

Zabawy angażujące rozwój sprawności fizycznej i rozwój zmysłów:

1. zabawy angażujące zmysły: wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku;
2. zabawy wspierające rozwój motoryki małej;
3. ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi;
4. zabawy wspierające czucie głębokie oraz kształtujące schemat własnego ciała;
5. aktywności w zakresie dużej motoryki ze szczególnym uwzględnieniem zabaw na powietrzu

1. Zabawy angażujące zmysły wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku:

- ścieżki sensoryczne – chodzenie na bosaka po trawie, piasku;
- zabawy wodą, błotem, piaskiem;
- malowanie rękami;
- słuchanie i wydawanie dźwięków;
- próbowanie ziół, wąchanie kwiatów, roślin;
- testowanie smaków;
- zabawy koszykiem skarbów.

2. Zabawy wspierające rozwój motoryki małej:

- zabawa klockami;
- wkładanie i wyjmowanie elementów z pojemników;
- papier: chwytanie, darcie, składanie, malowanie farbami;
- ciastolina, plastelina, ciasto: lepienie, wałkowanie;
- przyczepianie i odczepianie;
- włączanie przycisków.

3. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi:

- wspinanie się na kanapę z wykorzystaniem poduszek, krzesełek, mocnych pudeł;
- chodzenie po śladzie;
- samodzielne jedzenie;
- malowanie;
- mycie rąk;
- sprząatanie zabawek do pudeł;
- zabawy piłką – rzucanie, łapanie, turlanie.

4. Zabawy wspierające czucie głębokie oraz kształtujące schemat własnego ciała:

- turlanie;
- huśtanie się;
- przeciskanie się przez tunel;
- otulanie kocem;
- masowanie.

5. Aktywności w zakresie dużej motoryki ze szczególnym uwzględnieniem zabaw na powietrzu:

- zabawy w torze przeszkód;
- swobodne zabawy na zewnątrz na nierównej powierzchni;
- bieganie, wspinanie się, skakanie;
- przechodzenie przez przeszkody;
- popychanie i ciągnięcie przedmiotów i zabawek;
- kopanie w piaskownicy.

1) Rozwój umiejętności motorycznych

Cel: Zapewnienie dzieciom codziennych, różnorodnych i celowych aktywności ruchowych, które będą stymulować rozwój ich umiejętności motorycznych.

Sposób realizacji:

Metoda

- 1) Rozpoczęcie dnia od zestawu prostych ćwiczeń rozciągających i aktywujących dla całego ciała.
- 2) Wyodrębnienie w przestrzeni żłobka stref, w których dzieci mogą ćwiczyć różne umiejętności motoryczne przez codzienne zabawy ruchowe, wspierające koordynację ruchowo-wzrokową,
- 3) Korzystanie z możliwości pobytu na placu zabaw
- 4) Stymulacja ruchowa poprzez reagowanie na różne dźwięki, rytmy i melodie
- 5) Zabawy mające na celu rozwijanie motoryki małej

Technika

- 1) Organizacja krótkiej, około 10-minutowej gimnastyki tuż po przyjściu dzieci do żłobka.
 - Wykorzystanie prostych piosenek i rymowanek, które pomogą dzieciom zapamiętać ruchy
- 2) Utworzenie "ścieżki równowagi" z różnorodnymi przeszkodami do przechodzenia.
 - Kącik z piłkami do rzucania i toczenia.
 - Maty do skakania i turlania się.
- 3) Organizacja codziennych wypadów na plac zabaw (jeśli pogoda na to pozwala).
 - Zabawy z wykorzystaniem prostych przyrządów sportowych jak skakanki, piłki, małe rowerki.
- 4) Tańce do różnorodnej muzyki.
 - Zabawy z chowanym przedmiotem i reagowaniem na stop/start muzyki.
 - Proste instrumenty muzyczne do samodzielnego tworzenia rytmów.
- 5) Wykorzystanie kolorowych dużych koralików do nawlekania na sznurki.
 - Puzzle, gry układanki.
 - Plastelina, ciasto solne lub masa sensoryczna do modelowania.

Przykładowe narzędzia

- 1) Piosenki/rymowanki
- 2) Maty, piłeczki
- 3) Proste przyrządy sportowe
- 4) Instrumenty muzyczne
- 5) Puzzle, gry, układanki

2) Rozwój umiejętności językowych

Cel: Zapewnienie dzieciom w wieku żłobkowym codziennych, celowych i różnorodnych stymulacji językowych, które będą wspierać rozwój ich umiejętności komunikacyjnych oraz rozumienia i używania języka, nawiązanie werbalnej interakcji z dziećmi.

Sposób realizacji:

Metoda

- 1) Codzienne czytanie dzieciom bajek, opowiadań i wierszy.
- 2) Śpiewanie piosenek, rymowanek i piosenek paluszkowych.
- 3) Podtrzymywanie "rozmów" z dziećmi, nawet jeśli jeszcze nie mówią pełnymi zdaniami
- 4) Omawianie codziennych czynności podczas ich wykonywania
- 5) Gry i zabawy mające na celu rozwijanie słownictwa i rozumienia języka

Technika

- 1) Wybór krótkich i atrakcyjnych książek dostosowanych do wieku dziecka i pory roku
 - Czytanie z ekspresją, zmieniając ton głosu i podkreślając różne postacie.
 - Zachęcanie dzieci do patrzenia w ilustracje i opowiadania o nich
- 2) Wybór prostych piosenek z powtarzającymi się frazami.
 - Używanie gestów i ruchów, które wspierają znaczenie słów.
 - Zachęcanie dzieci do śpiewania wraz z opiekunem
- 3) Reagowanie na dźwięki i słowa wydawane przez dziecko, udając, że to pełna rozmowa.
 - Zadawanie pytań i czekanie na odpowiedź, nawet jeśli jest nią tylko gaworzenie.
 - Komunikowanie się z dzieckiem na jego poziomie, używając sylab, prostych zdań
- 4) Opowiadanie o tym, co się dzieje podczas karmienia, przewijania, ubierania itp.
 - Używanie konkretnych nazw i opisów, np. "Teraz włożymy niebieską skarpetkę na twoją nóżkę"
- 5) Gry polegające na dopasowywaniu obrazków do słów.
 - Zabawy we wskazywanie przedmiotów lub części ciała na polecenie.
 - Gry z kartami obrazkowymi przedstawiającymi różne przedmioty, zwierzęta itp.

Przykładowe narzędzia

- 1) Książki
- 2) Piosenki, gesty
- 3) Dźwięki, słowa
- 4) Opisy czynności
- 5) Różnego rodzaju gry

3) Kształtowanie umiejętności samoobsługowych

Cel: Wspieranie dzieci w wieku żłobkowym w nabywaniu umiejętności samoobsługi, które pomogą im stać się bardziej niezależnymi i pewnymi siebie w codziennych czynnościach tj.

mycie rąk przed posiłkiem, wieszanie ubrań w szatni, chowanie butów do szafki, spuszczenie wody w toalecie itp.

Sposób realizacji:

Metoda

- 1) Stworzenie regularnej rutyny dnia, która obejmuje czynności samoobsługowe
- 2) Zapewnienie dzieciom narzędzi i przedmiotów, które są odpowiednie dla ich wieku i umiejętności.
Pozwolenie dzieciom na próbowanie różnych czynności samoobsługowych, nawet jeśli nie wykonują ich idealnie np. trening umiejętności korzystania z toalety (trening czystości), wyrabianie nawyku siadania na nocnik
- 3) Demonstracja, jak wykonywać poszczególne czynności samoobsługowe,
- 4) Organizowanie zabaw i aktywności, które naturalnie zachęcają do samodzielności

Technika

- 1) Ustalanie stałych godzin posiłków, drzemek, zabaw itp.
— Wspieranie dzieci w tych czynnościach, kierując ich uwagę na poszczególne etapy zadania.
- 2) Naczynia i sztucce odpowiednie dla małych dłoni.
— Ustalenie miejsca dla przedmiotów tak, aby dzieci mogły łatwo się nimi posługiwać
- 3) Pozytywne wzmacnianie prób dziecka, nawet jeśli nie odnoszą one pełnego sukcesu.
— Pomaganie jedynie wtedy, gdy jest to konieczne, a nie od razu.
- 4) Pokazywanie, jak zakładać i zdejmować ubranie, myć ręce pod bieżącą wodą z użyciem mydła, jak osuszać ręce, jak używać sztućców, jak korzystać z toalety itp.
— Zachęcanie dzieci do naśladowania pokazanych czynności
- 5) Zabawy z wykorzystaniem lalki lub misia, których można ubierać, karmić, wysadzać itp.
— Ustalanie sytuacji, w których dzieci mogą samodzielnie podejmować decyzje, np. wybieranie zabawek, które chcą użyć.

Przykładowe narzędzia

- 1) Harmonogram dnia/ plan dnia
- 2) Przedmioty dnia codziennego
- 3) Pochwały wobec dziecka
- 4) Opisy czynności
- 5) Różnego rodzaju zabawy

4) Rozwój kompetencji poznawczych i sensorycznych

Cel: Wspieranie dzieci w rozwijaniu ich kompetencji poznawczych i sensorycznych poprzez różnorodne doświadczenia stymulujące wszystkie zmysły

Sposób realizacji:

Metoda

- 1) Zabawy w kącikach tematycznych, które koncentrują się na konkretnym zmyśle
- 2) Aktywności manipulacyjne i konstrukcyjne, które angażują małe mięśnie rąk i palców
- 3) Działania z wykorzystaniem wody do obserwacji zjawisk np. parowanie
- 4) Zachęcanie dzieci do eksploracji materiałów pochodzenia naturalnego
- 5) Zabawy, które łączą ruch z nauką

Technika

- 1) Kącik dotyku z różnymi materiałami (miękki, szorstki, ciepły, zimny).
- 2) Kącik słuchu z różnymi dźwiękami, instrumentami i nagraniami.
- 3) Zabawy z ciastoliną, masą solną czy piaskiem kinetycznym.
- 4) Układanie klocków, nawlekanie dużych np. koralików.
- 5) Obserwacja, co pływa, a co tonie.
 - Eksperymenty z mieszaniem wody z innymi substancjami.
- 6) Zabawy z liśćmi, patykami, kamieniami.
 - Obserwacja zmian w naturze (np. jak liście zmieniają kolor).
- 7) Tańce, podczas których dzieci uczą się nazw części ciała, koordynacji ruchu

Przykładowe narzędzia

- 1) Kąciki tematyczne
- 2) Ciastolina, duże np. koraliki
- 3) Woda, różne substancje
- 4) Liście, patyki, szyszki, kasztany itp.
- 5) Taniec, gry

5) Kształtowanie treningu koncentracji i uwagi

Cel: Wspieranie dzieci w treningu uwagi i koncentracji, dzięki specjalnie dobranym aktywnościom i technikom.

Sposób realizacji:

Metoda

- 1) Utworzenie stałej rutyny dnia, która pomaga dziecku wiedzieć, czego się spodziewać, co wspiera koncentrację (plan dnia)
- 2) Zabawy i gry, które naturalnie wymagają uwagi i koncentracji
- 3) Ćwiczenia fizyczne, które wymagają skupienia i świadomości ciała
- 4) Wprowadzenie krótkich momentów relaksacji, które pomogą dziecku nauczyć się, jak uspokoić umysł.
- 5) Zabawy, które angażują różne zmysły i wymagają zwrócenia uwagi na bodźce sensoryczne

Technika

- 1) Regularność czynności takich jak zajęcia higieniczne, posiłki, drzemki, zabawy.
- 2) Wprowadzenie krótkich sekwencji relaksacyjnych przed zadaniami wymagającymi skupienia np.
 - Naśladowanie odgłosów: wiatru – www..., szumu liści – szszsz..., warkotu silnika – wrr..., lokomotywy – puf, puf,
 - Słuchanie spokojnej muzyki czy dźwięków natury w zaciemnionej Sali.
- 3) Układanie puzzli, gry w układanie kolorów czy kształtów.
 - Zabawy z lupą, obserwowanie drobnych przedmiotów lub owadów.
- 4) Proste ćwiczenia równoważne, np. chodzenie po linii czy balansowanie na jednej nodze.
 - Tańce z elementami naśladowania ruchów prowadzącego
- 5) Proste ćwiczenia oddechowe.
 - Chuchanie na „zmarznięte” dłonie
 - Dmuchiwanie ciągłym strumieniem na różne lekkie przedmioty i wprawianie ich w ruch np.: wiatraczek, piłeczka pingpongowa, watka, piórko itp.
 - Gaszenie świecy z bliska i z większej odległości, lekkie dmuchiwanie powodujące drganie płomienia świecy
- 6) Zabawy z materiałami o różnych fakturach, takimi jak piasek, woda, ciasto, drewniana deska, filcowa serweta, gumowa podkładka, folia bąbelkowa itp.
- 7) Słuchanie różnych dźwięków i próba ich rozpoznawania.

Przykładowe narzędzia

- 1) Sekwencje relaksacyjne
- 2) Puzzle, lupa
- 3) Taniec, lina
- 4) Muzyka
- 5) Różne faktury i materiały

6) Rozwój kreatywności

Cel: Wspieranie dzieci w rozwijaniu kreatywności, kształtując umiejętności twórczego myślenia, wyobraźni i ekspresji, stwarzanie możliwości samodzielnego badania różnorodnych obiektów, poznawania możliwości ruchowych swojego ciała, eksplorowania przestrzeni, tworzenia okazji do podejmowania decyzji i dokonywania wyborów,

Sposób realizacji:

Metoda

- 1) Stworzenie przestrzeni pobudzającej ciekawość i chęć eksploracji.
- 2) Zachęcanie do samodzielnej, nieskierowanej zabawy, pozwalając dzieciom na twórcze eksperymentowanie.
- 3) Zabawy i projekty, które pozwalają dzieciom na wyrażenie siebie
- 4) Role-play i zabawy, które zachęcają do wcielania się w różne postacie.
- 5) Stymulowanie wyobraźni poprzez literaturę i opowieści.

Technika

- 1) Zróżnicowane materiały do zabawy: tkaniny, papier, kredki, farby, materiały recyklingowe.
— Kącik artystyczny/ twórczy, gdzie dzieci mogą swobodnie tworzyć.
- 2) Czas na swobodną zabawę:
— Dostęp do różnorodnych zabawek i materiałów, które dzieci mogą wykorzystywać na różne sposoby.
- 3) Malowanie palcami, lepienie z gliny czy plasteliny.
- 4) Wspólne granie z wykorzystaniem instrumentów muzycznych
- 5) Kostiumy i rekwizyty do przebierania się.
— Scenki i historyjki wymyślane przez dzieci, zabawa w teatr
- 6) Codzienny czas na czytanie, oglądanie, opowiadanie i inscenizowanie bajek.
— Zachęcanie dzieci do opowiadania własnych historii lub kontynuowania opowieści.

Przykładowe narzędzia

- 1) Różne materiały do zabawy i tworzenia
- 2) Zabawki
- 3) Gлина, plastelina
- 4) Instrumenty muzyczne
- 5) Kostiumy, rekwizyty
- 6) Bajki, książeczki

7) Rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych

Cel: Wsparcie dzieci w nabywaniu i praktykowaniu umiejętności społecznych i emocjonalnych, takich jak rozpoznawanie własnych emocji, empatia, współpraca i asertywność po przez:

budowanie pewności siebie u dziecka, wchodzenie w interakcje z innymi osobami, nawiązywanie prawidłowych relacji społecznych, nabywanie szacunku dla innych osób,

Sposób realizacji:

Metoda

- 1) Stworzenie przestrzeni, w której dzieci czują się akceptowane i rozumiane.
- 2) Stymulowanie interakcji społecznych poprzez zabawy w naśladowanie
- 3) Zachęcanie do współpracy i budowania relacji.
- 4) Używanie literatury jako narzędzia do rozmów o uczuciach i relacjach.
- 5) Zabawy i ćwiczenia rozwijające zdolność do rozumienia i dzielenia się uczuciami innych

Technika

- 1) Akceptacja i walidacja uczuć każdego dziecka.
 - Zachęcanie dzieci do wyrażania swoich uczuć słowami.
- 2) Wcielanie się w różne postacie i role społeczne, np. lekarz, sprzedawca.
 - Scenki prezentujące różne sytuacje społeczne.
- 3) Grupowe zadania, np. tworzenie wspólnego obrazu lub budowa wieży z klocków.
 - Gry i zabawy wymagające współpracy i komunikacji.
- 4) Wybór książek ukazujących różne emocje i sytuacje społeczne.
 - Omawianie uczuć bohaterów i porównywanie ich do własnych doświadczeń
- 5) Ćwiczenia polegające na odgadywaniu uczuć na podstawie mimiki czy postawy ciała.
 - Rozmowy o tym, jak różne sytuacje mogą wpływać na uczucia innych

Przykładowe narzędzia

- 1) Rozmowa
- 2) Scenki
- 3) Gry i zabawy
- 4) Książki
- 5) Ćwiczenia

8) Kształtowanie zasad higieny z poszanowaniem indywidualnych potrzeb dzieci

Cel: Nauczanie dzieci ważności higieny oraz wprowadzenie rutynowych nawyków higienicznych w codziennym życiu żłobka

Sposób realizacji:

Metoda

- 1) Umieszczenie kolorowych plakatów i instrukcji dotyczących higieny w kluczowych miejscach żłobka.
- 2) Wprowadzenie regularnych momentów dnia przeznaczonych na czynności higieniczne
- 3) Wykorzystanie gier i zabaw do nauki higieny.
- 4) Modelowanie prawidłowych zachowań higienicznych przez personel żłobka
- 5) Informowanie rodziców o zasadach higieny obowiązujących w żłobku i zachęcanie do kontynuowania nauki w domu.

Technika

- 1) Plakaty pokazujące prawidłową technikę mycia rąk.
 - Obrazki przedstawiające różne czynności higieniczne: mycie zębów, używanie chusteczek higienicznych itp.
- 2) Mycie rąk przed posiłkami, po korzystaniu z toalety, po powrocie z zabaw na dworze.
- 3) Zabawy, w których dzieci "leczyły" pluszowe zabawki, dbając o ich czystość.
 - Zabawy w wodzie z dodatkiem mydła, uczące prawidłowego mycia rąk.
- 4) Regularne mycie rąk przez personel w obecności dzieci.
- 5) Demonstracja innych zachowań higienicznych, jak zakrywanie ust podczas kichania.

Przykładowe narzędzia

- 1) Plakaty
- 2) Zabawy w wodzie
- 3) Zachowania higieniczne
- 4) Broszury i ulotki