuższy czas.
- Unikaj zabaw w wodzie, które mogą spowodować, że dziecko straci pewność siebie.

Zalecany wierszyk: Wlazł kotek na płótek (Pussy cat pussy cat); str. 185



korzyści

- Fizyczne: Stymulowanie ogólnej kontroli nad ciałem poprzez odprężenie.
- Inne: Zwiększanie świadomości własnego ciała i wzmacnianie więzi rodzic–dziecko.

Narysuj i ubierz

Instrukcje

- Połóż dziecko na plecach na dużej kartce papieru i obrysuj jego kształt.
- Daj dziecku ubranka, od bielizny po odzież wierzchnią.
- Zachęć dziecko do położenia ubranek na swoich konturach.
- Pozwól dziecku popełniać błędy.
- Opisz, co dziecko robi.

Inne wersje

- Powtórz zabawę – tym razem niech dziecko ubierze twój kontur.
- Do ubrania siebie i dziecka użyj różnych ubrań, koralików, bransoletek, kapeluszy, chustek, kapci, butów.
- Pozwól dziecku ubrać swoje misie i lalki.
- Spróbuj ubierania przy muzyce, kiedy muzyka przestaje grać, należy włożyć coś na siebie.
- Zabaw się z dzieckiem w „Simon mówi”: „włóż kapelusz”, „włóż skarpetki” lub podczas kąpieli: „umyj brzuszek”.
- Spróbujcie pobawić się w malowanie twarzy.
- Ćwiczcie czesanie włosów, mycie zębów i mycie twarzy.
- Przygotuj dla dziecka ubrania bez zapięć i łatwe do wkładania. Przygotuj ubrania łatwe do zapinania lub takie z gumką zamiast paska, np. bluzy, koszulki, legginsy, dresy.



Uwaga:

Przygotuj do zabawy lustro, aby dziecko mogło się w nim przejrzeć.

Pozwól dziecku na popełnianie błędów przy próbach samodzielnego ubierania się. Poprawiaj dziecko tylko wtedy, gdy to konieczne, np. jeśli założy prawy but na lewą nogę itp.

Zalecany wierszyk: Chodź do mamy szybko,
szybko (Hush-a-bye-baby); str. 178



korzyści

- **Fizyczne:** Ogólna koordynacja.
- **Inne:** Zabawa, nauka o swoim ciele i nauka ubierania się poprzez zabawę. Potwierdzanie swojej niezależności. Stymulowanie rozwoju mowy.

Kuchenna magia

Instrukcje

- Zachęć dziecko do pomagania ci w przygotowywaniu posiłków.
- Pozwól dziecku otworzyć torebkę z budyniem. Pomóż dziecku odmierzyć mleko i wlać je do dużej miski. Pozwól dziecku wsypać zawartość torebki do miski i pomóż mu wymieszać miksturę, aby dziecko mogło zobaczyć, jak proszek „magicznie” zmienia się w połączeniu z mlekiem.
- Po ugotowaniu i wystygnięciu pozwól dziecku na udekorowanie budyniu kolorową posypką cukrową.

Inne wersje

- Pokaż dziecku, jak roztapiają się kostki lodu, cukier rozpuszcza się w wodzie i jak soda oczyszczona pieni się w połączeniu z ciepłym mlekiem.
- Pozwól dziecku przynieść owoce i warzywa i umyć je dla ciebie. Porozmawiajcie o ich różnych rozmiarach i kształtach.
- Podczas pieczenia daj dziecku ciasto i pozwól mu na stworzenie własnych ciastek. Upiecz je wraz ze swoimi.

Środki ostrożności

- Zawsze nadzoruj dziecko w kuchni. Uświadom dziecku niebezpieczeństwo związane z gorącą kuchenką.
- Upewnij się, że dziecko nie poparzy się kranem z gorącą wodą.



- Przesuwaj rączki rondli do środka, by nie wystawały poza obrys kuchenki, albo zainstaluj odpowiednie zabezpieczenia.

Zalecane wierszyki:

Muchy (The doughnut song); str. 189

Idzie talerz (Five currant buns); str. 174



korzyści

- **Fizyczne:** Nauka sprawności ręki i koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- **Inne:** Nauka przez obserwację i nauka nowych słów. Odkrywanie zagadnień miary i wagi oraz obserwowanie zachodzących zmian.

Kręgle

Instrukcje

- Ustaw obok siebie na podłodze pięć lub sześć pustych butelek plastikowych.
- Pokaż dziecku, jak potoczyć dużą, lekką piłkę, żeby przewrócić butelki.
- Policzcie, ile butelek udało się wam przewrócić.
- Postawcie przewrócone butelki. Ustaw dziecko w odległości około 2 metrów od butelek i poproś, by potoczyło po ziemi piłkę w ich kierunku. Powtórz kilka razy.
- Chwal każdy wysiłek dziecka.

Inne wersje

- Ustaw na ziemi dwie przeszkody w odległości około 1 metra od siebie i powiedz dziecku, żeby potoczyło piłkę pomiędzy nimi w jedną i w drugą stronę.
- Włoczcie piłkę do pudła.
- Zaproś inne dzieci do zabawy, zachęcaj je, żeby się zmieniały.
- Do butelek nasyp odrobinę piasku, żeby były bardziej stabilne.

Środki ostrożności

- Nie używaj do zabawy butelek plastikowych po trujących lub szkodliwych substancjach, ponieważ dziecko może próbować się z nich napić.

Zalecany wierszyk:

Raz i dwa, raz i dwa (Ten green bottles); str. 187



korzyści

- **Fizyczne:** Nauka umiejętności bawienia się piłką, rozwój równowagi i koordynacji.
- **Inne:** Zabawa, nauka interakcji i myślenia o innych. Nauka liczenia.

Prace w ogrodzie

Instrukcje

- Pokaż dziecku, jak rosną warzywa i kwiaty.
- Wydziel dziecku własny ogródek, daj mu większą i mniejszą łopatkę.
- Zasadź w ogrodzie ulubione warzywa dziecka lub takie, które nie wymagają dużo pracy i są smaczne.
- Interesującymi warzywami do uprawiania są marchewki, fasola, rzodkiew i pomidory.
- Razem doglądajcie ogrodu, obserwujcie, jak rosną rośliny, i rozmawiajcie o owadach, które je jedzą.
- Zbierajcie razem warzywa i dodawajcie je do potraw.

Inne wersje

- Zasiejcie kwiaty o rozmaitych odmianach, barwach i zapachach. Porozmawiajcie o pszczołach, motylach i innych owadach żyjących w rabatkach.
- Zbierzcie razem kwiaty i włóżcie je do wazonu lub podarujcie komuś.
- Zasiejcie rośliny w donicach i plastikowych pojemnikach w domu i na świeżym powietrzu.
- Spróbujcie razem wyhodować kiełki fasoli lub kiełki marchewki albo wyhodować rośliny z nasionek na kawałku wilgotnej szmatki.



Środki ostrożności

- Daj dziecku narzędzia, które będą dostosowane do jego wzrostu.
- Dzieci naśladują wszystko, co robisz, dlatego mogą wyrwać wiele roślin, nazywając je chwastami. Twój maluch może zerwać całą grządkę zielonych pomidorów, myśląc, że ci pomoże.
- Pamiętaj, że niektóre rośliny są szkodliwe – zawsze nadzoruj dziecko.

Zalecane wierszyki:

Jestem sobie ogrodniczka (I had a little cherry stone); str. 178

Rosną sobie kwiatki (I have a little garden); str. 179



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój sprawności ręki i koordynacji wzrokowo-ruchowej.
- **Inne:** Nauka o przyrodzie i rozwoju roślin. Nauka przez obserwację i nauka nowych słów.

Raz, dwa, trzy

Instrukcje

- Zaśpiewaj tę piosenkę i wykonaj czynności, zachęcając dziecko do naśladowania. (Zaproś innych do zabawy). Na końcu zatrząście całym ciałem.

Raz i dwa, raz i dwa, ładne
czoło Jasio ma!

Teraz oczy, pod oczami, i pod
nosem, pod wargami.

Raz i dwa, raz i dwa, ładne
czoło Jasio ma!

Język w górę, raz i dwa, ładny
język Jasio ma.

Uśmiech – ryjek, uśmiech –
ryjek, zaraz buzia się ożywi!

Raz i dwa, raz i dwa, ładną
buzię Jasio ma!

Pogładź główkę, tylko... swoją!
brodę, nosek oraz czoło

Powtórz wierszyk ze słowami
„lewa ręka”,

„prawa stopa”, „lewa stopa”,
„prawe ucho”, „lewe ucho”,
a na koniec „cały/a ja”!

Inne wersje

- Zaśpiewaj tę piosenkę:

Pada, pada deszczyk... (lekkie
uderzenia palcami po plecach)

Przeszła pani na szpileczkach,
(maszerujemy dwoma
palcami)

przeszedł słoń, (kładziemy
dłoń)

przeszły dwa słonie, (idziemy
dwoma dłońmi)

przejechał traktor,
(przeciągamy kostkami
zgiętych palców jednej ręki
wzdłuż pleców)

przejechały dwa traktory,
(przeciągamy kostkami
zgiętych palców obu rąk
wzdłuż pleców)

pada, pada deszczyk...
(przebieramy palcami)

Powiedzieć ci wierszyk?
(łaskoczemy)



- Wypróbuj inne piosenki z pokazywaniem. Wymyśl swoje piosenki.
- Za niewielką opłatą możesz wypożyczyć taśmy i kasety wideo z piosenkami z pokazywaniem z lokalnej biblioteki.

Środki ostrożności

- Nie zmuszaj dziecka do przyłączenia się do zabawy. Daj dziecku czas na obserwowanie innych osób przy zabawie.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji, elastyczności i sprawności ruchowej. Nauka świadomości ciała.
- **Inne:** Zabawa, nauka interakcji i myślenia o innych. Nauka przez obserwację i nauka nowych słów.

Mały i duży

Instrukcje

- Naucz dziecko, jak wyprostować się, żeby być jak najwyższym: weź głęboki wdech, wypnij klatkę piersiową i stań na palcach.
- Następnie stań się malutki: wypuść całe powietrze, zaokrąglij ramiona i przykucnij.
- Powtórz to kilka razy, a następnie zrób to samo, przechadzając się po pokoju: chodź na palcach i na kolanach.

Inne wersje

- Udawaj, że jesteś balonem: wciągaj powietrze, nadmuchując balon, i stań się tak wielki i okrągły, jak tylko potrafisz, a następnie zwiń się w kuleczkę, wydychając powietrze. Powtórz zabawę kilka razy.
- Udawaj stokrotkę: wciągnij powietrze i rozciągnij ramiona jak płatki w blasku słońca, a następnie wypuść powietrze, obejmij się ramionami i przykucnij, aby pokazać, że stokrotka idzie spać. Powtórz zabawę.



Zalecany wierszyk: Czajnik (I'm a little teapot); str. 180



korzyści

- **Fizyczne:** Rozciąganie i koordynacja oddychania i ruchu.
- **Inne:** Używanie wyobraźni i nauka rozluźniania się. Nauka nowych słów.

Wchodzenie po desce

Instrukcje

- Ustaw drabinę lub deskę na lekko pochylej powierzchni i pomóż dziecku wchodzić po niej w górę i schodzić w dół.
- Pozwól dziecku spróbować wspinać się w górę deski w pozycji siedzącej, odpychając się rękoma i nogami.
- Dziecko może wspinać się po desce na rękach i stopach lub wchodzić po niej, trzymając cię za rękę.

Inne wersje

- Pomóż dziecku zachować równowagę przy chodzeniu po niskim murku.
- Na torze przeszkód na powietrzu poustawiaj deski i drabiny (patrz str. 130).
- Zabierz dziecko na spacer obok placu budowy, na którym będzie mogło zobaczyć budowniczych wchodzących i schodzących z drabin.

Środki ostrożności

- Najbezpieczniejszym sposobem na ograniczenie ryzyka wypadków przy wspinaniu się jest nauczenie dziecka, jak powinno wchodzić na przeszkody i z nich schodzić.
- Dzieci nie potrafią rozpoznać zagrożenia. Zawsze nadzoruj wszystkie zabawy ze wspinaczką.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój równowagi i koordynacji.
- Inne: Odkrywanie zagadnienia wysokości i nauka poprzez obserwację.

Idziemy na polowanie

Instrukcje

- Usiądź z dzieckiem na podłodze z nogami w rozkroku. Posadź dziecko między swoimi nogami tyłem do siebie. Chwyćcie się za ręce i naśladujcie ruch wiosłowania, kołysząc się razem do przodu i w tył.

Idziemy na polowanie! (tupanie nogami) Wysoka trawa: szu... (ręce w górze)

Idziemy! (tupanie nogami) Niska trawa: szu... (ręce w dole),

Idziemy! (tupanie nogami) Most! (bębnienie piąstkami po klatce piersiowej)

Idziemy! (tupanie nogami) Błoto! (uderzanie dłońmi o policzki) Nagle: co to? Wilk? ... Uciekamy!

Sing Row, row, row your boat. Gently down the stream.
Merrily, merrily, merrily, merrily. Life is but a dream.

- Powtórz szybko, a potem wolno.
- Dodaj muzykę.

Inne wersje

- Huśtawka: siądź z dzieckiem na ziemi twarzą do siebie, z nogami w rozkroku, trzymając się za ręce. Kiwajcie się do przodu i w tył, śpiewając i recytując wierszyki.
- Połóżcie się na plecach, podpierając się łokciami, i ze zgiętymi kolanami przyłóżcie stopy do stóp. (Twoja lewa stopa przyłożona do prawej stopy dziecka, a prawa do lewej). Pchajcie stopy do przodu i w tył, jakbyście jechali na rowerze. Stopniowo zwiększaj opór, aby dziecko musiało włożyć więcej wysiłku w zabawę.



korzyści

- Fizyczne: Rozwój koordynacji i poczucia rytmu.
- Inne: Zabawa, nauka interakcji i myślenia o innych. Nauka poczucia rytmu.

Do samej góry

Instrukcje

- Znajdź strome wzgórze i wejdź na nie ze swoim dzieckiem, aby zobaczyć co widać ze szczytu. Zbiegnijcie lub sturlajcie się z powrotem.
- Wejdźcie po schodach na szczyt zjeżdżalni i zjedźcie na dół.
- Znajdź bramę, na którą łatwo się wspiąć, i pokaż dziecku, jak przez nią przejść na drugą stronę.

Inne wersje

- Zabierz dziecko na plac zabaw, na którym jest dużo urządzeń do wspinaczki.
- Zabieraj dziecko na spacer po względnie stromym terenie albo po trasach, na których trzeba wchodzić po schodach.
- W domach towarowych wchodźcie po schodach, wjeżdżajcie schodami ruchomymi i windą, a podczas tych wypraw bawcie się w wyliczanki.
- W domu stwórzcie własny tor z przeszkodami (patrz str. 130).
- Zapisz dziecko na zajęcia ruchowe dla małych dzieci.

Środki ostrożności uwagi

- Nadzoruj wszystkie zabawy związane ze wspinaczką – dzieci nie potrafią rozpoznawać zagrożeń. Najbezpieczniejszym sposobem na ograniczenie ryzyka wypadków przy wspinaniu się jest nauczenie dziecka, jak powinno wchodzić na przeszkody i z nich schodzić.



- Upewnij się, że urządzenie, na które dziecko się wspina, ma bezpieczną wysokość, a podłoże pod nim jest miękkie.

Uwaga:

W swojej lokalnej bibliotece lub w punkcie informacji turystycznej zasięgnij informacji na temat miejscowych szlaków dla pieszych.

Zalecany wierszyk:

Jedzie, jedzie pan, pan (Grand old Duke of York); str. 176



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój sprawności ruchowej, równowagi i koordynacji.
- **Inne:** Czerpanie przyjemności z ćwiczeń i ruchu, kierowanie się twoim przykładem. Zachęcanie dziecka do odkrywania i rozbudzanie w nim ciekawości.

Zabawa w konika

Instrukcje

- Zrób dziecku konika z kija: wypchaj papierową torbę gazetami i narysuj na niej oczy i uszy konia, użyj wstążek do zrobienia lejców, a całość przytwierdź do kija od miotły.
- Pokaż dziecku, jak jeździć na takim koniku po ogrodzie, wydawać odgłosy konia i recytować rymowanki.

Jedzie, jedzie pan, pan, (Ride a cock horse)

na koniku sam, sam. (To Banbury Cross)

Za nim jedzie chłop, chłop, (To see a fine lady)

na koniku hop! hop! (Upon a white horse.)

Jedzie, jedzie ba-ba (With rings on her fingers)

i z konika spa-da! (And bells on her toes)

(She shall have music)

(Wherever she goes.)

Inne wersje

- Wymyśl własne wierszyki i piosenki do galopowania na koniku i włącz w nie muzykę.
- Posadź dziecko na kolanie, udawaj, że jedzie na koniku, i śpiewaj mu piosenki o koniku.
- Znajdź długą linę, która może być koniem, i zaproś inne dzieci, by wsiadły na nią i bawiły się w konika w ogrodzie.
- Kilka razy zmień szybkość i kierunek jazdy.



Środki ostrożności

- Dzieci lubią wymachiwać przedmiotami w powietrzu, więc po skończonej zabawie odłóż koniki w bezpieczne miejsce, aby uniknąć urazów.
- Nadzoruj zabawę.
- Po zakończeniu zabawy daj dziecku wodę do picia i pozwól mu powoli ochłoniąć.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, elastyczności, koordynacji dolnych partii ciała i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Używanie wyobraźni, rozwój poczucia rytmu i nauka przez obserwację.

Nad i pod

Instrukcje

- Znajdź małą, lekką piłeczkę, którą dziecko może łatwo trzymać w dłoni.
- Ustaw dwa krzesła tyłem do siebie i przywiąż sznurek pomiędzy nimi.
- Pokaż dziecku, jak rzucać piłkę łukiem znad głowy przez sznurek.
- Dziecko może przebiec na drugą stronę sznurka i przerzucić przez niego piłkę z powrotem.

Inne wersje

- Przywiąż sznurek na różnej wysokości.
- Zastąp piłkę woreczkiem (patrz str. 13), piłką zrobioną z folii aluminiowej, a w gorące dni – mokrą gąbką.
- Rzuć piłkę przez krzak, mur, tarczkę lub przez inne przedmioty.
- Pozwól dziecku stanąć lub usiąść na schodku i rzucić piłkę.
- Zaproś inne dzieci do zabawy i niech rzucają na zmianę.
- W deszczowe dni możecie bawić się w rzucanie miękkimi przedmiotami, np. kłębkami wełny, pluszową zabawką lub zrolowanymi skarpetkami.



Środki ostrożności

- Twoje dziecko może stracić pewność siebie, jeśli zostanie uderzone piłką, więc nie oczekuj, że będzie łapało piłkę w powietrzu.
- Zapobiegij konfliktom, upewniając się, że dziecko wie, czym może, a czym nie może rzucać.



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Nauka bawienia się piłką i obserwacja. Eksperymentowanie z wagą, grawitacją i nauka liczenia.

Kierowca ciężarówki

Instrukcje

- Zachęć dziecko do zabawy w kierowcę ciężarówki.
- Ustaw drogę w domu i ogrodzie: s korzystaj ze ścieżek, trawnika, rogów budynków, drzew (jako rond), pudełek (jako tuneli) itp.
- Powiedz dziecku, żeby chodziło po wyznaczonej drodze, wydając dźwięki, jakie wydaje ciężarówka, i udając, że porusza kierownicą. (Kierownicą może być papierowy talerz lub pokrywka).
- Po kilkukrotnym przejściu trasy powiedz dziecku, by zawróciło i „pojechało” w przeciwnym kierunku.
- Następnie powiedz dziecku, żeby przyśpieszyło i obiegło całą trasę.

Inne wersje

- Pozwól dziecku udawać motor, samochód, ciągnik lub autobus.
- Stwórz: stację benzynową, sklep, przystanek autobusowy i światła, i powiedz dziecku, że powinno z różnych powodów zatrzymywać się przy nich.
- Po ustawionym torze dziecko może jeździć na zabawce na kółkach, rowerku lub koniku (patrz str. 154).



Środki ostrożności

- Dzieci postrzegają przedmioty w inny sposób niż dorośli, więc daj dziecku czas na przystosowanie zabawy do jego własnych potrzeb.
- Upewnij się, że wszystkie płyty i furtki są odpowiednio zabezpieczone, żeby dziecku nie stała się krzywda.

Zalecany wierszyk:

Jedzie pociąg z daleka (Horsey horsey); str. 177

Kołysemy się (Down at the station); str. 173



korzyści

- **Fizyczne:** Rozwój równowagi, koordynacji i sprawności ruchowej.
- **Inne:** Początki rozwoju wyobraźni i stosowanie się do instrukcji.

Żabka

Instrukcje

- Opowiedz dziecku bajkę o żabce i pokaż mu obrazek żabki.
- Możesz dziecku pokazać żywą żabkę podczas wizyty w lesie za miastem.
- Pokaż dziecku, jak skakać jak żabka po ogrodzie, naśladować odgłosy wydawane przez żabki i wystawiać język do łapania much.
- Zaproś inne dzieci do zabawy w żabki.
- Ustaw przeszkody do przeskakiwania.
- Naucz dziecko, jak lądować na dwóch stopach ze zgiętymi kolanami.

Inne wersje

- Pobawcie się w ten sam sposób, tym razem udając konika polnego, świerszcza lub wróbla.
- Wytnij z gazety kwadraty, ułóż je na ziemi i powiedz dziecku, żeby skakało z jednego na drugi jak z kamienia na kamień.
- Zachęć dziecko do skakania z różnych wysokości (nie wyższych niż poziom tali dziecka) na miękkie powierzchnie i lądowania na ziemi z lekko zgiętymi kolanami.

Środki ostrożności

- Nie zmuszaj dziecka do skakania z wysokości, jeśli nie chce, ponieważ może z tego powodu stracić pewność siebie.

Zalecany wierszyk: Żabki (Three little speckled frogs); str. 190



korzyści

- Fizyczne: Rozwój równowagi i sprawności ruchowej.
- Inne: Nauka obserwacji, nauka poprzez wzorowanie się na kimś.

Jeziro łabędzie

Instrukcje

- Włącz radio i nastaw je na muzykę klasyczną. Tańczcie po pokoju jak baletnice.
- Zachęć dziecko do naśladowania twoich posuwistych ruchów, kołysania, skłonów i ruchów ramion.
- Pozwól dziecku ruszać się na swój własny sposób.

Inne wersje

- Włącz szybką i wolną muzykę i razem tańczcie w jej rytm.
- Zatańcz z dzieckiem stojącym swoimi stopami na twoich.
- Wypróbuj muzykę country i western lub muzykę szkocką: tańczcie w kółku z założonymi ramionami i wybijajcie rytm stopami.
- Stwórz dziecku okazję do obserwowania innych osób tańczących i, bawiących się przy muzyce.

Środki ostrożności

- Nie śmieję się z prób tanecznych dziecka, by nie odebrać mu pewności siebie w tańcu.

Zalecany wierszyk:

Tańczyła igła z nitką (Dance to your daddy); str. 173



korzyści

- Fizyczne: Poprawa równowagi, koordynacji i sprawności ruchowej.
- Inne: Rozwój poczucia rytmu, nauka przez obserwację i zabawa. Zachęcanie do kreatywności i używania wyobraźni.

Masaż

- Codziennie przytulaj, głaszcz swoje dziecko i okazuj mu wiele czułości.
- Do masowania wykorzystuj wszelkie okazje: kiedy spokojnie się bawi, oglądając książeczki lub zabawki, albo podczas kąpieli, ubierania lub tuż przed zaśnięciem albo w każdym innym momencie, gdy chcesz je uspokoić lub ukoić.
- Głaskaj i przytulaj dziecko, aby je uspokoić i ukoić, oraz by pomóc wam obojgu poradzić sobie z frustracją i napadami złości.
- Poczekaj, aż dziecko zgodzi się na masaż czy czułości, i pozwól mu na przerwanie kontaktu, kiedy zechce.
- Dowiedz się, czego dziecko nie lubi, a co lubi, i dostosuj swoje techniki masowania do jego upodobań.
- Wszystkie dzieci, w tym także te ze specjalnymi potrzebami, lubią czułości i przytulanie.
- Poniższe strony znajdują się także w książeczce play@home dla niemowląt. Także twoje dziecko może być głaskane i masowane – dlatego skopiowaliśmy treść tego rozdziału tutaj.

Techniki masażu

Instrukcje

- Rozluźnij barki i dłonie. Masuj dziecko powoli i rytmicznie, utrzymując jak najdłuższy kontakt z jego skórą.
- Wybierz dla siebie wygodną pozycję do masowania dziecka, dbając o to, aby nie skręcać ani nie nadwyręzać swoich pleców.

Istnieją dwie podstawowe techniki masażu:

- Głaskanie – delikatne głaskanie dziecka po powierzchni skóry.
- Ugniatanie – delikatne przesuwanie mięśni dziecka pod skórą.
- Powtórz każdą z technik 2–3 razy, mniej przy masowaniu twarzy, ponieważ jest to delikatne miejsce.
- Obserwuj dziecko i dostosowuj swoje techniki do jego upodobań.
- Olejki do masowania: używaj naturalnych olejków do masowania, ponieważ to, co nałożysz na skórę dziecka, może wchłonąć się do organizmu. Twój farmaceuta lub aptekarz poradzi ci, jakie produkty są dostępne. Ogrzej olejek poprzez roztrzeenie go w dłoniach.

Przód ciała

Rozpocznij od masowania przodu ciała, aby nawiązać z dzieckiem kontakt wzrokowy i móc do niego mówić.

Nóżki

- Głaskaj dziecko, zaczynając od górnych części ud, aż po koniuszki palców u stóp.
- Ugniataj delikatnie mięśnie palcami i kciukami od górnej części uda, do kostki.
- Masuj naturalny kształt kostki dłońmi i palcami.
- Kciukami masuj podeszwy stóp dziecka, od pięty aż po palce.
- Wypasuj każdy paluszek z osobna.



Brzuszek

Delikatnie masuj brzuszek dziecka w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara wokół pępka, poruszając się od twojej lewej strony do prawej. Taki masaż jest zgodny z naturalnym kierunkiem ruchów jelita grubego.

Uwaga: Ten rodzaj masażu oraz masaż klatki piersiowej i przepony mogą być szczególnie przydatne, jeśli dziecko cierpi na ból brzucha lub zatwardzenie.



Klatka piersiowa

- Zaczynając od środka klatki piersiowej, obiema dłońmi głaszcz dziecko w dół i na zewnątrz wzdłuż przestrzeni pomiędzy żebrami. Ruchy te masują niewielkie mięśnie międzyżebrowe, które pracują przy oddychaniu.
- Rozpocznij od środka klatki piersiowej w miejscu połączenia żeber u dołu mostka i oboma kciukami masuj w dół i na zewnątrz wzdłuż linii ostatniego żebra. W ten sposób masujesz linię dużego mięśnia oddechowego, jakim jest przepona.



Uwaga: Ten masaż jest szczególnie przydatny, gdy dziecko ma świszczący oddech lub sapie.

Rączki

- Masuj rączki od ramion po koniuszki palców.
- Ugniataj delikatnie mięśnie palcami i kciukami, zaczynając od górnej części ramienia, a kończąc na nadgarstku.
- Masuj nadgarstek kciukiem i palcem wskazującym.
- Masuj palcami wierzch dłoni dziecka.
- Ugniataj wnętrze dłoni dziecka kciukami.
- Masuj każdy paluszek dziecka kciukiem i koniuszkami palców.



Uwaga: Masując rączki dziecka, zachęcaj je do obserwowania twoich ruchów i liczenia paluszków.

Główka (bez olejku)

- Masuj obszar wokół szczytu główki dziecka dłońmi lub palcami.
- Masuj boki główki opuszkami palców.



Twarz (bez olejku)

Opuszkami palców masuj:

- od środka czoła w kierunku skroni;
- skronie ruchem okrężnym;
- brwi od nosa w kierunku skroni;
- od nosa przez policzki do uszu;
- od wewnętrznych kącików oczu poprzez boki nosa do kącików ust;
- od środkowej części brody do uszu;
- za uszami, zaczynając z góry i kierując się ku dołowi;
- uszy z przodu i z tyłu, wzdłuż ich krawędzi.



Szyja

Masuj w dół:

- od uszu do ramion;
- od brody do górnej części klatki piersiowej.



Cały przód ciała

- Masuj obiema dłońmi, każdą po jednej stronie ciała, od szyi przez ramiona po palce stóp.



Plecki

- Jeśli dziecko nie chce leżeć na brzuszku podczas masażu, przełóż dziecko przez kolana lub przez ramię.



Główka (bez olejku)

- Masuj palcami i dłońmi od szczytu główki do podstawy czaszki.



Kark i ramiona

Opuszkami palców delikatnie masuj mięśnie okrężnymi ruchami:

- od góry po nasadę szyi po obu stronach kręgosłupa;
- od karku na zewnątrz ku barkom.



Plecy

Od karku po pośladki:

- całą powierzchnią dłoni masuj plecy dziecka w kierunku do dołu;
- opuszkami palców obu rąk masuj mięśnie ruchem okrężnym ku dołowi po obu stronach kręgosłupa.



Nóżki

- Masuj nóżki od górnej części ud po paluszki u stóp.



Cały tył ciała

- Masuj długim ruchem od karku po kostki.

Zakończenie

- Owiń dziecko i przytul je na kilka minut, zanim zaczniesz je ubierać.



Środki ostrożności

- Nie oczekuj, że dziecko będzie siedziało nieruchomo w jednym miejscu przez dłuższy czas. Korzystaj z każdej nadarzającej się okazji do masażu.
- Olejek powoduje, że skóra dziecka staje się bardzo śliska, więc stosuj go tylko w odpowiednich momentach.
- Nie używaj olejku tuż przed wyjściem z dzieckiem z domu, ponieważ istnieje ryzyko oparzenia słonecznego.
- Nie przedłużaj masażu, jeśli dla ciebie lub dziecka przestanie on być przyjemny.



korzyści

- **Fizyczne:** Poprawa ukrwienia skóry i wzmocnienie mięśni. Rozwój czułego dotyku i świadomości ciała. Stymulowanie ogólnej kontroli nad ciałem poprzez odprężenie.
- **Inne:** Wzmacnianie relacji rodzic–dziecko i nauka radzenia sobie ze stresem.

Rymowanki



Baa baa black sheep

– ze str. 24

Baa baa black sheep

Have you any wool?

Yes sir, Yes sir, three bags full

One for the master and one for
the dame

And one for the little boy who
lives down the lane.

Bell horses

– ze str. 63

Bell horses, bell horses

What time of day?

One o'clock, two o'clock

Three and away.

Bell horses, bell horses

What time of day?

Two o'clock, three o'clock

Four and away.

Bell horses, bell horses

What time of day?

Five o'clock, six o'clock

Now time to play.

Clap, clap hands

– ze str. 38

Clap, clap hands, one, two, three

Place your hands upon your
knee

Lift them high to touch the sky

Clap, clap hands and away they
fly.

A owce na hali be, be, be

Ludzie lubią morza i jeziora
wody,

Wożą ich po świecie ciężkie
samochody,

A my wolimy doliny i góry,

Gdzie góralki i górale pędzą
żywot swój,

A owce na hali be, be, be, be...

Baloniku okrągłutki

Baloniku nasz malutki, rośnij
duży okrągłutki.

Balon rośnie, że aż strach,
przerwał miarę no i trach!

Kosi, kosi łapki

Kosi kosi łapci, pojedziem do
babci, babcia da nam kaszki,
a dziadzio okraski.

Kosi kosi łapci, pojedziem
do babci, babcia da pierożka
i tabaczki z rożka.

Kosi kosi łapci, pojedziem do
babci, od babci do cioci, ciocia
da łakoci.

Kosi kosi łapci, pojedziem do
babci, od babci do mamy, mama
da śmietany.

Kosi kosi łapci, pojedziem do
babci, od babci do taty, jest tam
pies kudłaty.

Dance to your daddy

– ze str. 162

Dance to your daddy, my little
babby

Dance to your daddy, my little
lamb.

You shall have a fishy on a little
dishy

You shall have a fishy, when the
boat comes in.

Down at the station

– ze str. 159

Down at the station, early in the
morning

See the little puffer trains all in
a row.

See the engine driver pull his
little lever,

Puff, puff, peep, peep, off we go!

Tańcowała igła z nitką

Tańcowała igła z nitką, Igła -
pięknie,
nitka - brzydko.

Igła cała jak z igielki,
Nitce płaczą się supelki.

Igła naprzód - nitka za nią:

„Ach, jak cudnie tańczyć z pa-
nią!”

Igła biegnie drobnym ściegiem,
A za igłą - nitka biegiem.

Igła górą, nitka bokiem,

Igła zerka jednym okiem,

Sunie zwinna, zręczna, śmigła.

Nitka szepce: „Co za igła!”

Tak ze sobą tańcowały,

Aż uszyły fartuch cały!

Kołyszemy się

W prawo i w lewo się kołyszemy.

Do góry, na dół się kołyszemy.

Do przodu, do tyłu się kołysze-
my.

Na krzywym kole się kołyszemy.



Five currant buns

– ze str. 139

Five currant buns in a baker's shop

Round and fat with sugar on the top

Along came a boy with a penny one day

Bought a currant bun and took it away.

Repeat with: Four currant buns etc.

Five little ducks

– ze str. 61

Five little ducks went swimming one day

Over the hills and far away

Mummy duck said 'quack quack quack quack'

But only *four little ducks came back

Repeat with *three, two, one

Last verse, last line – And all the five little ducks came back.

Idzie talerz

Idzie talerz brzuchaty.

Drepce obok łyżeczka,
Toczy się garnuszek jak baryłeczka.

Chodź tu, talerzyku,
Dziecko będzie jadło.

Chodź tu garnuszkule, Dziecko będzie piło.

A co zostanie – pieskowi na spróbowanie
kotkowi na polizanie,
Wróbelkowi na wydziobanie.

Chodź do mamy

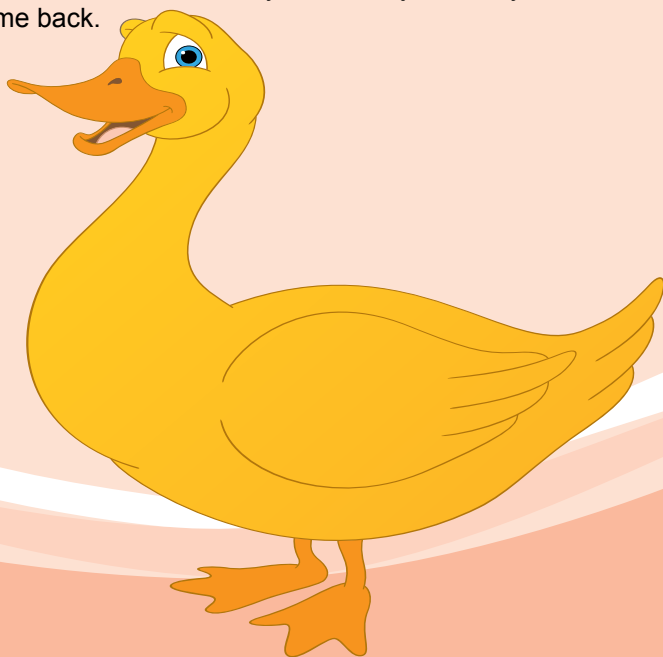
Chodź do mamy szybko, szybko, jesteś mamą małą rybką.

Umyjemy nosek, nóżki,
niech zobaczą to kacuszki.

Umyjemy mały brzuszek,
tylko nie bój się kacuszek.

Chodź do mamy szybko, szybko, jesteś mamą małą rybką.

Jesteś małą rybką mamą,
Bo my bardzo się kochamy!



Five little monkeys

– ze str. 123 i 132

Five little monkeys walked

along the shore

One went a-sailing

Then there were four

Four little monkeys climbed up

a tree

One of them tumbled down

Then there were three

Three little monkeys found

a pot of glue

One got stuck in it

Then there were two

Two little monkeys found

a currant bun

One ran away with it

Then there was one

One little monkey cried all

afternoon

So they put him in an aeroplane

and sent him to the moon!

Grand old Duke of York

– ze str. 98 i 153

The grand old Duke of York
He had ten thousand men
He marched them up to the top
of the hill

And he marched them down
again.

When they were up they were up
And when they were down they
were down

But when they were only half
way up

They were neither up nor down.

Half a pound of tuppenny rice

– ze str. 86

Half a pound of tuppenny rice
Half a pound of treacle
Mix it up and make it nice
Pop goes the weasel.

Head, shoulders, knees and toes

– ze str. 53

Head, shoulders, knees and
toes, knees and toes
Head, shoulders, knees and
toes, knees and toes
And eyes and ears and mouth
and nose
Head, shoulders, knees and
toes, knees and toes.

Jedzie, jedzie pan, pan

Jedzie, jedzie pan, pan,
na koniku sam, sam.
Za nim jedzie chłop, chłop,
na koniku hop! hop!
Jedzie, jedzie ba-ba
i z konika spa-da!

Idzie kominiarz

Idzie kominiarz po drabinie,
fiku miku... Już w kominie!

Policzmy

Policzmy, co się ma:
mam dwie ręce, łokcie dwa, dwa
kolanka, nogi dwie
– wszystko pięknie zgadza się.
Dwoje uszu, oczka dwa,
no i buzię też się ma.
A ponieważ buzia je,
chciałbym buzie też mieć dwie!

Hey diddle diddle

– ze str. 54

Hey diddle diddle

The cat and the fiddle

The cow jumped over the moon

The little dog laughed

To see such fun

And the dish ran away with the spoon.

Horsey horsey

– ze str. 159

Horsey horsey don't you stop

Just let your feet go clippety clop

The tail goes swish and the wheels go round

Giddy-up we're homeward bound.

Hot cross buns

– ze str. 112

Hot cross buns

Hot cross buns

One a-penny, two a-penny

Hot cross buns.

Tańcowały

Tańcowały dwa Michały

jeden duży, drugi mały,

jak ten duży zaczął krążyć,

to ten mały nie mógł zdążyć!

Jedzie pociąg z daleka

Jedzie pociąg z daleka, A

ni chwili nie czeka, Konduktorze

łaskawy,

Zabierz nas do Warszawy,

Konduktorze łaskawy,

Zabierz nas do Warszawy.

Moja mama

Moja mama piecze ciasto,

takie pyszne, że ojej!

Smaży smaczne konfitury

I najślodszy robi krem.



Humpty Dumpty

– ze str. 37

Humpty Dumpty sat on a wall
Humpty Dumpty had a great fall
All the king's horses and all the
king's men
Couldn't put Humpty together
again.

Hush-a-bye-baby

– ze str. 137

Hush-a-bye baby thy cradle is
green
Father's a nobleman, mother's
a queen
Betty's a lady and wears a gold
ring
John is a drummer and plays for
the king
Boom tiddy boom tiddy boom
boom boom.

I had a little cherry stone

– ze str. 143

I had a little cherry stone
And put it in the ground
And when next year I went to
look
A tiny shoot I found
The shoot grew upwards day by
day
And soon became a tree
I picked the rosy cherries then
And ate them for my tea.

Humpty Dumpty

Humpty Dumpty na murze siadł.
Humpty Dumpty z wysoka spadł.
I wszyscy konni i wszyscy
dworzanie
Złożyć do kupy nie byli go
w stanie.

Chodź do mamy szybko, szybko

Chodź do mamy szybko, szybko,
jesteś mamy małą rybką.
Umyjemy nosek, nóżki,
niech zobaczą to kaczuszki.
Umyjemy mały brzuszek,
tylko nie bój się kaczuszek.
Chodź do mamy szybko,
szybko, jesteś mamy małą
rybką.
Jesteś małą rybką mamy,
Bo my bardzo się kochamy!

Jestem sobie ogrodniczka

Jestem sobie ogrodniczka,
Mam nasionek pół koszyczka.
Jedne gładkie, drugie w łatki,
A z tych nasion będą kwiatki.
Kwiatki, bratki i stokrotki
Dla Malwinki, dla Dorotki.
Kolorowe i pachnące,
Malowane słońcem.

I have a little garden

– ze str. 143

I have a little garden

Where I like to go

And that is where

All the red poppies grow

Repeat with:

Blue bells

Green grass

Yellow buttercups.

Rosną sobie kwiatki

Rosną sobie kwiatki na łące, na łące,

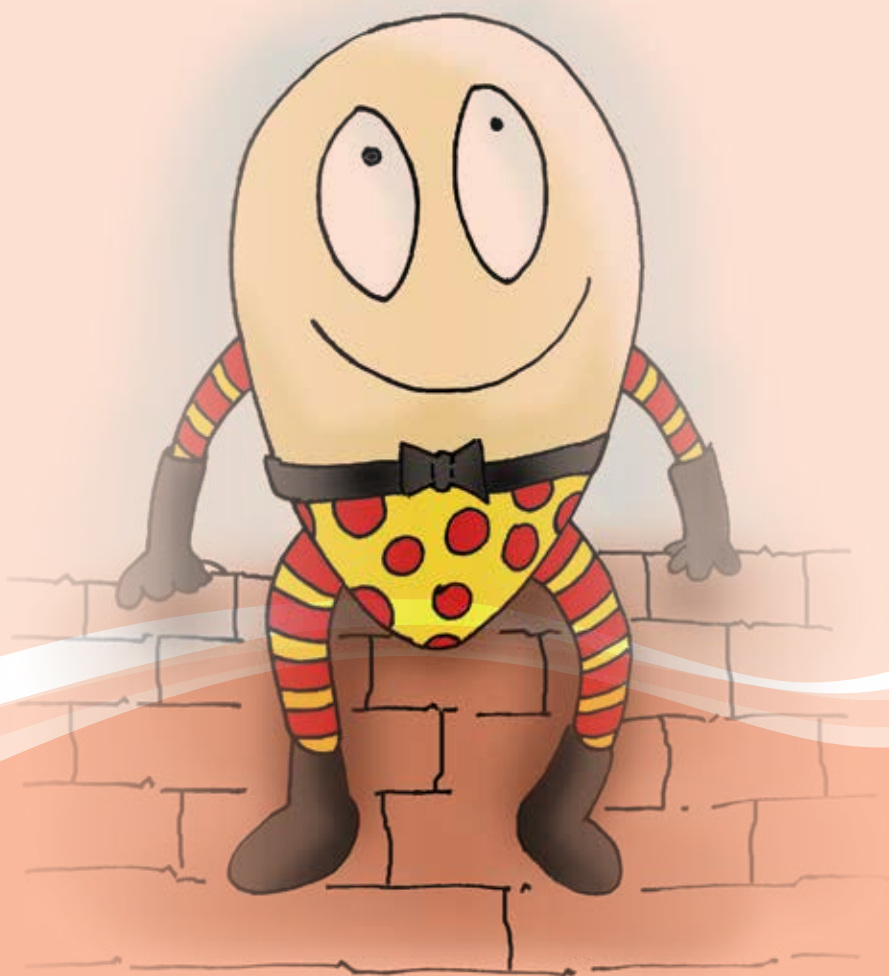
Maki chabry i goździki pachnące,

Maki chabry i goździki pachnące.

Nazbieramy kwiatków, kwiateczków, kwiateczków

Nasplątamy, nazwijamy wianeczków,

Nasplątamy, nazwijamy wianeczków.



I hear thunder

– ze str. 72

I hear thunder, I hear thunder
(drum feet on floor)
Hark don't you? Hark don't you?
(Pretend to listen)
Pitter patter raindrops
Pitter patter raindrops
I'm wet through
(shake body vigorously)
So are you (point to friend).

I love little pussy

– ze str. 103

I love little pussy, her coat is so
warm
And if I don't hurt her she'll do me
no harm,
So I'll not pull her tail, nor drive her
away
But pussy and I very gently will play.

I'm a little teapot

– ze str. 147

I'm a little teapot
Short and stout
Here's my handle
Here's my spout
When the tea is ready
Hear me shout – tip me up and pour
me out.

Incy wincy spider

– ze str. 117

Incy wincy spider
Climbed up the spout
Down came the rain
And washed the spider out
Out came the sunshine
Dried up all the rain
Incy wincy spider climbed up the
spout again.

Mydło wszystko umyje

Mydło lubi zabawę w chowanego
pod wodą
Każda taka zabawa jest wspaniałą
przygodą
Kiedy dobry ma humor, to zamienia
się w pianę
A jak znajdzie gdzieś słomkę,
puszcza bańki mydlane.

W pokoiku na stoliku

W pokoiku na stoliku
stało mleczko i jajeczko.
Przyszedł kotek, wypił mleczko,
a ogonkiem stłukł jajeczko.
Przyszła pani, kotka zbiła,
a skorupki wyrzuciła.

Czajnik

Zagwizdał czajnik, będzie herbata
wypije mama, wypije tata.

Pajęczek

Wspinał się pajęczek po rynnie
(kroczyliśmy palcami po plecach
dziecka, od dołu ku górze)
Spadł wielki deszcz i zmył pajęczka
(przykładamy do nich obie dłonie
i szybko przesuwamy je w dół)
Zaświeciło słońce
(masujemy plecy ruchem okrężnym,
aż pocujemy ciepło)
Wysuszyło pajęczka, rynnę i...
Wspinał się pajęczek po rynnie...
(zaczynamy od początku)

Jack and Jill

– ze str. 44 i 74
Jack and Jill went up the hill
To fetch a pail of water
Jack fell down
And broke his crown
And Jill came tumbling after.

Jack be nimble

– ze str. 130
Jack be nimble, Jack be quick
Jack jump over the candlestick

Jelly on a plate

– ze str. 34
Jelly on a plate
Jelly on a plate
Wibble wobble
Wibble wobble
Jelly on a plate.

Jeremiah blow

– ze str. 78
Jeremiah, blow the fire
Puff, puff, puff
First you blow it gently
Then you blow it rough.

Jack i Jill

Jack i Jill poszli na wzgórze
Jack był na dole
Jill na górze
I spadli razem całkiem w dół
i całe wzgórze złamali w pół

Jurek

Mały Jurek wlaźł na murek!
Patrz na Jurka – spada z murka!
Słonko wschodzi coraz wyżej,
i zachodzi coraz niżej.

Galaretka na talerzu
Galaretka na talerzu
Galaretka na talerzu
Drży i trzęsie się
drży i trzęsie się

Wiaterek

Dmuchał, dmuchał wiaterek
mam piasek w wiaderku
leci, pędzi, ile tchu,
już przyleciał, już jest tu!



Old King Cole

– ze str. 90

Old King Cole was a merry old soul

And a merry old soul was he.

He called for his pipe and he called for his bowl

And he called for his fiddlers three.

One little baby rocking in a tree

– ze str. 100

One little baby rocking in a tree

Two little babies, splashing in the sea

Three little babies crawling on the floor

Four little babies banging on the door

Five little babies playing hide and seek

Keep your eyes tight closed now, until I say ... p e e k !

One man went to mow

– ze str. 58

One man went to mow

Went to mow a meadow

One man and his dog

Went to mow a meadow.

Repeat using two, three and so on, up to ten.

Stary niedźwiedź

Stary niedźwiedź mocno śpi,

stary niedźwiedź mocno śpi,

my się go boimy na palcach chodzimy,

jak się zerwie to nas zje,

jak się zerwie to nas zje,

pierwsza godzina niedźwiedź śpi,

druga godzina niedźwiedź chrapie,

trzecia godzina niedźwiedź łapie!

Siała baba mak

Siała baba mak.

Nie wiedziała jak.

Dziadek wiedział,

nie powiedział,

a to było TAK!



One potato, two potato

– ze str. 128

One potato, two potato, three
potato, four

Five potato, six potato, seven
potato more.

One two three four five

– ze str. 31

One two three four five

Once I caught a fish alive

Six seven eight nine ten

Then I let it go again.

One two three a-leery

– ze str. 82

One two three a-leery

Four five six a-leery

Seven eight nine a-leery

Ten a-leery, watch me.

Pat-a-cake

– ze str. 112

Pat-a-cake, pat-a-cake, baker's
man

Bake me a cake as fast as you
can

Pat it and prick it

And mark it with 'B'

Put it in the oven for baby and
me.

Oficery

Raz dwa trzy cztery

maszerują oficery a za nimi

oficerki pogubiły pantofelki

Raz dwa trzy pora skończyć sny

Raz dwa trzy

pora skończyć sny,

Cztery piec sześć

trzeba śniadanko jeść,

Siedem osiem dziewięć

ktoś buziaka Ci niesie.

Chleb

Mało nas, mało nas

Do pieczenia chleba,

Tylko nam,

tylko nam

Ciebie tu potrzeba!

Peter rabbit

– ze str. 120

(sing to the tune of 'John Brown's body')

Little Peter rabbit's got a fly upon his nose x 3

(touch your baby's nose on the word 'nose')

He swished it

(swipe with right hand in front of your face)

And he swashed it

(swipe with left hand in front of your face)

And the fly flew away

(flap your hands)

Floppy ears and curly whiskers x 3

(hands sticking up from your head like rabbit's ears, then stroke imaginary whiskers in circular motion)

And he swished it and he swashed it

And the fly flew away.
(actions as above).

Umył kotek łapki

Umył kotek łapki (pocieramy dłonią o dłoń)

Umył kotek nosek (głaszczemy nos)

Więc mu na śniadanie

Miskę mleka niosę

(ręce składamy w łódeczkę)

Myje(imię dziecka) rączki

(pocieramy dłońmi)

Buzia - aż się świeci

(głaszczemy policzki)

Czysty chce być kotek

Cóż dopiero dzieci

(rozkładamy ręce).



Pussy cat pussy cat

– ze str. 184

Pussy cat pussy cat
Where have you been?
I've been to London
To visit the queen
Pussy cat pussy cat
What did you there?
I frightened a little mouse
Under her chair.

Ride a cock-horse

– ze str. 68

Ride a cock-horse to Banbury
Cross
To see a fine lady upon a white
horse
With rings on her fingers and
bells on her toes
She shall have music wherever
she goes.

Ring a ring o'roses

– ze str. 23

Ring a ring o'roses
A pocketful of posies
Atishoo atishoo
We all fall down.

Włazł kotek na płotek

Włazł kotek na płotek i mruga,
ładna to piosenka, niedługa.
Nie długa, nie krótka,
a w sam raz, zaśpiewaj,
koteczku, jeszcze raz.

Liski

Cztery małe rude liski piły mleko
z jednej miski.
Jeden lisek z drugim liskiem
powsadzały łapki w miskę
Trzeci lisek z czwartym liskiem
weszły w miskę z wielkim
piskiem.
I wylały mleko z miski cztery
małe rude liski.

Dzwoń dzwoneczku,
tańczymy w kółeczku
Dzwoń dzwoneczku,
tańczymy w kółeczku,
mamy dużo baloników,
które robią fiku miku,
a my to bardzo lubimy,
dlatego się wywrócimy!

Roses are red

– ze str. 106

Roses are red, violets are blue
Sugar is sweet and so are you.

Sally go round

– ze str. 85

Sally go round the sun
Sally go round the moon
Sally go round the chimney pots
On a Saturday afternoon.

Sing a song of sixpence

– ze str. 86

Sing a song of sixpence
A pocketful of rye
Four and twenty blackbirds
Baked in a pie
When the pie was opened
The birds began to sing
Wasn't that a dainty dish
To set before the king.

Na górze róże

Na górze róże
Na dole fiołki,
a my się kochamy
jak dwa aniołki.

Piłka

Kolorową piłkę mam,
małym dzieciom piłkę dam.
Skacze piłka tap, tap, tap,
tu ją rzuć, tam ją złap. (2x)
Rzuca Piotruś do Jasia,
a Marysia do Stasia.
Skacze piłka tap, tap, tap,
tu ją rzuć, tam ją złap! (2x)

Sroczka

Tu, tu sroczka dzieciom kaszkę
warzyła.
Tu, tu ogoneczek sobie sparzyła:
Temu dała na miseczce,
temu dała na łyżeczce, temu
dała w garnuszek, temu dała
w dzbanuszek,
a temu malutkiemu nic nie dała,
tylko łepkę urwała - i frrr...
poleciała.
Tu siadła, tu padła, tu się skryła.



Slip one and two

– ze str. 71

Slip one and two
Jump three and four
Turn around swiftly
And sit upon the floor
Clap one and two
Nod three and four
Jump up again
And be ready for more.

Ten fat sausages

– ze str. 32

Ten fat sausages sitting in a pan
One went 'pop' another went
'bang'
Nine fat sausages, and so on
Last line: No fat sausages sitting
in a pan.

Ten green bottles

– ze str. 140

Ten green bottles hanging on the
wall
Ten green bottles hanging on the
wall
And if one green bottle should
accidentally fall
There'd be nine green bottles
hanging on the wall.
Repeat with: Nine, eight, seven,
and so on.

Marsz dzieci

Idzie Jaś, idzie Staś,
idzie też Marysia.
Wszyscy dziś grzeczni są
i nie tylko dzisiaj.
Tup, tup, tup, tup. tup, tup
daleko wędrują,
hop, hop, hop, hop, hop, hop
lekką podskakują.

Kiełbaski

Dziesięć tłustych kiełbasek zjadł
mały grubasek
Raz rybki w morzu brały ślub,
chlupały sobie - chlup, chlup,
chlup. I wtem wieloryb wielki
wpadł i całe towarzystwo zjadł!
Ene due rabe, zjadł Tadeusz
żabę, żaba - Tadeusza,
w brzuchu mu się rusza.

Raz i dwa

Pewna pani miała psa, trzy
i cztery, trzy i cztery,
pies ten dziwne miał manieri.
Pięć i sześć, pięć i sześć,
wcale lodów nie chciał jeść.
Siedem, osiem, siedem, osiem,
wciąż o kości tylko prosił.
Dziewięć, dziesięć, dziewięć,
dziesięć, kto z was kości mu
przyniesie?
Może ja, a może Ty.
Licz od nowa: raz, dwa, trzy.

Ten in the bed

– ze str. 119

There were ten in the bed
And the little one said
Roll over! Roll over!
So they all rolled over
And one fell out ...
There were nine in the bed,
and so on down to one.
There was one in the bed
And the little one said
Roll over! Roll over!
So he rolled right over and fell
right out
There were none in the bed
So no one said
Roll over! Roll over!

Zajac

Przez tropiki, przez pustynię,
toczył zajac wielką dynię,
toczył, toczył dynię w dół,
Pękła dynia mu na pół!
Pestki z niej się wysypały,
więc je zbierał przez dzień cały
Raz, dwa, trzy! Raz, dwa, trzy!
Ile pestek zbierzesz ty?

The doughnut song

– ze str. 139

I went to the baker's to get
something to eat

I felt so hungry from my head to
my feet

(gently pat head then feet)

So I picked up the doughnut and
wiped off the grease

And handed the lady a penny
piece

Well she looked at the penny

Then she looked at me

She said 'kind sir you can plainly
see'

'There's a hole in your penny,
there's a hole right through'

(peek through hole made in your
hands)

Says I, 'There's a hole in your
doughnut too!'

Muchy

Bierzemy muchy w paluchy
(szczypiemy nad sobą powietrze

3x) Robimy z muchy placuchy

(klaszczyemy 3x)

Kładziemy muchy na blachy

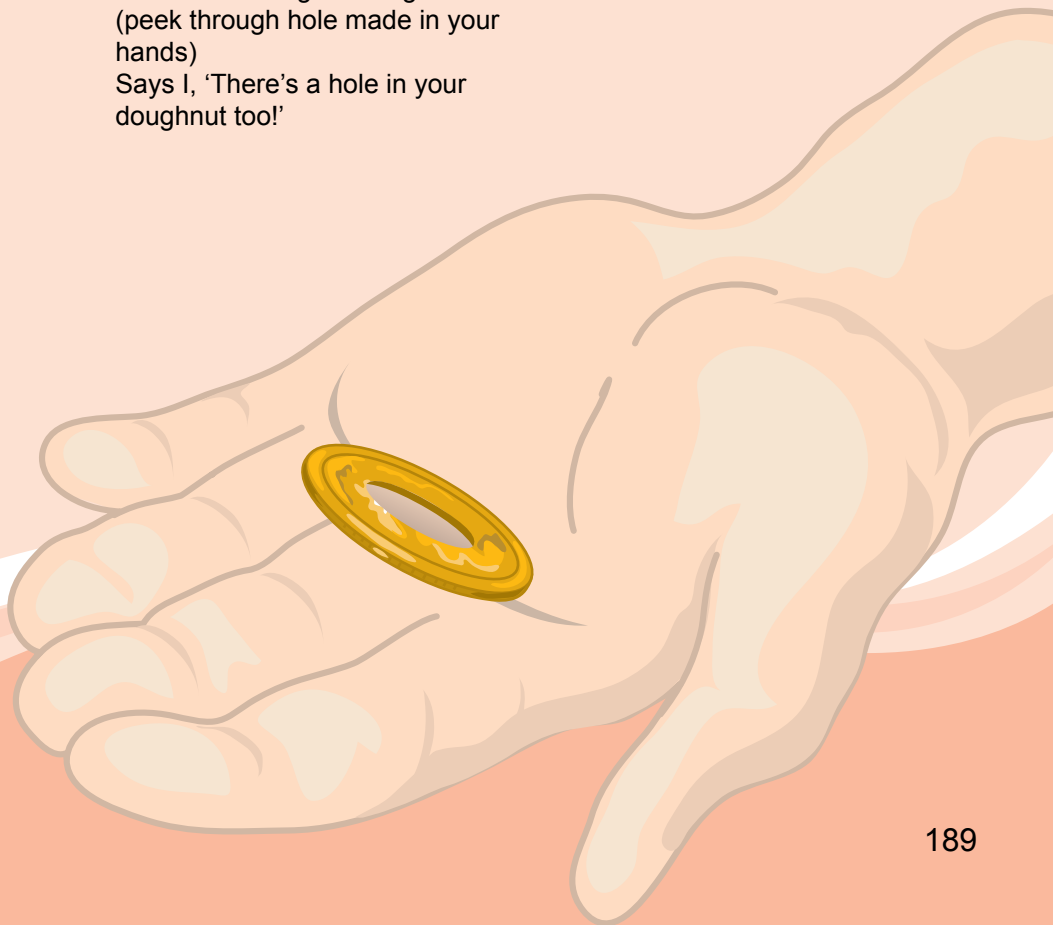
(klepiemy łapkami o brzuszek

3x)

i mamy radochy po pachy

(rączki podkurczamy pod paszki

i kręcimy ciałkiem)



The wheels on the bus

– ze str. 111

The wheels on the bus go round
and round

Round and round, round and
round

The wheels on the bus go round
and round

All day long.

Repeat, changing to:

The horn on the bus goes toot
toot toot.

The wipers ...go swish swish
swish.

The people ...go up and down.

The driver ...goes broom broom
broom.

Three little speckle frogs

– ze str. 160

Three little speckled frogs

Sat on a speckled log

Eating the most delicious grubs
(yum yum)

One jumped into the pool

Where it was nice and cool

Then there were two speckled
frogs.

Repeat with:

Two, one and finish with:

Then there were no speckled
frogs

Idzie pani

Idzie pani - tup, tup, tup!

Dziadek z laską - stuk, stuk,
stuk!

Skacze dziecko - hop, hop, hop!

Żaba robi dłuugi skok!

Wieje wietrzyk - fiu, fiu, fiu!

Kropi deszczyk - puk, puk, puk!

Deszcz ze śniegiem - chlup,
chlup, chlup!

Grad o szyby - łup, łup, łup!

Świeci słońko, wieje wietrzyk
pada deszczyk... Czujesz
dreszczyk?

Żabki

Żabki, żabki, żabki

skakały przez pola i łączki.

Stanęły pod lasem i patrzą,
jak dzieci się bawią i skaczą.

Dzieci podały im rączki
i skakały jak żabki i zajączki.



Three tiny kittens

– ze str. 126

Three tiny kittens

Climb up a tree

See them jump down again

One, two, three.

To market, to market

– ze str. 94

To market, to market, to buy

a fat pig

Home again, home again, jiggety

jig.

To market, to market, to buy

a fat hog

Home again, home again, jiggety

jog.

Tommy Thumb

– ze str. 77

Tommy Thumb, Tommy Thumb

Where are you?

Here I am, here I am

How do you do.

Repeat with:

Peter Pointer, Toby Tall, Ruby

Ring, Baby Small, Fingers All.

Umiem

Umiem włożyć już buciki,
kurtkę zapiąć na guziki.

Chociaż trochę chłodno dziś,
to na spacer warto iść!

Rękawiczki mam w kieszeni,
więc nie boję się jesieni.

Gdy na nogach mam kalosze,
ja się deszczu nie wystraszę.

Popatrz śnieg zaczyna prószyć,
czapkę wciągam, więc na uszy.

Tęczowy skarb

Kiedyś gdy byłam mała

Babcia mi moja opowiadała

Że na samym tęczu koniuszku

Stoi złoto w wielkim garnuszku

Garnuszka tego Skrzat pilnuje

I ciężko cały dzień pracuje

Każda monetę dokładnie pucuje

Czyści, gładzi, wyciera, poleruje

Two little dicky birds

– ze str. 46 i 120

Two little dicky birds

Sitting on a wall

One named Peter, the other
named Paul

Fly away Peter

Fly away Paul

Come back Peter

Come back Paul.

Two little feet

– ze str. 115

Two little feet go tap tap tap

Two little hands go clap clap clap

Two little eyes open wide

One little head wags from side
to side.

Wpadła gruszka do fartuszka

Wpadła gruszka do fartuszka,
a za gruszka dwa jabłuszka,
a śliweczka wpaść nie chciała,
no bo była niedojrzała

Kaczka nieboraczka

Idzie kaczka nieboraczka,
śmiesznie człapie w luźnych
laczkach.

Za tą kaczką druga kaczka,
idzie kaczek cała paczka.

Tup - tup - tup

Tup - tup - tup

Tup - tup - tup - tup, itp.

Jak to miło być kaczuszką,
machać sobie prawą nóżką.

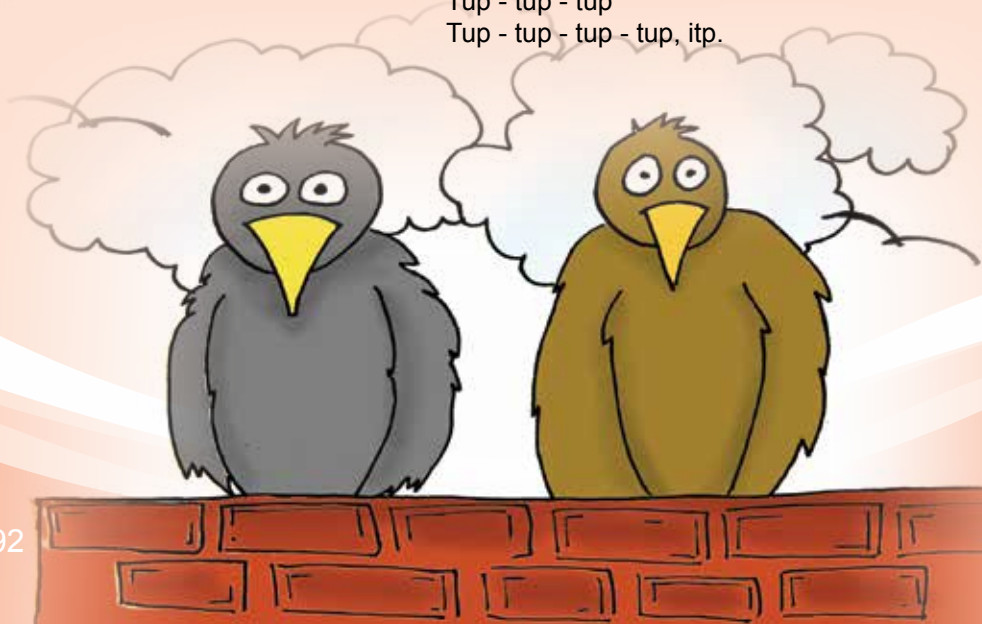
Szczery uśmiech mieć na
dziobie,

prawą nóżką tupać sobie.

Tup - tup - tup

Tup - tup - tup

Tup - tup - tup - tup, itp.



Two little hands

– ze str. 66

Two little hands go clap clap clap

Two little arms lie in my lap

Two little feet go bump bump
bump

Two little legs give a great big
thump

Two little eyes are shut up tight

Two little lips whisper low 'good
night'.

Wiggle your fingers

– ze str. 117

Wiggle your fingers

Wiggle your toes

Stand your soldiers (ie fingers)

In two straight rows.

Hide your fingers

Hide your toes

No more soldiers

In two straight rows.

Rączki robią klap, klap, klap

Rączki robią klap, klap, klap!

Nóżki robią tup, tup, tup!

Tutaj swoją główkę mam,

a na brzuszku bam, bam, bam!

Tutaj swoje uszka mam,

oczki patrzają tu i tam.

Buzia robi am, am, am,

a na nosie sobie gram!

Paluszek

Tu paluszek, tam paluszek,

A tu czysty mam fartuszek

Tu jest rączka, a tu druga,

a tu oczko do mnie mruga

Tu jest czoło

Tu są włosy

Wszyscy mamy czyste nosy

Tu są rączki do klaskania

A tu nóżki do tupania

Bibliografia

- Balcombe, Ann. **Children and Play In and Around the Home**, Hillary Commission for Recreation and Sport
- Berger, Kathleen. (1983) **The Developing Person through the Lifespan**, Worth: New York
- Gee, R and Meredith, S. (1986) **Entertaining and Educating Babies and Toddlers**, Usborne: London
- Ilingworth, Ronald. (1987) **The Normal Child**, Churchill Livingstone: Edinburgh
- Leach, Penelope. (1988) **The New Baby and Child**, M. Joseph: London
- Martin, Elaine. (1988) **Baby Games**, Millennium: New South Wales
- Marzollo, Jean. (1977) **Supertot**, Harper and Row: New York
- Miller, Karen. (1984) **Things to do with Toddlers and Two**, Telshare: Massachusetts
- Orlick, Terry. (1982) **The Second Co-operative Sports and Games Book**, Pantheon: New York
- Sheridan, Mary. (1975) **From Birth to Five Years**, Nfer-Nelson: Berks
- Spizman, Robyn. (1985) **Lollipop Grapes and Clothespin Critters**, Addison-Wesley: Massachusetts
- Informacje znajdujące się w rozdziale o masażu zostały zaczerpnięte z podręcznika *Kiwibaby*, którego autorem jest Gael Muthukumaraswamy, napisanego dla Sport Waikato i zaadaptowanego na potrzeby play@home.

Ilustracje

Okładka	© iStockphoto.com/lostinbids
Okładka	© iStockphoto.com/princessdlaf
Strona 173	© iStockphoto.com/mountnmama
Strona 174	© iStockphoto.com/stevezmina1
Strona 177	© iStockphoto.com/totallyjamie
Strona 182	© iStockphoto.com/v0lha
Strona 185	© iStockphoto.com/Smokeyjo
Strona 186	© iStockphoto.com/shetara2
Strona 189	© iStockphoto.com/DimensionsDesignsPage
Strona 190	© iStockphoto.com/LeeDaniels

play@home

Prosty przewodnik zawierający informacje na temat korzystnego, odpowiedniego i bezpiecznego programu ćwiczeń dla dzieci w wieku od pierwszego do trzeciego roku życia.

Przygotowano również dwie książeczki z tej serii: **książeczka dla niemowląt (baby book)** – dla dzieci od narodzin do pierwszego roku życia, oraz **książeczka dla dzieci przedszkolnych (pre-school book)** – dla dzieci od trzeciego do piątego roku życia.



www.healthscotland.com