
RAZEM
RAŹNIEJ
GRY, ZABAWY I KREATYWNE POMYSŁY,
BY RAZEM SIE UCZYĆ, ROZWIJAĆ I DOBRZE ŻYĆ

READLY

PRZEWODNIK 5

Razem raźniej

Chwile w rodzinie: zabawy do wspólnego śmiechu i współpracy

Redakcja

READLY · 2026

Twoja strefa klienta
Wszystkie książki z pakietu są zawsze dostępne pod tym adresem: https://checkout.readlyhub.shop/pl-pl/pages/strefa-klienta-zabawy-k7p3w8

Razem raźniej – Chwile w rodzinie: zabawy do wspólnego śmiechu i współpracy
Redakcja

© 2026 Readly. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja przeznaczona wyłącznie do osobistego użytku nabywcy. Kopiowanie, udostępnianie i odsprzedaż bez zgody wydawcy są zabronione.

Bezpieczeństwo: wszystkie zabawy są przeznaczone dla dzieci pod opieką dorosłego. Małe elementy (koraliki, nakrętki, guziki, balony) nie są odpowiednie dla dzieci poniżej 3 lat. Nożyczki, nóż, piekarnik, gorące płyny i klej na gorąco obsługuje zawsze dorosły. Przed użyciem jedzenia w zabawach sprawdź alergie dziecka. Dostosuj każdą aktywność do wieku i możliwości swojego dziecka.

Spis treści

1. Witaj w „Razem raźniej”
2. W domu: razem się śmiejemy
3. Razem raźniej: zabawy we współpracy
4. Na dworze i na spacerze
5. W podróży: zabawy do samochodu, pociągu i poczekalni
6. Wieczór rodzinny i urodziny
7. Wskazówki na udaną zabawę
8. Filmy, które pomagają

Witaj w „Razem raźniej”

Ten poradnik jest dla rodzin, które chcą częściej wspólnie się śmiać, bawić i przeżywać razem coś miłego, bez żadnego ekranu. Znajdziesz tu 30 zabaw dla dzieci w wieku od 3 do 8 lat oraz dla dorosłych wokół nich: rodziców, dziadków, opiekunek i opiekunów, starszego rodzeństwa. Prawie w każdą zabawę zagracie w 2 do 6 osób, korzystając z tego, co masz w domu.

Dla kogo jest ten poradnik?

Dla każdego, kto chce wypełnić zabawą wolne popołudnie, deszczową niedzielę, długą podróż samochodem albo dziecięce urodziny. Zabawy są pomyślane dla grup w różnym wieku: trzylatek i ośmiolatek zwykle mogą grać razem. Przy każdej zabawie znajdziesz wariant, który ją ułatwia albo utrudnia.

Jak korzystać z tego poradnika?

- **Wybierz temat.** Rozdziały są ułożone według okazji: śmiech w domu, współpraca, spacery na dworze, podróż samochodem, wieczór rodzinny i urodziny.
- **Przeczytaj wiersz na górze.** Podajemy w nim wiek, liczbę graczy, czas, miejsce i informację, czy potrzebny jest nadzór dorosłego.

- **Wyjaśnij zasady krótko i od razu zacznijcie grać.** Dzieci uczą się zabawy głównie przez samo granie. Pomaga też próbna runda.
- **Zróbcie z zabawy swoją.** Wymyślcie razem dodatkowe zasady, własne nazwy albo rodzinną nagrodę. Tak to właśnie działa.
- **Skończ w dobrym momencie.** Do zabawy, która kończy się, gdy wszyscy jeszcze się dobrze bawią, chętnie wraca się następnym razem.

Bezpieczna zabawa

> **Uwaga:** Baw się zawsze pod nadzorem dorosłego. Drobne przedmioty, takie jak guziki, monety, koraliki, nakrętki i kostki do gry, mogą zadławić dziecko poniżej 3 lat. Trzymaj je z dala od młodszego rodzeństwa i po zabawie od razu sprzątaj. Balony nadmuchuje wyłącznie dorosły, a rozerwane kawałki balonu od razu wyrzuć. Foliowe worki nigdy nie mogą znaleźć się przy głowie dziecka. Przy słodyczach i przekąskach pamiętaj o alergiach (orzechy, jajka, mleko, gluten).

- **W domu:** zrób wolne miejsce do zabawy, odsuń rzeczy, które łatwo się tłuką, i stoły z ostrymi rogami. Graj w skarpetkach z antypoślizgową podeszwą albo boso na podłodze, która się nie ślizga.

- **Na dworze:** ustalcie granice (do tej bramy, do tego drzewa), trzymaj się z dala od wody i ruchu ulicznego i nigdy nie jedzcie jagód, grzybów ani roślin znalezionych po drodze.
- **W samochodzie:** kierowca bierze udział w zabawie tylko słowami i nie spuszcza oczu z drogi. Wszyscy mają zapięte pasy i nic się nie rzuca.
- **Wygrywanie i przegrywanie:** wiele dzieci w wieku od 3 do 6 lat trudno znosi przegraną. Wybierz wtedy raczej zabawę we współpracy z rozdziału 3.

> **Wskazówka:** Powieś na lodówce listę pięciu waszych ulubionych zabaw. W pracowity dzień nie będziesz musiał długo szukać.

W domu: razem się śmiejemy

Szalone zabawy do pokoju

Deszcz za oknem i wszyscy trochę markotni? Te zabawy zajmują mało miejsca i wymagają prawie żadnych rekwizytów. Kręcą się wokół głupich min, dziwnych głosów i rozśmieszania siebie nawzajem. Świetne na rozgrzewkę przed rodzinnym popołudniem albo na odmianę ponurego dnia.

Zabawa 1 · Kto zaśmieje się pierwszy?

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Jedna osoba zachowuje śmiertelną powagę, a pozostałe próbują ją rozśmieszyć, nie dotykając jej. Ćwiczy to samokontrolę, a samemu nie roześmiać się jest prawie niemożliwe.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Krzesło na środku pokoju
- Minutnik kuchenny albo dorosły, który odlicza do 30

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Wybierzcie, kto usiądzie pierwszy na „poważnym krześle". Ta osoba patrzy tak surowo, jak tylko potrafi.
2. Pozostali mają razem 30 sekund, żeby stroić głupie miny, wydawać dziwne dźwięki albo zatańczyć śmieszny taniec. Dotykanie i łaskotanie jest zabronione.
3. Jeśli osoba na krześle się roześmieje, zamienia się miejscem z tym, kto ją rozśmieszył. Jeśli wytrzyma 30 sekund, dostaje brawa i sama wybiera następną osobę.
4. Bawcie się dalej, aż każdy choć raz usiądzie na krześle.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat wystarczy 10 sekund, a uśmiech jeszcze nie liczy się jako śmiech. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: rozśmieszający mogą używać tylko słów, bez min.

Zabawa 2 · Spadająca chusteczka

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 3–6 · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dopóki chusteczka unosi się w powietrzu, wszyscy śmieją się najgłośniej, jak potrafią. Gdy tylko dotknie podłogi, ma zapanować kompletna cisza. Szybka zabawa ćwicząca słuchanie i reagowanie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Materiałowa chusteczka, szalik albo ściereczka kuchenna

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Stańcie albo usiądźcie w kole. Jedna osoba jest rzucającym i trzyma chusteczkę wysoko nad głową.
2. Rzucający wyrzuca chusteczkę w górę. Od tej chwili wszyscy głośno się śmieją: hi hi, ha ha, ho ho, wszystko jest dozwolone.
3. Gdy chusteczka dotknie podłogi, wszyscy natychmiast milkną i robią poważną minę. Kto jeszcze się śmieje albo chichocze, zostaje następnym rzucającym.
4. Zagrajcie 8 do 10 rund. Pozwól rzucającemu czasem tylko udawać, że rzuca: kto zacznie się wtedy śmiać?

Wariant: młodsze dzieci zamiast śmiać się, mogą klaskać. Dla starszych dzieci: w każdej rundzie inny rodzaj śmiechu, na przykład śmiech czarownicy, olbrzyma albo myszki.

Zabawa 3 · Parada szalonych kapeluszy

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Każdy szuka w domu czegoś, co można położyć na głowie, i z tym wyrusza w paradę po pokoju. Ćwiczy to równowagę i wyobraźnię, a śmiesznych min jest gwarantowane.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Przedmioty, które się nie stłuką: plastikowe sitko, poduszka, złożony ręcznik, kartonowe pudełko, łapka kuchenna
- „Kładka” z szalika albo taśmy klejącej na podłodze, długa na około 3 metry

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Daj każdemu 3 minuty na znalezienie jednego niestłukliwego „kapelusza”. Dorosły szybko sprawdza wszystko: nic szklanego i nic ciężkiego.
2. Po kolei przechodzisz w kapeluszu po kładce. Bez przytrzymywania rękami!
3. Pozostali zapowiadają cię jak prezenter: „A oto pani Durszlak z najnowszą modą prosto z kuchni!”
4. Jeśli kapelusz spadnie, kłaniasz się i próbujesz jeszcze raz. Potem wszyscy wymieniają się kapeluszami.

Wariant: przedszkolaki mogą przytrzymać kapelusz jedną ręką. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: idź tyłem albo na paluszkach, albo noś dwa kapelusze jeden na drugim. **Uwaga:** baw się w skarpetkach na wolnej podłodze, z dala od stołów z ostrymi rogami.

Zabawa 4 · Za prześcieradłem

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 3–6 · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Jedna osoba chowa się za prześcieradłem i naśladuje zwierzę zmienionym głosem. Pozostali zgadują, co to za zwierzę i kto siedzi za prześcieradłem. Ćwiczy to słuchanie i daje dużo śmiechu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duże prześcieradło albo poszewka na kołdrę
- Dwa krzesła albo dorosły i starsze dziecko, którzy przytrzymają prześcieradło

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Rozciągnij prześcieradło między oparciami dwóch krzeseł albo poproś dwie osoby, żeby je przytrzymały. W ten sposób powstanie „ściana”.
2. Zgadujący zamykają oczy. Dorosły po cichu wskazuje jedną osobę, która chowa się za prześcieradłem.
3. Ta osoba naśladuje zwierzę śmiesznym głosem: piszcząca krowa, gruba kura, szepcący lew.
4. Pozostali najpierw zgadują zwierzę, a potem, kto je udaje. Kto zgadnie, chowa się następny.

Wariant: przy 3 graczach zgadujecie tylko zwierzę. Dla starszych dzieci: dwa dźwięki jeden po drugim, na przykład zwierzę i pojazd.
Uwaga: nigdy nie zarzucaj prześcieradła na głowę dziecka.

Zabawa 5 · Lusterko, lusterko

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 (parami) · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Dwie osoby stoją naprzeciw siebie. Jedna się rusza, druga jest lustrem i dokładnie w tym samym czasie powtarza każdy ruch. Ćwiczy to koncentrację i współpracę, a lustro, które po cichu robi dziwne rzeczy, jest bardzo zabawne.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Wolne miejsce około 2 na 2 metry dla każdej pary
- Ewentualnie spokojna muzyka albo piosenka, którą sami zanucicie

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Dobierzcie się w pary i ustawcie naprzeciw siebie w odległości wyciągniętej ręki.
2. „Osoba” rusza się bardzo powoli: ręce w górę, czesanie włosów, mycie zębów, śmieszna mina. „Lustro” powtarza wszystko w tym samym czasie.
3. Po 1 minucie prowadzący woła „zmiana!” i role się odwracają.
4. W ostatniej rundzie lustro może raz zrobić coś innego. Czy osoba to zauważy? Wtedy woła „zepsute lustro!” i oboje się śmiejecie.

Wariant: przedszkolak najlepiej bawi się z dorosłym w roli lustra. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: zagrajcie całą grupą, gdzie jedna osoba jest przewodnikiem, a reszta zgaduje, kto nim jest.

Zabawa 6 · Słoik z hasłami

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 3–6 · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Ze słoika wyciągasz karteczkę albo rysunek i pokazujesz hasło bez słów. Pozostali zgadują. To klasyk, który za każdym razem jest inny, bo hasła wymyślacie sami.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusty słoik, kubek albo pudełko po butach
- 12 do 20 karteczek o wymiarach około 5 na 5 cm
- Ołówki albo kredki

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Wymyślcie razem hasła. Dzieci, które jeszcze nie czytają, coś rysują: kota, rower, szczoteczkę do zębów, chrapiącego dziadka. Dorosły dopisuje pod spodem słowo.
2. Złóżcie karteczki na pół i wrzućcie do słoika.
3. Pierwsza osoba wyciąga karteczkę, po cichu zagląda i pokazuje hasło bez dźwięku. Pozostali wołają, co im się wydaje.
4. Kto zgadnie, jest następny. Jeśli po 1 minucie nikt nie zgadnie, pokazujący może wydać jeden dźwięk jako podpowiedź.

Wariant: trzylatek może grać razem z dorosłym. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: dodaj trudniejsze hasła, na przykład „topniejące lody” albo

„zgubić się w lesie”. Zachowaj słoik: na każdy wieczór rodzinny może przybyć nowa karteczka.

Razem raźniej: zabawy we współpracy

Wszyscy wygrywają albo nikt

W tych zabawach nie grasz przeciwko innym, tylko razem przeciwko zadaniu. To miła odmiana dla małych dzieci, którym trudno przegrywać, i dla rodzeństwa, które często się kłóci. Ćwiczysz ustalanie, czekanie na siebie i pomaganie sobie nawzajem. Jeśli się uda, świętujcie razem.

Zabawa 7 · Balon nie może spaść na podłogę

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 10 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Razem utrzymujecie balon w powietrzu. Ile razy uda się go trącić, zanim dotknie podłogi? Wesoła zabawa ruchowa, która ćwiczy patrzenie, reagowanie i granie razem.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 duży balon, nadmuchany i zawiązany przez dorosłego
- Wolna przestrzeń bez łatwo tłukących się rzeczy

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Stańcie w kole, mniej więcej na wyciągnięcie ręki od siebie.
2. Dorosły odbija balon w górę. Wszyscy głośno liczą każde odbicie.
3. Zasada: nikt nie może odbić balonu dwa razy z rzędu. Dzięki temu musicie współpracować i wołać: „Ty!”, „Mam go!”
4. Jeśli balon dotknie podłogi, zapisz liczbę odbić i zacznijcie od nowa. Czy uda wam się pobić własny rekord?

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat pomiń zasadę o dwóch odbiciach. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: odbijajcie tylko głową, łokciem lub kolanem albo utrzymujcie w górze dwa balony naraz. **Uwaga:**

pęknięty balon od razu sprzątnij; kawałki balonu mogą utknąć w gardle.

Zabawa 8 · Jeden rysunek, wiele rąk

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Każdy po kolei dorysowuje kawałek do tego samego rysunku, bez ustalania wcześniej, co to będzie. Efekt zawsze zaskakuje i jest piękną pamiątką do powieszenia na ścianie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duży arkusz papieru (A3 albo kawałek szarego papieru o szerokości około 50 cm)
- Dla każdego mazak albo kredka w innym kolorze
- Minutnik kuchenny albo dorosły, który odlicza czas

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Połóżcie arkusz na stole. Każdy wybiera swój kolor, żeby potem było widać, kto co narysował.
2. Zaczyna najmłodszy i przez 20 sekund coś rysuje: koło, kreskę, oko.
3. Przesuńcie arkusz dalej. Następna osoba rysuje 20 sekund i próbuje coś z tego zrobić. Tak krążycie przez 4 do 5 rund.
4. Obejrzyjcie razem, co powstało, i wymyślcie tytuł. Na dole zapiszcie datę i wszystkie imiona.

Wariant: przedszkolaki mogą rysować dłużej, bez zegara. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: wybierzcie z góry temat, na przykład

„najdziwniejszy dom na świecie”, albo narysujcie komiks, w którym każdy robi jedno okienko.

Zabawa 9 · Podłoga to lawa

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Cała rodzina ma przejść z jednej strony pokoju na drugą, nie dotykając „lawy". Poduszek jest jednak za mało, więc musicie sprytnie współpracować.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 4 do 6 poduszek z kanapy, ręczników albo kawałków kartonu: odrobinę za mało, żeby ułożyć prostą drogę
- Punkt startu i mety, na przykład dwa koce po przeciwnych stronach pokoju

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Wszyscy zaczynają na „bezpiecznym" kocu po jednej stronie pokoju. Druga strona to wyspa.
2. Dostajecie „kamienie do skakania" i wolno wam stać tylko na nich. Poduszkę możesz przesunąć dopiero wtedy, gdy nikt na niej nie stoi.
3. Ustalcie razem: kto idzie pierwszy, kto przesuwa poduszki dalej, kto pomaga najmłodszemu?
4. Jeśli ktoś dotknie podłogi, wraca na początek tylko ta osoba. Udało się? Wtedy wszyscy wiwatują na wyspie.

Wariant: z przedszkolakami daj tyle poduszek, żeby poszło łatwo. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: zabierz jeszcze jedną poduszkę albo weźcie ze sobą „skarb" (pluszaka), który nie może wpaść do lawy.

Uwaga: nie kładź ręczników i kartonu na śliskiej podłodze, bo się ślizgają; najlepiej sprawdzają się poduszki na dywanie.

Zabawa 10 · Wieża na sznurkach

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Za pomocą gumki ze sznurkami razem podnosicie plastikowe kubki i budujecie wieżę, nie dotykając kubków rękami. Uda się tylko wtedy, gdy wszyscy ciągną albo puszczają jednocześnie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- 1 mocna gumka (około 6 cm średnicy)
- Dla każdego gracza sznurek długości około 60 cm
- 6 do 10 plastikowych albo papierowych kubków

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Dorosły przywiązuje sznurki w równych odstępach do gumki, tak żeby przypominała słońce z promieniami.
2. Każdy gracz chwyta koniec jednego sznurka. Gdy wszyscy ciągną, gumka się powiększa; gdy wszyscy popuszczą, robi się mniejsza.
3. Razem nałóżcie gumkę na kubek, pozwólcie jej się zacisnąć wokół kubka i unieście go. Ustawiajcie kubki jeden na drugim, aż powstanie wieża.
4. Wieża się przewróciła? Śmiejcie się, zacznijcie od nowa i ustalcie, kto woła „teraz!”.

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat zacznijcie od 3 kubków w rzędzie zamiast wieży. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: zbudujcie piramidę

z 10 kubków albo niech jedna osoba gra z zamkniętymi oczami.
Uwaga: nigdy nie owijaj sznurka wokół szyi ani palców; po zabawie go schowaj.

Zabawa 11 · Opowieść wszystkich

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 15 min · Miejsce: w domu lub w podróży · Nadzór: nie

Razem opowiadacie historię, do której każdy po kolei dodaje jedno zdanie. Nikt nie wie, jak się skończy. Ćwiczy to słuchanie, mówienie i wyobraźnię, a najdziwniejsze zwroty akcji dają dużo śmiechu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Nic albo pluszak, którego podajecie dalej jako „kamień mówienia”
- Ewentualnie kartka i długopis, żeby spisać opowieść

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Usiądźcie w kole. Dorosły zaczyna pierwszym zdaniem, na przykład: „Dawno temu żył sobie jeż, który nie mógł zasnąć.”
2. Podawajcie pluszaka dalej. Kto go trzyma, dodaje jedno zdanie. Pozostali słuchają i nie przerywają.
3. Po 3 lub 4 rundach najmłodszy mówi: „I wtedy…”, a następna osoba wymyśla zakończenie.
4. Spiszcie opowieść albo poproście dzieci o rysunek do niej. Tak powstanie wasza rodzinna książka z opowieściami.

Wariant: trzylatek może dodać jedno słowo albo dźwięk. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: każde zdanie musi zaczynać się od kolejnej litery alfabetu albo w opowieści musi wrócić określone słowo.

Zabawa 12 · Mapa skarbów salonu

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 30 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Razem rysujecie mapę waszego salonu. Potem dorosły chowa „skarb" i stawia na mapie krzyżyk. Drużyna szuka wspólnie. Dzieci ćwiczą w ten sposób myślenie przestrzenne i czytanie map.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kartka A4 albo A3 i ołówki
- Mały „skarb", na tyle duży, żeby najmłodszy go nie połknął, na przykład pluszak albo pudełeczko z karteczką w środku

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Spójrzcie razem na pokój z góry, jakbyście byli ptakiem. Narysujcie duże rzeczy: kanapę jako prostokąt, stół, okno, drzwi.
2. Wszyscy na chwilę wychodzą na korytarz. Dorosły chowa skarb i stawia czerwony krzyżyk na mapie.
3. Drużyna wraca i szuka razem z mapą. Zasada: wskazówki może podawać tylko osoba, która trzyma mapę; po 1 minucie mapa wędruje do następnej osoby.
4. Znaleziony? Wtedy dziecko może schować skarb i samo postawić krzyżyk.

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat narysuj na mapie tylko 3 lub 4 rzeczy. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: narysujcie mapę całego domu albo ogrodu, z różą wiatrów i tajną trasą ze strzałkami.

Na dworze i na spacerze

Zabawy do lasu, parku, ogrodu i nad wodę

Spacer staje się przygodą, gdy towarzyszy mu zabawa. Zabawy z tego rozdziału sprawdzają się o każdej porze roku: jesienią z liśćmi i kasztanami, latem nad morzem, nad jeziorem albo na łące, zimą z zimnymi nosami i termosem herbaty dla dorosłych. Przed wyjściem ustalcie wyraźne granice i trzymajcie się z dala od wody i ruchu ulicznego.

Zabawa 13 · Polowanie na kolory z wytłaczanką na jajka

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Każde zagłębienie wytłaczanki dostaje swój kolor. Po drodze razem szukacie w przyrodzie czegoś, co do niego pasuje. Wyostrza to wzrok, a do domu wracacie z małą skrzynią skarbów ze spaceru.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pusta wytłaczanka na 6 albo 10 jajek
- Mazaki albo farba, żeby na dnie każdego zagłębienia postawić kolorową kropkę

JAK SIĘ BAWIĆ

1. W domu postaw w każdym zagłębieniu kropkę w innym kolorze: zielonym, brązowym, żółtym, czerwonym, szarym, białym. Dodaj też trudniejsze kolory, jak różowy albo fioletowy.
2. Zabierzcie wytłaczankę na spacer. Kto znajdzie coś, co pasuje do koloru, najpierw pokazuje to pozostałym: czy naprawdę pasuje?
3. Zbieraj tylko rzeczy, które już leżą na ziemi, takie jak listek, kamyk, piórko albo kawałek kory. Nie zrywaj kwiatów na terenach chronionych.

4. W domu wyłóżcie wszystko na stół, a każde dziecko opowie, skąd pochodzą jego znaleziska.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat wystarczą 3 kolory. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: szukaj w każdym kolorze czegoś o innym kształcie (okrągłe, spiczaste, szorstkie, gładkie). **Uwaga:** nigdy nie wkładaj do ust jagód, grzybów ani roślin; po spacerze umyjcie ręce.

Zabawa 14 · Łowcy dźwięków

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 10 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Przez minutę wszyscy milczą i liczą na palcach, ile różnych dźwięków słyszą. Potem porównujecie: kto usłyszał najdalszego ptaka? Spokojna zabawa, żeby w czasie spaceru złapać oddech.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Bezpieczne miejsce do stania albo siedzenia, na przykład ławka w parku albo polana w lesie
- Zegarek albo dorosły, który odmierza czas

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Wszyscy stają albo siadają i zamykają oczy. Ręce w górę z zaciśniętymi pięściami.
2. Dorosły mówi „start”. Przy każdym nowym dźwięku, który słyszysz, wyprostuj jeden palec: ptak, wiatr w drzewach, dzwonek roweru, własny oddech.
3. Po 1 minucie dorosły mówi „stop” i wszyscy otwierają oczy.
4. Opowiedzcie po kolei, co usłyszeliście. Czy ktoś usłyszał dźwięk, którego nikt inny nie zauważył? Spróbujcie razem usłyszeć go jeszcze raz.

Wariant: przedszkolaki mogą od razu szeptać usłyszane dźwięki zamiast pokazywać palce. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: podzielcie dźwięki na „przyrodę” i „ludzi” i liczcie je osobno albo spróbujcie wskazać kierunek.

Zabawa 15 · Berek cieni

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 3–6 · Czas: 15 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

W tym berku nie łapiesz osoby, tylko jej cień, nadeptując na niego. To zabawa na słoneczny dzień i fajny sposób, żeby dowiedzieć się czegoś o świetle i cieniu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Słoneczny dzień, najlepiej rano albo pod koniec popołudnia, kiedy cienie są długie
- Otwarte pole, trawnik albo spokojny plac bez ruchu samochodów

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Ustalcie granice pola do zabawy, na przykład między dwoma drzewami i ławką.
2. Jedna osoba jest berkiem. Próbuje nadepnąć stopą na cień innego gracza.
3. Kogo złapano za cień, woła „cień!” i zostaje nowym berkiem. Swój cień możesz uratować, stając w cieniu drzewa albo muru, ale najwyżej na 5 sekund.
4. Bawcie się 5 do 10 minut, a potem krótko porozmawiajcie: dlaczego twój cień jest teraz taki długi?

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat graj bez zasady 5 sekund, a dorosły często jest berkiem. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: spróbujcie razem stworzyć jedną wielką postać z cieni, na przykład potwora o sześciu rękach. **Uwaga:** w upalne dni nie baw się w środku dnia; zadbaj o wodę i czapkę.



Wytłaczanka pełna znalezisk ze spaceru.

Pixabay (Nennieinszweidrei)

Zabawa 16 · Tor przeszkód z kredy

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 30 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Razem rysujecie kredą na chodniku tor przeszkód: skakanie, hopsanie na jednej nodze, slalom i obroty. Potem każdy pokonuje tor. Ćwiczy to ruch i równowagę, a dzieci chętnie same wymyślają nowe zadania.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Pudełko kredy chodnikowej
- Bezpieczna utwardzona powierzchnia: własny podjazd, taras z płyt albo plac bez samochodów

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Narysuj linię startu. Potem po kolei kolejne elementy: falistą linię do chodzenia, 5 kółek do skakania, gwiazdę, na której trzy razy się obrócisz, spiralę.
2. Przy każdym elemencie narysuj mały obrazek jako wyjaśnienie: stópkę do skakania na jednej nodze, żabkę do skoków.
3. Narysuj linię mety z wielkim słońcem albo flagą.
4. Przechodźcie tor po kolei. Pozostali dopingują. Potem każdy może dodać jeden nowy element.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat zostańcie przy chodzeniu i skakaniu obunóż. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: policzcie, ile czasu

zajmuje jedno okrążenie (licząc „dwadzieścia jeden, dwadzieścia dwa”), i spróbujcie wspólnie je poprawić. **Uwaga:** nigdy nie rysuj na ulicy, gdzie jeżdżą samochody; zostańcie w zasięgu wzroku dorosłego.

Zabawa 17 · Celowanie do wiadra

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 20 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

Szyszkami, kasztanami albo miękkimi piłeczkami celujecie razem do wiadra. Rodzina gra jako jedna drużyna na czas albo przeciwko własnemu rekordowi. Sprawdza się w ogrodzie, w lesie i na plaży.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Puste wiadro, kosz na pranie albo kartonowe pudło
- 10 do 20 przedmiotów do rzucania: szyszki, kasztany albo zwinięte skarpetki
- Patyk albo sznurek jako linia rzutu

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Postaw wiadro i połóż linię rzutu w odległości 2 metrów dla przedszkolaków i 3 do 4 metrów dla starszych dzieci.
2. Podzielcie przedmioty do rzucania po równo między wszystkich graczy.
3. Po kolei rzucacie jeden przedmiot. Wszystkie trafienia liczą się dla całej rodziny. Liczcie głośno.
4. Po rundzie wspólnie zbierzcie wszystko z powrotem. Czy za drugim razem uda się trafić więcej razy?

Wariant: trzylatek może stanąć bliżej albo pochylić wiadro. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: ustaw trzy wiadra w różnych odległościach, za 1, 2 i 3 punkty. **Uwaga:** rzucaj tylko wtedy, gdy nikt nie stoi przy wiadrze; kasztanów się nie je.

Zabawa 18 · Bingo na spacer

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 45 min · Miejsce: na dworze · Nadzór: tak

W domu razem robicie karty bingo z rzeczami, które możecie zobaczyć po drodze. Podczas spaceru je skreślacie. Zabawa zmienia nudną trasę w poszukiwania, także dla dzieci, którym zmęczyły się nóżki.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Kartka dla każdego gracza albo pary, z siatką 3 na 3 pola
- Ołówki i kawałek sztywnego kartonu jako podkładka do pisania

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Wymyślcie razem 9 rzeczy, które możecie spotkać po drodze, i narysujcie je w polach: pies, rowerzysta, kaczka, czerwony liść, grzyb (tylko patrzymy!), ławka, flaga, most, ślimak.
2. Zróbcie dla każdego kartę z tymi samymi rzeczami, ale w innej kolejności.
3. Wyruszcie. Kto coś zobaczy, woła o tym. Wszyscy gracze, którzy też to widzą, stawiają krzyżyk.
4. Trzy w rzędzie to „bingo!”: ta osoba może wybrać przerwę na odpoczynek albo piosenkę. Bawcie się dalej, aż każdy ma pełną kartę.

Wariant: dla przedszkolaków 4 pola z dużymi rysunkami. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: zróbcie kartę 4 na 4 z trudniejszymi hasłami, takimi jak „coś okrągłego” albo „ślad zwierzęcia”. Zachowajcie karty w teczce jako pamiątkę waszych spacerów.

W podróży: zabawy do samochodu, pociągu i poczekalni

Słowa, oczy i uszy: nic więcej nie potrzeba

Długa jazda do dziadków albo na biwak nie musi być udręką. W te zabawy gra się słowami, tym, co widać za oknem, i pamięcią. Nic nie musi latać po samochodzie. Sprawdzą się też w pociągu, w kawiarnianym ogródku i w poczekalni.

> **Uwaga:** kierowca bierze udział w zabawie tylko słowami i skupia uwagę na drodze. Wszystkie dzieci mają zapięte pasy albo siedzą w foteliku. Przy chorobie lokomocyjnej lepsze są zabawy ze słuchaniem i mówieniem niż z patrzeniem czy rysowaniem.

Zabawa 19 · Widzę coś, czego ty nie widzisz

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 10–20 min · Miejsce: samochód lub dom · Nadzór: nie

Najbardziej znany klasyk podróży, z kilkoma rozszerzeniami, żeby mogli grać i mali, i duzi. Ćwiczy patrzenie, nazywanie kolorów i zadawanie pytań.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Nic; tylko widok za oknem

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Jedna osoba po cichu wybiera coś, co wszyscy mogą zobaczyć, i mówi: „Widzę coś, czego ty nie widzisz, i to jest… zielone.”
2. Pozostali zgadują po kolei. W samochodzie wybierz coś, co jest w samochodzie albo długo pozostaje w polu widzenia, na przykład wielką chmurę, niebo albo wiatrak w oddali.
3. Po 5 błędnych odpowiedziach wybierający daje dodatkową podpowiedź: „To jest większe od krowy.”
4. Kto zgadnie, wybiera następną rzecz.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat używaj tylko kolorów rzeczy w samochodzie. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: zamiast koloru podaj pierwszą literę („zaczyna się na literę b”) albo kształt („jest okrągłe”).

Zabawa 20 · Jadę na wycieczkę i zabieram ze sobą

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 15 min · Miejsce: wszędzie · Nadzór: nie

Zabawa w pamięć, w której walizka jest coraz pełniejsza. Każdy powtarza wszystko, co już w niej jest, i dodaje jedną rzecz. Im śmieszniejsze rzeczy, tym łatwiej je zapamiętać.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Nic

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Pierwsza osoba mówi: „Jadę na wycieczkę i zabieram ze sobą szczoteczkę do zębów.”
2. Następna powtarza zdanie i dodaje coś nowego: „Jadę na wycieczkę i zabieram ze sobą szczoteczkę do zębów i słonia.”
3. Tak gra się dalej w kółko. Gdy na chwilę zapomnisz, pozostali mogą dać jedną podpowiedź, wydając dźwięk albo robiąc gest.
4. Po zabawie policzcie, ile rzeczy było w walizce. Następnym razem spróbujcie pobić rekord.

Wariant: z przedszkolakami graj z tematem, który dobrze znają, na przykład „rzeczy w kuchni”, i poprzestańcie na 4 lub 5 rzeczach. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: rzeczy idą według alfabetu, czyli arbuz, balon, cytryna…

Zabawa 21 · Litery na tablicach rejestracyjnych

Wiek: 5–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 15–30 min · Miejsce: samochód (pasażerowie) · Nadzór: nie

Na tablicach rejestracyjnych samochodów są litery. Można z nimi zrobić różne zabawy: szukać liter, wymyślać słowa albo układać śmieszne zdania. To dobre dla dzieci, które dopiero uczą się czytać.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Samochody wokół was, na autostradzie albo w korku
- Ewentualnie kartka i ołówek na twardej książce

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Zacznijcie od alfabetu: znajdźcie razem tablicę z literą A, potem z B i tak dalej. Kto pierwszy zobaczy literę, woła ją.
2. Trudne litery, takie jak Q czy X, możesz pominąć, jeśli po 5 minutach się nie udaje.
3. Dla starszych dzieci: wybierz tablicę z trzema literami, na przykład „KTR”, i wymyśl słowo, w którym te litery występują w tej kolejności („kuter”).
4. Albo ułóżcie śmieszne zdanie: z „GSP” może powstać na przykład „Gruby Słoń Pływa”. Kto wymyśli najśmieszniejsze zdanie?

Wariant: dzieci w wieku 3–4 lat szukają tylko pierwszej litery swojego imienia. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: dodajcie cyfry na tablicy; kto ma najwyższy wynik?



Za oknem zawsze coś się znajdzie do zabawy.
Pixabay (RyanMcGuire)

Zabawa 22 · Kim jestem?

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 15 min · Miejsce: wszędzie · Nadzór: nie

Jedna osoba myśli o zwierzęciu, postaci z bajki albo kimś z rodziny. Pozostali zadają pytania, na które wolno odpowiadać tylko „tak” albo „nie”. Ćwiczy to logiczne myślenie i zadawanie sprytnych pytań.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Nic; ewentualnie liczenie na palcach

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Pierwsza osoba po cichu coś wybiera i mówi, do jakiej grupy to należy: zwierzę, postać z bajki albo rodzina.
2. Pozostali zadają po kolei pytania z odpowiedzią „tak” lub „nie”: „Czy masz cztery łapy?”, „Czy mieszkasz w wodzie?”, „Czy jesteś większy ode mnie?”
3. Po 10 pytaniach każdy może raz zgadywać. Jeśli się nie uda, wybierający daje podpowiedź.
4. Kto zgadnie, wybiera następną postać.

Wariant: z przedszkolakami wybieraj tylko zwierzęta, a dorosły może pomóc z pytaniami („Zapytaj, czy umie latać”). Dla dzieci w wieku 7–8 lat: spróbujcie zgadnąć w mniej niż 10 pytaniach i liczcie punkty jako drużyna.

Zabawa 23 · Liczenie krów

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 20–60 min · Miejsce: samochód lub pociąg · Nadzór: nie

Zabawa na trasy przez wieś. Każdy liczy krowy po swojej stronie samochodu. Brzmi prosto, ale napięcie rośnie, gdy nagle po twojej stronie pojawia się całe stado.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Trasa z pastwiskami
- Dorosły, który zapisuje wyniki (nie kierowca)

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Podzielcie samochód na dwie strony: lewą i prawą. Gracze po każdej stronie tworzą drużynę.
2. Licz wszystkie krowy, które widzisz po swojej stronie, i głośno wołaj liczbę: „Trzy krowy!”
3. Jeśli drużyna zobaczy konia, dostaje 2 punkty. Owca z jagnięciem to 5 punktów.
4. Gdy po waszej stronie pojawi się kościół, zaczynacie od zera. Drużyna z największą liczbą punktów po dojechaniu na miejsce wybiera pierwszą piosenkę w drodze powrotnej.

Wariant: trzylatek liczy do 10 i woła „dużo!”. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: wymyślcie razem dodatkowe punkty, na przykład za bociana, traktor albo wiatrak.

Zabawa 24 · Zanuć piosenkę

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 15 min · Miejsce: wszędzie · Nadzór: nie

Ktoś nuci znaną piosenkę bez słów. Pozostali zgadują, jaka to piosenka, a potem śpiewają ją razem. Wesoły sposób na zabicie czasu i przypomnienie sobie znanych piosenek dla dzieci.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Nic; tylko głos

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Najpierw ułóżcie razem listę piosenek, które zna każdy: piosenki dla dzieci, piosenki z przedszkola, kolędy albo „Sto lat".
2. Pierwsza osoba po cichu wybiera piosenkę i nuci pierwszy wers z zamkniętymi ustami.
3. Kto wie, podnosi rękę i podaje tytuł. Jeśli się zgadza, cały samochód śpiewa piosenkę razem raz od początku do końca.
4. Zgadujący nuci następną piosenkę. Jeśli nikt nie zgadnie, nucący może zaśpiewać „la la la" jako podpowiedź.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat niech nuci dorosły i wybiera bardzo znane piosenki. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: zanuć piosenkę

bardzo wolno albo bardzo szybko, albo zagraj samym klaskaniem sam rytm.

Wieczór rodzinny i urodziny

Zabawy, z których zostają wspomnienia

Stały wieczór rodzinny, raz w tygodniu albo raz w miesiącu, daje dzieciom coś, na co mogą się cieszyć. W tym rozdziale znajdziesz zabawy do stołu, na kanapę i na dziecięce przyjęcie. Niektóre robisz sam i możesz w nie grać latami. Tak samo powstaje własna rodzinna tradycja.

Zabawa 25 · Nasz własny rodzinny kwartet

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 3–6 · Czas: 45 min robienia + 15 min gry · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Razem robicie grę w kwartet z rysunkami o waszej rodzinie: co lubicie jeść, gdzie mieszkacie, kto należy do rodziny. Potem gracie, a za każdym razem, gdy ją bierzesz do ręki, wracają wspomnienia.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Sztywny papier albo karton z pudeł, pocięty przez dorosłego na 24 karty o wymiarach około 6 na 9 cm
- Mazaki albo kredki
- Gumka recepturka do trzymania kart razem

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Wybierzcie razem 6 grup po 4 karty: na przykład „nasz dom”, „ulubione jedzenie”, „rodzina”, „zwierzęta domowe i pluszaki”, „wakacje”, „zabawy”.
2. Każdy gracz rysuje kilka kart. U góry napisz nazwę grupy, a na dole cztery tytuły, żeby wiedzieć, o które karty można prosić.
3. Potasuj i rozdaj wszystkie karty. Po kolei prosisz jedną osobę o kartę: „Czy masz z ulubionego jedzenia naleśnik?” Jeśli ta osoba ją ma, dostajesz ją i grasz jeszcze raz.

4. Jeśli masz cztery karty z jednej grupy, wykładasz ten kwartet przed sobą. Kto ma najwięcej kwartetów, wybiera następną zabawę.

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat zrób 4 grupy i graj z kartami odkrytymi. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: dodaj grupę „zabawne chwile", z rzeczami, które naprawdę się zdarzyły. **Uwaga:** karton tnie dorosły.

Zabawa 26 · Kto z nas…?

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 3–6 · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

Quiz o waszej własnej rodzinie. Wszystkie pytania zaczynają się od „Kto z nas…?”. Wszyscy jednocześnie wskazują jedną osobę. Daje to zaskakujące odpowiedzi i dużo śmiechu, a przy okazji lepiej się poznajecie.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Lista 15 do 20 pytań, wymyślonych wcześniej albo na bieżąco
- Ewentualnie karteczki w słoiku

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Wymyślcie razem pytania, które są miłe: „Kto z nas śpi najdłużej?”, „Kto najwięcej śpiewa pod prysznicem?”, „Kto najbardziej lubi brukselkę?”
2. Prowadzący czyta pytanie i liczy: „raz, dwa, trzy”. Na trzy wszyscy jednocześnie wskazują jedną osobę.
3. Kogo wskazano najczęściej, krótko mówi, czy to prawda i dlaczego.
4. Po 5 pytaniach zmieńcie prowadzącego, żeby pytania mogły czytać i wymyślać także dzieci.

Wariant: trzy- albo czterolatek wskazuje razem z dorosłym. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: zagrajcie w „Co wybrałaby mama, tata albo

babcia?”, zgadując, co odpowie ktoś inny. Ustalcie: żadnych pytań, które kogoś zasmucą albo rozzłoszczą.

Zabawa 27 · Słoik wspomnień

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 5 min tygodniowo + 20 min na wieczorze rodzinnym · Miejsce: w domu · Nadzór: nie

W ciągu tygodnia każdy zapisuje albo rysuje miłe lub zabawne chwile na karteczce i wrzuca ją do słoika. Na wieczorze rodzinnym czytacie je razem i zgadujecie, kto co napisał. Spokojny rytuał, który zamyka tydzień.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Duży pusty słoik albo pudełko z otworem w wieczku
- Stosik karteczek o wymiarach około 7 na 7 cm i ołówek obok

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Ozdóbcie razem słoik i postawcie go w stałym miejscu, na przykład na parapecie w kuchni.
2. Każdego dnia każdy może zapisać albo narysować jedną chwilę: „Znaleźliśmy jeża w ogrodzie”, „Dziadek opowiedział żart”. Dzieci, które jeszcze nie piszą, rysują albo dyktują.
3. Na wieczorze rodzinnym wyciągacie karteczki jedna po drugiej. Czytaj i niech pozostali zgadują, kto to napisał.
4. Schowajcie karteczki do pudełka po butach z rokiem na wierzchu. Pod koniec roku przeczytajcie jeszcze raz te najpiękniejsze.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat wystarczy rysunek albo naklejka na karteczce. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: dodajcie kolory, na przykład żółty dla „zabawne” i niebieski dla „dumny”, i zobaczcie, który kolor wygrywa w tym tygodniu.

Zabawa 28 · Krzesła, przy których nikt nie odpada

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 4–6 · Czas: 15 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Znana zabawa w krzesełka, tylko na odwrót: znikają krzesła, ale nie gracze. Wszyscy muszą znaleźć miejsce na pozostałych krzesłach, na kolanach albo razem. Na koniec cała rodzina siedzi na jednym krześle albo przynajmniej próbuje.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Stabilne kuchenne krzesła bez kółek, po jednym na gracza
- Dorosły, który śpiewa albo klaszcze zamiast muzyki

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Ustaw krzesła w kole siedziskami na zewnątrz. Wszyscy chodzą wokół, a dorosły śpiewa piosenkę.
2. Gdy śpiew się urywa, wszyscy szybko szukają miejsca. Nikt nie może zostać na podłodze.
3. Po każdej rundzie zabierz jedno krzesło. Gracze muszą teraz siedzieć razem, na kolanie albo przytuleni do siebie.
4. Grajcie dalej, aż zostaną dwa krzesła. Czy każdemu uda się znaleźć miejsce? Wtedy cała rodzina wygrała.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat użyj poduszek na podłodze zamiast krzeseł. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: niech dzieci wybierają

piosenkę i prowadzą muzykę. **Uwaga:** używaj tylko stabilnych krzeseł, nie biegajcie, a dorosły zawsze siada razem z dziećmi w ostatnich rundach.

Zabawa 29 · Ciastko na sznurku

Wiek: 3–8 lat · Gracze: 2–6 · Czas: 20 min · Miejsce: w domu lub na dworze · Nadzór: tak

Klasyk przyjęć urodzinowych: na sznurku wiszą kawałki ciastka, a ty próbujesz ugryźć kęs bez pomocy rąk. Idealna na urodziny albo na Dzień Dziecka.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Mocny sznur albo linka do bielizny, rozpięta między dwoma krzesłami albo drzewami
- Kawałki ciastka (na przykład piernika) o wymiarach około 3 na 5 cm, po jednym na gracza, pokrojone przez dorosłego
- Wełna albo sznurek kuchenny, około 40 cm na ciastko
- Szalik do zasłonięcia oczu (dla starszych dzieci)

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Dorosły przeciąga kawałek sznurka przez każde ciastko i przywiązuje go do linki tak, żeby ciastko wisiało na wysokości ust dziecka.
2. Wszyscy trzymają ręce za plecami. Na „start” każdy próbuje ugryźć kęs swojego ciastka.
3. Kto ma kęs, woła „gryz!”. Zabawa kończy się dopiero, gdy każdy ma kawałek.

4. Zjedz ciastko spokojnie, stojąc albo siedząc, a nie biegając.

Wariant: dla dzieci w wieku 3–4 lat powieś ciastko niżej i bez opaski. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: graj z zasłoniętymi oczami albo niech dorosły delikatnie kołysze linką. **Uwaga:** małe kawałki; dzieci jedzą w bezruchu, a dorosły zostaje obok. Ciastka często zawierają gluten; przy alergii wybierz odpowiednią alternatywę.

Zabawa 30 · Paczka i kostka

Wiek: 4–8 lat · Gracze: 3–6 · Czas: 20 min · Miejsce: w domu · Nadzór: tak

Na środku leży paczka, mocno zapakowana w wiele warstw. Jeśli wyrzucisz szóstkę, w rękawiczkach, czapce i szaliku możesz próbować ją otworzyć, dopóki następna osoba nie wyrzuci szóstki. Emocjonująca zabawa na przyjęcie, pełna chichotu.

CO BĘDZIE POTRZEBNE

- Mały prezent albo woreczek z czymś do podzielenia dla wszystkich, zapakowany w 5 do 8 warstw papieru (stare gazety świetnie się nadają)
- Duża kostka do gry
- Para rękawiczek, czapka i szalik

JAK SIĘ BAWIĆ

1. Usiądźcie w kole wokół paczki. Przygotujcie rękawiczki, czapkę i szalik.
2. Po kolei rzucacie kostką i szybko podajecie ją dalej. Kto wyrzuci szóstkę, zakłada rękawiczki, czapkę i szalik i zabiera się za paczkę.
3. Pozostali tymczasem szybko rzucają dalej. Jeśli ktoś inny wyrzuci szóstkę, wszystkie ubrania wędrują do tej osoby.

4. Kto otworzy ostatnią warstwę, dzieli się zawartością z całą grupą. Dzięki temu nikt nie wraca do domu z pustymi rękami.

Wariant: dla dzieci w wieku 4–5 lat „szczęśliwą liczbą” jest także 1, żeby częściej się udawało. Dla dzieci w wieku 7–8 lat: schowaj między warstwami małe zadania, takie jak „zrób żabi skok” albo „zaśpiewaj piosenkę”. **Uwaga:** małą kostkę i małe prezenty trzymaj poza zasięgiem dzieci poniżej 3 lat; przy słodyczach pamiętaj o alergiach.

Wskazówki na udaną zabawę

Lista kontrolna przed zabawą

- Czy jest dość wolnego miejsca, bez rzeczy, które łatwo się tłuką, i bez ostrych rogów?
- Czy drobne przedmioty (nakrętki, kostki, monety) leżą poza zasięgiem dzieci poniżej 3 lat?
- Czy wszyscy znają zasady? Zagrajcie najpierw rundę próbną.
- Czy zabawa pasuje do chwili: spokojna przed snem, ruchowa po długim siedzeniu w samochodzie?
- Na dworze: czy ustalono granice, woda i ruch uliczny są daleko, a ze sobą macie picie oraz czapkę albo płaszcz przeciwdeszczowy?
- Przy przekąskach: czy sprawdzono alergie i czy dzieci jedzą w bezruchu, a nie biegając?
- Czy ustalono koniec zabawy, na przykład „jeszcze trzy rundy”?

Pięć najczęstszych błędów

1. **Zbyt długie tłumaczenie.** Małe dzieci tracą zainteresowanie po kilku zdaniach. Wyjaśnij sedno i od razu zacznijcie grać; resztę nauczą się po drodze.

2. **Zawsze chcieć mieć zwycięzcę.** Dla przedszkolaków przegrana jest często ciężka. Przeplatajcie zabawy z rywalizacją zabawami we współpracy i doceniajcie także dobre próby.
3. **Zbyt trudna zabawa dla najmłodszego.** Korzystaj z wariantów i daj najmłodszemu towarzysza. Zabawa, w której mogą uczestniczyć wszyscy, od razu jest milsza.
4. **Granie dalej, gdy nastrój się psuje.** Jeśli widzisz zmęczone albo złe miny, przerwij albo wybierz coś spokojniejszego. Zabawę zawsze można dokończyć innym razem.
5. **Brak własnego udziału w zabawie.** Dzieci najbardziej cieszą się, gdy dorośli naprawdę grają, wygłupiają się i też czasem przegrywają. Odłóż na chwilę wszystko inne i baw się razem z nimi.

Wskazówka: Notuj na kartce, które zabawy są waszymi ulubionymi, i dopisuj do nich własne rodzinne warianty. Dzięki temu poradnik rośnie razem z waszymi dziećmi.

Filmy, które pomagają

Książka wyjaśnia każdą aktywność krok po kroku, a film pokazuje ruchy w praktyce. Poniżej znajdziesz bezpłatne kanały na YouTube, które sprawdziliśmy w listopadzie 2026. Nie są z nami powiązane, a za ich treść odpowiadają autorzy.

Po polsku

- **Praca Plastyczna** – youtube.com/@PracaPlastyczna
- **Ewa Wojtan – Dziennik Zabaw** – youtube.com/@EWAWOJTAN
- **Pan Korek Laboratorium** – youtube.com/@pankorekpl

Po angielsku (możesz włączyć napisy i automatyczne tłumaczenie)

- **Sick Science!** – youtube.com/@SickScience
- **Red Ted Art** – youtube.com/@RedTedArt
- **Art for Kids Hub** – youtube.com/@ArtforKidsHub
- **TheDadLab** – youtube.com/@TheDadLab
- **Junior Cook's Kitchen** – youtube.com/@juniorcookskitchen

Wskazówka: najpierw przeczytaj aktywność w książce, potem obejrzyj film na ten sam temat, a na koniec spróbujcie razem.

Filmy nie zastępują zasad bezpieczeństwa z tej książki: zawsze stosuj się do nich, a aktywności wykonujcie zawsze pod opieką dorosłego.