

„Pociąg do przedszkola”

Zabawa ruchowa z piosenką „Jedzie pociąg z daleka”.

Wprowadzam: teraz pojedziemy na wycieczkę do przedszkola pociągiem. Śpiewam, dzieci i rodzice tworzą pociąg.

Każda stacja to zapoznanie dziecka z kącikami zainteresowań, znajdującymi się tam przedmiotami (z zaznaczeniem, że zabawki po zakończonej zabawie chcą wrócić na swoje miejsce, bo to ich domek), zapoznanie z łazienką.

„Pociąg na łąkę”

Zabawa ruchowa z piosenką „Pędzi pośpieszny pociąg”.

Wprowadzam: pojedziemy pociągiem w daleki świat, będziemy zwiedzać bajkowe krainy, a w nich pobawimy się z ich mieszkańcami. Tak kolejno zwiedzamy: stację „pieskowo” zamieszkałą przez pieski (dzieci naśladują głosem i ruchem pieski); „kotkowo”; „zajączkowo”; „motylkowo” itp. Zabawa trwa do momentu, gdy przestaje być interesująca dla dzieci.

„Na łące”

Nauczycielka pokazuje zwierzątko, pyta jak one wołają do swoich mam- dzieci naśladują odgłosy zwierząt.

Dzieci- małe zwierzątko- biegają po łące w rytm tamburyna, rodzice stoją w kole. Na sygnał dzieci biegną do rodziców i naśladują głosem zwierzątko, które pokazują. Zabawa trwa do momentu, gdy przestaje być interesująca dla dzieci.

Mamo, Tato! Co Wy na to? **Przedszkolakiem wkrótce będę**

**PROJEKT ADAPTACYJNY DZIECI
3,4-LETNICH**

W

**PRZEDSZKOLU SAMORZĄDOWYM NR 7
IM. MISIA USZATKA W TURKU**

OPRACOWAŁA :EWA ZABŁOCKA

Misja przedszkola

Zaspokajamy potrzebę zdrowotną u dzieci poprzez promowanie zdrowego stylu życia.

*D*ostarczamy wiedzy o własnym organizmie, o zagrożeniach współczesnego świata i o ważności ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego.

*R*ealizując naszą misję jesteśmy otwarci na potrzeby, wymagania i oczekiwania dzieci, rodziców i środowiska przy jednoczesnej ich współpracy.

*O*powiadamy się za Konwencją Praw Dziecka.

*W*spomagamy wychowanków w rozwijaniu własnych możliwości twórczych, wyzwalaniu jego uczuć i samorealizacji.

*I*stniejemy po to, aby w atmosferze odpowiedzialności, kształtować jednostkę gotową do rozwiązywania własnych problemów w sposób nie zagrażający i nie krzywdzący innych oraz umiejącą dbać o zdrowie i rozumiejącą potrzebę dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.

*E*liminujemy agresję kształtując pozytywny obraz samego siebie poprzez akceptację.

I. Wstęp:

Pracując w grupie najmłodszej oraz pełniąc funkcję dyrektora i wicedyrektora przedszkola, mam wiele możliwości realizacji działań mających na celu lepszą adaptację dzieci i udzielania pomocy ich rodzicom. Postanowiliśmy więc opracować i wdrożyć program adaptacyjny, który pozwoliłby zapewnić pokonanie lęku i stresu dzieci 3-letnich oraz wpłynąłby na wyrównanie, w miarę możliwości, poziomu rozwoju dzieci w sferze; motoryki, czynności samoobsługowych, zabawowych, rozwoju mowy, rozwoju umysłowego tj. uczuć i zachowań społecznych. Program też skierowany jest na zadania związane z pomocą rodzicom, zmierzającą ku lepszemu poznaniu działalności i funkcji przedszkola, podnoszeniu wiedzy i kultury pedagogicznej, współdziałaniu razem z dziećmi, w zabawach i życiu przedszkola między innymi poprzez kontakty indywidualne, zebrania i uczestnictwo w uroczystościach i imprezach organizowanych w przedszkolu.

Realizacja programu byłaby niemożliwa bez zaangażowania personelu przedszkola tj. nauczycielek grupy najmłodszej, pomocy nauczyciela i personelu obsługi. Taka współpraca wpływa na lepsze i bezstresowe oswojenie się dzieci z nową dla nich sytuacją i ułatwienie im oraz ich rodzicom adaptację do nowych warunków środowiska przedszkolnego.

Rozpoczęcie przez dziecko edukacji przedszkolnej, to moment przełomowy w jego życiu. Dla wielu dzieci jest to pierwszy kontakt z grupą rówieśniczą i znaczna zmiana dotychczasowego trybu życia, to oderwanie od najbliższych dziecka tak mocno uzależnionego emocjonalnie od nich, dziecka mającego jeszcze słabo ukształtowany system własnego *ja*, to rozpoczęcie życia w dwóch środowiskach: rodzinnym i instytucjonalnym- przedszkolnym. W tym momencie rozpoczyna się dramat dzieci i ich rodziców. Bólu rozstania nie da się uniknąć lecz można złagodzić ten dziecięcy dramat i dramat rodziców. To my musimy pomóc przerażonym dzieciom i zagubionym w swojej dorosłości i rodzicielstwie rodzicom. Musimy wykorzystać swoją inteligencję, wiedzę i możliwości, by zniwelować stres związany z nową dla nich sytuacją, by ukształtować pozytywny stosunek emocjonalny do przedszkola i nauczycieli.

Założeniem programu jest zmniejszenie negatywnych uczuć związanych z nową sytuacją, pomoc zarówno dzieciom, jak i rodzicom w zniwelowaniu stresu

związanego z nową dla nich sytuacją tak, aby stworzyć optymalne warunki do bezstresowego „wejścia” do przedszkola. Program adaptacyjny *”Mamo, Tato! Co Wy na to?! Przedszkolakiem wkrótce będę!”* został oparty na *Podstawie Programowej Wychowania Przedszkolnego - obszar edukacyjny „Odnajdywanie swojego miejsca w grupie rówieśniczej, wspólnocie”*

W szczególności jest rozwinięciem następujących zadań:

- Przedszkola zapewniają pełną opiekę, wychowanie i uczenie się w atmosferze akceptacji i bezpieczeństwa
- Wobec rodziców przedszkola pełnią funkcję doradcą i wspierającą działania wychowawcze: pomagają w rozpoznawaniu możliwości rozwojowych dziecka i podjęciu wczesnej interwencji specjalistycznej
- Uczenie nawiązywania bliskiego, serdecznego kontaktu z innymi osobami
- Pomoc w budowaniu pozytywnego obrazu własnego ”ja” i zaspokajaniu poczucia bezpieczeństwa

II. Cel główny:

„Tworzenie optymalnych warunków dla łatwiejszej adaptacji dziecka w przedszkolu”

III. Cele szczegółowe programu:

- Wspomaganie dziecka w procesie przystosowania do życia w warunkach przedszkolnych poprzez umożliwienie mu poznania nowego otoczenia w poczuciu bezpieczeństwa
- Wyrabianie orientacji czasowej w rozkładzie dnia w przedszkolu, przyswajanie wiedzy o przeznaczeniu i sposobie korzystania z różnych pomieszczeń
- Kształtowanie poczucia przynależności do grupy przedszkolnej
- Przygotowanie rodziców do udzielania dziecku wsparcia psychicznego i pomocy w procesie przystosowania
- Obniżenie lęku rodziców związanego z koniecznością oddania dziecka pod opiekę personelowi przedszkola
- Ukształtowanie pozytywnego wizerunku przedszkola

IV. Efekty wdrazania programu adaptacyjnego

- Ograniczenie lęku i zachęcanie dzieci do przebywania w grupie przedszkolnej
- Złagodzenie trudności w przystosowaniu się dzieci do przedszkola
- przystosowanie dzieci do warunków nowego otoczenia w sposób łagodny i bezstresowy
- Przyzwyczajenie do przebywania w grupie rówieśniczej
- włączenie rodziców do udzielania dziecku wsparcia psychicznego i pomocy w procesie przystosowania do nowych warunków życia przedszkolnego
- Wzbogacenie pozytywnych doświadczeń dzieci w kontaktach z dorosłymi i rówieśnikami

PROGRAM ADAPTACYJNY POMOŻE DZIECIOM :

- Zmniejszyć negatywne uczucia związane z nową sytuacją
- Przewyciężyć strach przed nowym otoczeniem
- Poznać nauczycieli oraz pomieszczenia przedszkolne
- Nawiązać kontakt z innymi dziećmi
- Pokonać nieśmiałość, poczucie niepewności i lęku
- Uświadomić sobie, że pobyt w przedszkolu może być dla nich ciekawą i wesołą zabawą

PROGRAM ADAPTACYJNY POZWOLI RODZICOM:

- Poznać warunki, w jakich będzie przebywało ich dziecko
- Poznać nauczycieli i pracowników
- Obserwować zachowania dziecka na tle rówieśników
- Przewyciężyć obawy przed zostawieniem dziecka w środowisku przedszkolnym
- Uzmysłować, że pobyt dziecka w przedszkolu jest ciekawą formą działania zabawy połączonej z nauką i pracą
- Zaznajomić się z rozkładem dnia w przedszkolu
- Zaznajomić się z wymaganiami dotyczącymi uczestnictwa w życiu przedszkola
- Nawiązać współpracę z przedszkole

- Nawiązać bliski kontakt z dziećmi i rodzicami
- Obserwować ich zachowania co wpłynie na lepsze planowanie pracy we wrześniu
- Poznać relacje rodziców dotyczące sposobu zachowania się dziecka w domu, nawyków żywieniowych, upodobań
- Poznać opinie dotyczące przedszkola
- Poznać oczekiwania rodziców w stosunku do przedszkola

V. Formy realizacji

- Zapisy dzieci do przedszkola– miesiąc marzec
 - ⬇ rozmowy z rodzicami i dziećmi
 - ⬇ Pokazanie sali zabaw i ogrodu przedszkolnego
 - ⬇ Przedstawienie orientacyjnego kosztu pobytu dziecka i możliwości uzyskania pomocy finansowej
 - ⬇ Zaznajomienie z ofertą dodatkową przedszkola
 - ⬇ Poinformowanie rodziców o ostatecznym terminie składania kart i terminie ogłoszenia list przyjętych dzieci
- Spotkanie z rodzicami dzieci przyjętych do przedszkola (pierwszorocznych) – miesiąc- kwiecień
 - ⬇ Zaprezentowanie warunków lokalowych, wyposażeniem,
 - ⬇ Zaprezentowanie rozkładu dnia
 - ⬇ Zaznajomienie rodziców ze zwyczajami przedszkolnymi
 - ⬇ Zaznajomienie rodziców z przygotowaniem kadry
 - ⬇ Przedstawienie orientacyjnego kosztu pobytu dziecka i możliwości uzyskania pomocy finansowej
 - ⬇ Przedstawienie rodzicom jakimi umiejętnościami powinien wykazywać się kandydat na przedszkolaka i zapewnienie ich, że dziecko mniej samodzielne nie pozostanie same sobie
 - ⬇ Poinformowanie rodziców jaką wyprawkę trzeba dziecku przygotować (załącznik Nr 1)

Kolczyńska E., Zielińska E., *Płaczę i rozpaczam, gdy mu
szkola*, wkładka do Wychowania w przedszkolu, Nr2, Warszawa
Kolczyńska E., Zielińska E., *Płaczę i rozpaczam, gdy mu
szkola*, wkładka do Wychowania w przedszkolu, Nr 2, Warszawa
Kolczyńska E., Zielińska E., *Kłopoty adaptacyjne dzieci
szkola i jak można im zaradzić*, Edukacja w przedszkolu, Dr J
e, Warszawa 1998
ka M, Srokowska M, *Łagodny start*, Edukacja w przedszkolu,
e, Warszawa 2001
iewicz D., Szabelska L., *Witamy trzylatki*, Wychowanie w prze
Warszawa 2004
ik P., *Pomagamy przekroczyć próg przedszkola*, Wychowanie w
szkolu, Nr6, Warszawa 2004

Wędzia

awka przedszkolna dziecka
ety dla rodziców
do rodziców: „Gdy dziecko staje się przedszkolakiem”
ariusz uroczystości „Pasowanie na przedszkolaka”
ariusze zajęć

- ⚡ Wypełnienie przez rodziców ankiet informacyjnych o dziecku pomocnych w szybszym dotarciu do nowego wychowanka (załącznik Nr 2)
- ⚡ Poinformowanie rodziców o dniach otwartych
- ⚡ Poinformowanie rodziców o możliwości pobytu rodzica wraz z dzieckiem w miesiącu wrześnieu tak długo, jak wymagać tego będzie dziecko
- ⚡ Odczytanie rodzicom apelu „Gdy dziecko staje się przedszkolakiem” (załącznik Nr 3)
- ⚡ Podanie numeru telefonu przedszkola
- „Dni otwarte” – miesiąc kwiecień
- ⚡ Prowadzenie zajęć w sali i na podwórku przedszkolnym wraz z dziećmi „nowymi” (scenariusze zajęć załącznik nr 4)
- Możliwość pozostania z dzieckiem w przedszkolu w miesiącu wrześnieu tak długo, jak wymagać tego będzie dziecko
- Pasowanie na przedszkolaka – październik
- ⚡ Zorganizowanie uroczystości pasowania na przedszkolaka (załącznik Nr 5)

VI. Informacja o ewaluacji

Realizacja programu umożliwia dokonywanie systematycznej ewaluacji, która można dokonać poprzez:

- Zbadanie opinii rodziców zorganizowanej w formie ankiety dotyczącej wpływu realizacji programu na przebieg procesu adaptacyjnego dziecka i jego oceny.

VII. Bibliografia

1. Tomaszewski T.(red.), *Psychologia*, PWN, Warszawa 1977
2. Sutkowska M. *Nowe wcale nie musi być obce. Adaptacja „maluchów w przedszkolu*, WSiP Warszawa 2001
3. Sochaczewska G *Czynniki warunkujące przystosowanie dziecka do przedszkola*, w red. Wilgucka- Okoń *Rozwój i wychowanie dziecka w wieku przedszkolnym*, Studia pedagogiczne XLVIII Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Łódź 1985

- ⬇ blok rysunkowy – 4 szt.
- ⬇ blok techniczny – 2 szt.
- ⬇ wycinanki – 1 szt.
- ⬇ karton kolorowy- 2 szt
- ⬇ blok techniczny (duży)- 2 szt.
- ⬇ nożyczki
- ⬇ kredki świecowe „BAMBINO”
- ⬇ plastelina – 1 szt.
- ⬇ klej biurowy – 2 szt.
- ⬇ klej „WIKOL” – 1 szt.
- ⬇ bibuła karbowana – 2 szt.
- ⬇ farby plakatowe, pędzel
- ⬇ chusteczki higieniczne – min. 2 opakowania
- ⬇ kubek, szczoteczka- czytelnie podpisane
- ⬇ pasta do zębów
- ⬇ kapcie
- ⬇ majtki, spodnie, rajstopy, bluzeczka na zmianę (w szatni)
- ⬇ luźne spodnie na gumce, bluza dresowa lub lekki sweterek
- ⬇ Ukochana przytulanka, dzięki której łatwiej będzie przeżyć rozstanie z mamą

„GDY DZIECKO STAJE SIĘ PRZEDSZKOLAKIEM”

- ⬇ Przygotuj dziecko do rozstania z mamą:
- ⬇ Nie przeciągaj pożegnania w szatni, pomóż dziecku rozebrać się, pocałuj je i wyjdź;
- ⬇ Nie zabieraj dziecka do domu, kiedy płacze przy rozstaniu, jeśli zrobisz to choć raz, będzie wiedziało, że łzami może wszystko wymusić;
- ⬇ Nie obiecuj: jeśli pójdziesz do przedszkola coś dostaniesz- kiedy będziesz odbierać dziecko możesz mu dać małeńki prezencik, ale nie może to być forma przekupywania;
- ⬇ Kontroluj to co mówisz. Zamiast: już możemy wracać do domu, powiedz: teraz możemy iść do domu. To niby niewielka różnica, a jednak pierwsze zdanie ma negatywny wydźwięk;
- ⬇ Nie wymuszaj na dziecku, aby zaraz po przyjściu do domu opowiedziało, co wydarzyło się w przedszkolu, to powoduje niepotrzebny stres;
- ⬇ Jeśli dziecko przy pożegnaniu płacze postaraj się, aby przez kilka dni odprowadzał je do przedszkola tata, rozstanie z tatą są mniej bolesne;
- ⬇ Czas pobytu małych dzieci w przedszkolu w pierwszych dniach nie powinien być długi. Jeśli to możliwe, odbieraj dziecko wcześniej np. po obiedzie. Potem stopniowo zwiększaj czas pobytu dziecka w przedszkolu;
- ⬇ Nie spóźniaj się z odbieraniem! Jeśli obiecałeś, że przyjdiesz wcześniej dotrzymaj słowa;
- ⬇ Pamiętaj: żegnaj i witaj dziecko zawsze z uśmiechem.

METODY, FORMY I CELE DZIAŁAŃ

SPOTKANIE 1

Zorganizowanie „Dni otwartych przedszkola”

- Wypełnianie karty zgłoszenia dziecka.
- Podanie adresu strony internetowej placówki zawierającej informacje o warunkach lokalowych, wyposażeniu, przygotowaniu kadry pedagogicznej, zwyczajach i tradycjach przedszkola i inne ciekawe informacje.
- Zapoznanie z budynkiem i ogrodem przedszkolnym.
- Przedstawienie oferty edukacyjnej przedszkola.
- Rozmowy indywidualne z dziećmi i rodzicami.
- Zaproszenie rodziców na zebranie organizacyjne w m-cu maju.

CEL:

- Nawiązanie kontaktu z dzieckiem i rodzicami.
- Umożliwienie dziecku pierwszego kontaktu z przedszkolem.
- Przekazanie rodzicom informacji o placówce.

Oczekiwane rezultaty:

- Dziecko zna przedszkole do którego będzie uczęszczało.
- Dziecko zna dyrektora placówki.
- Rodzice znają ofertę edukacyjną przedszkola.
- Rodzice mają dostęp do pełnej informacji na temat placówki.

SPOTKANIE 2

Zebranie organizacyjne dla rodziców dzieci nowoprzyjętych do przedszkola

- kwiecień

- Prelekcja psychologa lub pedagoga nt. „Trudności adaptacyjne dziecka” - przekazanie praktycznych wskazówek i rad jak przygotować dziecko do przedszkola.

- Przedstawienie Programu Wychowania Przedszkolnego, Programu Rozwoju, Programu Adaptacyjnego przedszkola i nauczycieli rozpoczynających pracę od września w grupach dzieci nowoprzyjętych.
- Omówienie organizacji pracy placówki.
- Zaproszenie rodziców z dziećmi do udziału w zajęciach adaptacyjnych w miesiącu czerwcu.

CEL:

- Zachęcenie rodziców do przygotowania dziecka do nowych warunków, jakie zastanie w przedszkolu.
- Uświadomienie rodzicom, że współdziałanie z pracownikami przedszkola to warunek udanej adaptacji dziecka.
- Zapoznanie rodziców z programem adaptacyjnym placówki i rozkładem dnia przedszkolnego.

Oczekiwane rezultaty:

- Rodzice wiedzą jak przygotować dziecko do nowych warunków, jakie zastanie w przedszkolu.
- Rodzice współpracują z personelem przedszkola w celu lepszej adaptacji swojego dziecka do nowych warunków.
- Rodzice znają Program Adaptacyjny Przedszkola Nr 9.
- Rodzice znają organizację pracy na placówce, Program Wychowania Przedszkolnego, Program Rozwoju placówki

SPOTKANIE 3

Udział dzieci nowoprzyjętych w zajęciach z przedszkolakami - czerwiec

- Zabawy integracyjne.
- Warsztaty plastyczne dla dzieci i rodziców.
- Uczestniczenie w zajęciach lub ich obserwacja.

CEL:

- Uświadomienie dzieciom, że pobyt w przedszkolu może być dla nich ciekawą i wesołą zabawą oraz formą radosnego działania.
- Zapoznanie dzieci z nauczycielami, kolegami – próba wspólnych zabaw.
- Ukazanie możliwości i zdolności pedagogicznych nauczycieli.
- Lepsze poznanie dzieci nowoprzyjętych.

Oczekiwane rezultaty:

- Dziecko obserwuje swoich nowych kolegów w trakcie zabaw i zajęć.
- Dziecko chętnie uczestniczy w zabawach integracyjnych z przedszkolakami i nauczycielkami.
- Nauczyciel wykorzystuje zabawy integracyjne Klanzy ułatwiające nowym dzieciom integrację z przedszkolakami i nauczycielami.
- Rodzice znają nauczycielkę grupy, do której będzie należeć ich dziecko.

SPOTKANIE 4

Wspólne zabawy na podwórku przedszkolnym

- Zabawy dzieci w piaskownicy.
- Zabawy kołowe ze śpiewem.
- Zabawy z chustą i innym sprzętem.

CEL:

- Wzmacnianie pozytywnego nastawienia dzieci nowoprzyjętych do przedszkola
- Obserwacja nowych dzieci na tle rówieśników, co wpłynie na lepsze planowanie pracy we wrześniu.
- Zachęcenie rodziców do dalszej współpracy z przedszkolem.

Oczekiwane rezultaty:

- Dziecko chętnie przychodzi pobawić się do przedszkola.
- Rodzic współpracuje z przedszkolem.
- Nauczyciel gromadzi informacje o nowych dzieciach.

Udział rodziców w pierwszych zajęciach z dziećmi – wrzesień

CEL:

- Stworzenie serdecznej atmosfery sprzyjającej zdobyciu zaufania rodziców i ich dzieci.
- Oswojenie dzieci z nowym miejscem i zapewnienie poczucia bezpieczeństwa w towarzystwie bliskiej osoby.
- Lepsze poznanie się i umocnienie więzi z przedszkolem i nauczycielem.

Oczekiwane rezultaty:

- Dziecko jest zadowolone i czuje się bezpieczne.
- Rodzic jest zadowolony i czuje więź z przedszkolem.

SPOTKANIE 6

Zebranie z rodzicami – wrzesień

- Wspólne redagowanie planu współpracy z rodzicami.
- Ankieta dla rodziców dotycząca dziecka.
- Ankieta dla rodziców dzieci nowoprzyjętych na temat przebiegu dni adaptacyjnych w przedszkolu.

CEL:

- Poznanie potrzeb i oczekiwań klientów przedszkola.
- Zebranie informacji o dziecku, jego przyzwyczajeniach, upodobaniach, ewentualnych problemach zdrowotnych, itp.
- Uzyskanie informacji zwrotnych dotyczących problemu adaptacji dziecka w przedszkolu.

Oczekiwane rezultaty:

- Przedszkole zna potrzeby i oczekiwania rodziców wobec przedszkola.
- Nauczyciel zebrał wiele informacji o dziecku.
- Rodzice znają oczekiwania przedszkola wobec nich.
- Nauczyciel uzyskał informację zwrotną od rodziców na temat przebiegu dni adaptacyjnych w przedszkolu.

Uroczystość przedszkolna „Pasowanie na przedszkolaka”-

wrzesień

- Śpiewanie hymnu przedszkola „Witajcie w naszej bajce”.
- Zabawy i konkursy z rodzicami.
- Złożenie obietnicy przedszkolaka i wręczenie medali „Już jestem przedszkolakiem” dzieciom nowoprzyjętym.
- Wręczenie upominków i dyplomów

CEL:

- Zapoznanie z przedszkolną tradycją.
- Wprowadzenie serdecznej i milej atmosfery przez cały personel przedszkola
- Nawiązanie aktywnej współpracy rodziców nowoprzyjętych dzieci z przedszkolem.
- Podkreślenie wartości dziecka w zbiorowości przedszkolnej jako pełnoprawnego przedszkolaka.

Oczekiwane rezultaty:

- Dziecko czuje się pełnoprawnym przedszkolakiem.
- Rodzice znają tradycje przedszkola.
- Rodzice mają zaufanie do całego personelu przedszkola.
- Rodzice aktywnie współpracują z przedszkolem.

PRZYKŁADOWE ZABAWY

INTEGRACYJNO-ZAPOZNAWCZYCH

POWITANIA

„Mówiacy zajaczek”

Z pomocą pacynki nauczycielka wita się z każdym dzieckiem i dorosłym, siedzącym w kole na dywanie.

„Cześć”

Przywitanie poprzez podanie dłoni z osobami siedzącymi obok.

„Piłka w kole”

Nauczycielka toczy piłkę do dziecka wymawiając: „ja nazywam się, a Ty?” tak kolejno do wszystkich dzieci i dorosłych siedzących w kole.

„Całusek”

W kole- podaj swoje imię i prześlij do osoby, która siedzi obok ciebie wymawiając swoje imię.

„Skaczący pajacyk”

Każdy kolejno w kole podaje swoje imię i podskoczy, jak pajacyk.

(Można zmieniać np. przysiad, ukłon, podskoki na jednej nodze itp.)