



4. Propozycje zabaw wyzwalaających radość u dzieci

Poniżej zaprezentowano zbiór pięćdziesięciu zabaw i zajęć, które pozwolą dzieciom znaleźć w sobie jak największe pokłady radości i z nich korzystać.

Częstotliwość: Najlepiej każdego dnia przeprowadzać 1–2 zabawy wyzwalaające w dzieciach radość. Zajmuje to kilka, maksymalnie kilkanaście minut.

Miejsce zajęć: Sala, w której dzieci będą mogły swobodnie wykonać zabawy ruchowe i w której będą miały warunki do pracy przy stolikach.

Uczestnicy: Dzieci w wieku przedszkolnym.

Uwaga! Proponowane zabawy nie określają wieku uczestników. To nauczyciel wybiera odpowiednie zabawy, uwzględniając poziom rozwoju dzieci oraz ich aktualne potrzeby.

Metody: Oglądowe, słowne, praktyczne.

Ogólne uwagi do realizacji zajęć:

- Większość zabaw sprzyjających rozwojowi emocjonalnemu dzieci, a więc także tych związanych z radością, powinno prowadzić się w kółku. Dlaczego to takie ważne? Butler odpowiada: „Ponieważ nie ma ono początku ani końca, wszystkie osoby w kółku są sobie równe i należą do jednej grupy”.
- Kończymy zabawę, zanim dzieci będą ją chciały skończyć, tak by zabawa stanowiła dla dzieci atrakcję.
- Bardzo ważna jest postawa nauczyciela – nauczyciel sam musi się dobrze bawić, by dzieci chciały mu w tej „zabawie” towarzyszyć. Nauczyciel nie powinien krytykować dzieci, gdy coś im się nie udaje, nie powinien również porównywać wypowiedzi czy prac dzieci w kategorii lepsza czy gorsza. Dziecko po skończonych zajęciach powinno mieć poczucie zadowolenia, a nie porażki. Warto znaleźć u każdego dziecka coś, za co można je pochwalić. Nauczyciel powinien słuchać uważnie wypowiedzi dzieci, nawiązywać do tego, co powiedziały.
- Zabawy wyzwalaające radość i dobre samopoczucie u dzieci powinny być prowadzone systematycznie.
- Jeżeli któraś zabawa przekracza w danym momencie możliwości dzieci, nauczyciel powinien ją ominąć. Może do niej wrócić, gdy dzieci będą na to gotowe.
- Nie powinno się zarzucać dzieci zbyt dużą ilością zabaw naraz. Czasami warto przeprowadzić tylko jedną czy dwie zabawy. Ważne jest też powtarzanie zabaw.
- Wielokrotnie powtarzane zabawy stają się zwykle ulubionymi, bo dzieci dobrze znają ich reguły.
- Dobrze byłoby, gdyby nauczyciel traktował opisane zabawy i ćwiczenia jako wyjściową propozycję. Powinien też tworzyć własne przykłady zabaw i poruszać w nich tematy adekwatne do potrzeb danej grupy dzieci w danej chwili.

Uwaga! Z zabaw nie trzeba korzystać po kolei.

Wyzwalanie radości u dzieci – ćwiczenia i zabawy:

1. **Witamy się uśmiechem.** Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel mówi dzieciom, iż teraz prześle uśmiech do osoby, która siedzi obok niego, i prosi, by dzieci przekazywały sobie ten uśmiech dalej, tak by ten uśmiech do niego wrócił. Gdy uśmiech wraca do nauczyciela, wyraża on radość z tego faktu.



2. Malujemy „radość”. Nauczyciel rozdaje dzieciom kartki papieru i przybory do malowania i prosi, by dzieci namalowały radość. Kiedy prace wyschną, nauczyciel przygotowuje wystawkę prac. Pyta dzieci: Jaki kolor dominuje na tych „radosnych” pracach? Jakiego koloru jest w nich mało albo nie ma wcale?

3. Zabawa „Na dywanie siedzi jeź”. Nauczyciel proponuje dzieciom popularną zabawę pt. „Na dywanie siedzi jeź”. Dzieci siadają na dywanie w kole, jedno z nich wchodzi do środka i też siada. Dzieci siedzące w kręgu mówią:

Na dywanie siedzi jeź,
co on robi, to my też.

Kiedy dzieci kończą recytować, jeź – osoba będąca w środku koła wymyśla jakąś czynność (na przykład drapie się po nosie, klaszcze, turla się po dywanie), którą wszyscy powtarzają. Następnie „jeź” wybiera na swoje miejsce inne dziecko, które najlepiej go naśladowało. I zabawa zaczyna się od początku.

4. Rozmowa o smutku i radości. Wstępem do rozmowy mogą być zagadki:

Wtedy gdy go odczuwamy,
Wcale się nie uśmiechamy.
Zwykle doświadczamy tego,
Gdy nas spotka coś przykrego. (smutek)

A kiedy ją odczuwamy,
Często się uśmiechamy.
Zwykle doświadczamy tego,
Gdy nas spotka coś miłego. (radość)

Nauczyciel pyta dzieci: Kiedy odczuwały ostatnio smutek? Z jakiego powodu się smuciły? A kiedy odczuwały radość? Z jakiego powodu się cieszyły? Co dzieci wolą odczuwać i dlaczego?

5. Przekazywanie miłego spojrzenia. Uczestnicy zabawy siedzą w kręgu na krzesłkach lub na dywanie. Zabawę zaczyna nauczyciel: „Przesyłam miłe spojrzenie dziecku siedzącemu obok mnie po prawej stronie”. Dotyka ramienia tego dziecka i patrzy na nie z życzliwością. „Teraz ty przekaż to spojrzenie następnej osobie, ta osoba następnej, tak żeby moje miłe spojrzenie do mnie wróciło”. Dzieci przekazują kolejno miłe spojrzenie, aż wróci ono do nadawcy. Gdy miłe spojrzenie wraca do nauczyciela, wyraża on radość z tego faktu.

6. Rozmowa o mówieniu miłych rzeczy. Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel zadaje przedszkolakom pytania (pytania kieruje indywidualnie, kolejno do każdego dziecka):

- Jak się czujesz, gdy ktoś mówi ci coś miłego?
- A jak się czujesz, gdy ktoś ci mówi coś niemiłego?
- Kto najczęściej mówi ci miłe rzeczy?
- Co miłego można powiedzieć drugiej osobie?
- Co możemy powiedzieć na przykład mamie?
- Dziadkowi? przyjacielowi? bratu?
- Pani w przedszkolu?

Nauczyciel podsumowuje wypowiedzi dzieci, uzupełnia je, jeżeli istnieje taka potrzeba. Formułuje wnioski: Lubimy, gdy ktoś nam mówi miłe rzeczy, sprawia nam to radość. Dobrze jest, gdy mówimy innym miłe rzeczy. Sprawia im to przyjemność. Każdy człowiek lubi słyszeć miłe rzeczy. Zanim powiemy komuś coś niemiłego, pomyślmy, do czego takie słowa mogą doprowadzić.



- 7. Rozweselamy kolegów.** Nauczyciel prosi dzieci, by dobrały się parami i stanęły na przeciwko siebie. Po między parami musi być zachowany odpowiedni odstęp. Następnie nauczyciel prosi, by jedno z dzieci udawało, że jest bardzo poważne i smutne. Drugie dziecko niech spróbuje je rozweselić. Kiedy to mu się uda, następuje zamiana ról. Potem dzieci wymieniają się w parach. W tej zabawie możemy również wykorzystać inne pary przeciwstawnych emocji, na przykład: złość – spokój. Jedno dziecko udaje, że się złości, drugie próbuje wprawić je w spokojny nastrój.
- 8. Jak się śmiejemy.** Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel mówi: Każdy z nas śmieje się nieco inaczej. Inaczej pewnie śmieje się wasza mama, a inaczej tata.
- Pokażcie po kolei, jak się śmiejecie.
 - Jak się śmieje potężnie zbudowany mężczyzna?
 - Jak się śmieje mała dziewczynka?
 - Jak się śmieje twoja mama?
 - Jak się śmieje twój tata?
 - Jak się śmieje Święty Mikołaj?
 - Jak się śmieje krokodyl?
 - Jak ja się śmieję?
- 9. Dla każdego coś miłego.** Nauczyciel prosi uczestników zabawy: Dobierzcie się parami. Teraz jedna osoba niech powie drugiej coś miłego.

Nauczyciel może zademonstrować zabawę z jednym z dzieci. Potem następuje zmiana. Druga osoba mówi coś miłego pierwszej. Dzieci zmieniają się w parach i powtarzają zabawę. Nauczyciel pyta dzieci, czy przyjemnie jest słyszeć miłe rzeczy. Podkreśla, jak łatwo można w ten sposób sprawić drugiej osobie przyjemność.

- 10. Radość z tańca.** Nauczyciel prosi dzieci, by usiadły w kręgu, uważnie posłuchały zagadki i odgadły, o co chodzi. Wprowadza dzieci w tematykę zajęć poprzez następującą zagadkę:

Można to robić samemu,
Można to robić z drugą osobą.
Mogą to robić panowie, panie;
Dzieci to robić też mogą.
Robią to ludzie w Europie, Afryce...
Wy to robicie czasem na rytmice.
Robi się to na balecie
O czym jest mowa – już wiecie? (taniec)

Nauczyciel potwierdza odpowiedzi dzieci – chodzi o taniec. Pyta dzieci: Co to jest taniec? Podsumowuje wszystkie wypowiedzi (nie krytykując przy tym żadnej z nich): taniec jest to poruszanie się w rytm muzyki.

W czasie rozmowy warto zwrócić uwagę dzieci na uniwersalizm tańca – tańczą ludzie na całym świecie, bez znaczenia jest kolor skóry, płeć, wiek itd. Tańczą i małe dzieci, i ludzie dorośli. Nauczyciel pyta dzieci: Dlaczego tak wielu ludzi na całym świecie lubi tańczyć? Co daje im taniec?

Nauczyciel mówi dzieciom, że istnieją bardzo różne tańce. Na przykład wolne i szybkie. Prezentuje przedszkolakom nagranie wolnego tańca, a potem szybkiego. Prosi, by dzieci rozeszły się po sali, znalazły dla siebie swobodne miejsce i zatańczyły te tańce, jak chcą. Ponownie prezentuje nagrania. Po skończonych tańcach pyta, czym różniły się te tańce.

- 11. Tańce poznane w przedszkolu.** Jeżeli dzieci poznały do tej pory jakieś tańce w przedszkolu, przypo-



minamy je sobie – np. walczyk, krakowiaczek itp. Prezentujemy nagrania tych tańców i prosimy dzieci o zatańczenie ich. Dzieci raz tańczą tak, jak się uczyły, a za drugim razem każde dziecko wymyśla dowolny układ taneczny do danej muzyki.

Uwaga! Nie krytykujemy żadnych pomysłów. Kiedy uczymy dzieci nowych tańców, warto przed pokazaniem im, jak „tańczy się dany taniec”, poprosić dzieci o to, by same pomyślały, jak najlepiej dany taniec zatańczyć.

12. Zabawa ruchowa w kole. Nauczyciel prosi, by dzieci wykonywały następujące ruchy (można to robić z podkładem muzycznym):

- krok marszowy – dzieci maszerują w miejscu,
- klaskanie,
- klepanie w kolana,
- obrót dookoła swej osi w prawo,
- obrót dookoła swej osi w lewo,
- dzieci stają jedno za drugim i chwytają się w pasie, po czym ruszają do przodu,
- w tym samym układzie ruszają do tyłu,
- krok dostawny – dzieci prawą nogę przesuwiają w bok, dostawiają do niej lewą nogę, po czym następuje powrót na miejsce (lewą nogę przesuwiają w bok, dostawiają do niej prawą nogę),
- bieg w miejscu.

13. Uczestnicy zabawy stoją w dość dużym kole. Każde dziecko po kolei mówi swoje imię i wykonuje taneczne ruchy, jakimi chce się zaprezentować. Pozostali członkowie grupy naśladują te ruchy.

14. Nauczyciel proponuje dzieciom zabawę ruchową pt. „Rączki dwie, nóżki dwie” (słowa: Agnieszka Kornacka):

Rączki dwie, nóżki dwie

Mam dwie rączki. Nóżki dwie,
 Robię nimi to, co chcę.
 Mogę klaskać, mogę tupać,
 Mogę nimi rytm wystukać.
 Na bok rozkładam ręce
 I w prawą stronę kręcę.
 A teraz chwilę ochłonę
 I wiruję w lewą stronę.
 Krok do przodu i dwa w bok,
 Hop! Przed siebie długi skok.
 Zamykam oczy i kucam.
 Udaję, że piłkę rzucam.
 Skaczę sobie jak żabka
 I zrywam z drzewa jabłko.
 Pełzam po ziemi jak żmija,
 Zygzakiem wszystko omijam.
 Klaszcząc, kręcę się w koło
 I śmieję się wesoło.
 Kładę ciało na podłogę,
 Oddycham mocno jak mogę.
 Leżę sobie na łacie,
 Liczę kwiatki pachnące,



Teraz noskiem wącham je,
Ach! Och! Głośno zachwycam się.

(Źródło: Agnieszka Kornacka, Barbara Bleja-Sosna, Alina Rydzewska-Witkiewicz, *Rymowana gimnastyka dla smyka*, wyd. BEA Książki Edukacyjne, Warszawa 2007, Toruń, s. 4)

15. Zaczarowany ołówek. Nauczyciel pyta dzieci, czy znają bajkę pt. „Zaczarowany ołówek”. Jeżeli nie, przytacza w skrócie treść tej bajki albo czyta ją dzieciom. Teraz nauczyciel prosi dzieci, by wyobraziły sobie, że same mają taki zaczarowany ołówek. Rozdaje dzieciom po kolorowej kredce (dzieci wybierają kolor) i kartce z bloku. Każde dziecko rysuje, co by chciało, by się przed nim pojawiło, a potem opowiada o swojej pracy. Uwaga! Młodsze dzieci zamiast wykonywać prace plastyczne, mogą powiedzieć, co by narysowały. Z prac można również zorganizować wystawkę dla rodziców i poprosić o odgadnięcie treści rysunków ich pociech (z tyłu pracy zapisujemy, co jest na ilustracji).

16. Malujemy muzykę. Nauczyciel eksponuje dzieciom jakiś utwór muzyczny (wokalno-instrumentalny albo instrumentalny). Prosi dzieci, by namalowały usłyszaną muzykę.

Uwaga! Nauczyciel chwali wszystkie dzieci, które wykonały pracę, za pomysłowość. Podkreśla, iż każde dziecko nieco inaczej odbiera i wyobraża sobie muzykę. Dzieci oglądają wzajemnie swoje prace.

17. Dokończ rysunek. Nauczyciel zaczyna rysunek i prosi dzieci, by dokończyły go tak, jak chcą. Na przykład nauczyciel rysuje dzieciom na kartkach kwadrat bez jednego boku i prosi dzieci, by dokończyły rysunek. Prowadzący zabawę zachęca przedszkolaki, by najpierw pomyślały, w jaki sposób można ten rysunek ciekawie dokończyć. W innej wersji tej zabawy możemy poprosić dzieci o narysowanie swojego pomysłu po wysłuchaniu wiersza „Kółko” (autor: Agnieszka Kornacka):

– Narysowałaś kółko samo!

Co z niego będzie?

Powiedz mamgo?!

– Może być słońce,

Piłka

I kwiatek.

Głowa dziewczynki,

Guzik

I statek.

Może być oko

I lustreczko.

– I co jeszcze?

– Teraz ty pomyśl,

Słoneczko!

18. Czarodziej. Nauczyciel prosi dzieci, by każde z nich po kolei wymieniło wszystko, co by wyczarowało, gdyby miało prawdziwą czarodziejską różdżkę.

19. Co się przyda? Nauczyciel prosi dzieci o pomoc w rozwiązaniu problemów. Pyta je, co by można zrobić, w następujących sytuacjach:

– W czasie zabawy piłeczka potoczyła się głęboko pod szafę. Nie można jej dosięgnąć ręką. Czego można użyć, by ją stamtąd wyjąć?

– Chcemy umieścić obrazek na ścianie, ale nie mamy młotka ani gwoźdźcia. Jak możemy to zrobić?

– W domu zabrakło prądu. Czym można oświetlić pokój?

Uwaga! Akceptujemy wszystkie pomysły.



20. Co potrafię? Nauczyciel odrysowuje sylwetkę każdego dziecka na dużym arkuszu papieru i w środku rysuje albo pisze to, co dziecko potrafi zrobić dobrze i bardzo dobrze. Jeżeli zabawa dotyczy starszych dzieci, same mogą one brać udział w rysowaniu.

Uwaga! Znajdujemy takie pozytywne strony u każdego dziecka.

21. Zabawa w „Dyrygenta”. W tej popularnej zabawie jej uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba wychodzi. Nauczyciel wybiera jedno dziecko, które będzie dyrygentem. Jego zadaniem jest pokazywanie jakiegoś ruchu, pozostali natomiast muszą go naśladować. Dyrygent co jakiś czas zmienia ruch. Następnie do sali proszone jest dziecko, które wyszło. Jego zadanie polega na zgadnięciu, kto z kolegów jest dyrygentem. Gdy odgadnie, dyrygent wychodzi za drzwi i zabawa jest kontynuowana.

22. Zabawa „Ludzie do ludzi”. Uczestnicy zabawy dobierają się w pary i znajdują swobodne miejsce w sali. Nauczyciel prowadzący zabawę wydaje polecenia: nosy do nosów, stopy do stóp, plecy do pleców, ręce do rąk itd. Uczestnicy w parach dotykają się wymienionymi częściami ciała. Na hasło „ludzie do ludzi” należy szybko zmienić partnera. Zabawa jest kontynuowana tak długo, jak długo jest dla dzieci atrakcyjna. Jeżeli liczba dzieci jest nieparzysta, zadania może wymyślać to dziecko, które nie ma pary.

23. Jak się śmieją zwierzęta? Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel prosi je, by pomyślały, jak się śmieją poszczególne zwierzęta. Prosi na przykład: Pokażcie, jak się śmieje pies? Jak się śmieje lew? Jak się śmieje mała myszka? Żaba? Świnka? itd.

24. Wyklejamy wesołą minę. Nauczyciel rozdaje dzieciom karty pracy nr 1, kleje oraz kolorowe kawałki krepiny lub plasteliny (czerwone, niebieskie, czarne, zielone). Dzieci wyklejają uśmiechnięta buzię kulkami przygotowanymi z kolorowej krepiny lub plasteliny.