

CzerwonyPiesek.com

10

## ZABAW Z PSEM

OD BANALNIE  
ŁATWYCH  
DO  
BARDZIEJ  
ANGAŻUJĄCYCH





# Słowniczek

- **VIP** – Very Important Piesek (bardzo ważny piesek)
- **Szczęśliwy przewodnik** – spokojny i szczęśliwy opiekun psa, który prowadzi go przez życie.
- **Fafik i Fąfel** – przykładowe pieski, które na stałe zagościły w słowniczku Czerwonego pieska
- **Załamka** – stan emocjonalny szczęśliwego przewodnika, który wskazuje na chwilową utratę wiary w sukces.
- **Legalne rzeczy i zachowania** – coś co VIP'owi wolno wziąć, gryźć, albo robić.
- **Nielegalne rzeczy i zachowania** – rzeczy i zachowania zabronione. **Maluch** – pies niezależnie od wielkości i wieku.
- **Wiadomka** – wiadomo, że...
- **Kocopoły** – brednie, bzdury, głupoty, nieprawdziwe informacje
- **Bodziec** – coś co wywołuje daną reakcję psa, może to być inny pies, człowiek, rower lub cokolwiek innego.
- **Komenda/hasło** – jest to prośba do psa, aby zachował się w konkretny sposób. Aby mieć nadzieję, że psiak rozważy naszą prośbę, musimy mieć pewność, że rozumie co dane hasło oznacza. Ponadto pies musi być zmotywowany, aby to zrobić.

# WSTĘP

Wszyscy wokół mówią o tym, żeby **bawić się z psem**. Ponieważ jesteś najlepszym i **szczęśliwym przewodnikiem VIPa** bierzesz sobie te rady do serca. Przeglądasz sklepy z zabawkami, kupujesz drogie zabawki, a one leżą. Albo zachęcasz psa do zabawy, on chwilę się bawi, ale potem i tak idzie kopać ogródek. A najlepszym gryzakiem jest znaleziony patyk.

**Załamka!** Co robić?

W tym poradniku proponujemy Ci **różne zabawy z psem**. Praktycznie wszystkie są zabawami **niskobudżetowymi**, nie musisz wydawać na nie kolejnych oszczędności. Są zabawami, które **angażują** jednak w równym stopniu **psa, jak i Ciebie**, więc na pewno musisz znaleźć na nie nieco czasu. Do niektórych potrzebujesz też nieco więcej miejsca.

**Zabawy pogrupowaliśmy.**

Znajdziesz tu propozycje zabaw węchowych, zabaw fitnessowych, wyzwań intelektualnych. Dzięki temu zadbasz o wszechstronny rozwój Twojego **VIPa**. Każda zabawa ma też swój stopień trudności. Dzięki temu możesz dopasować je do doświadczenia swojego, ale też do możliwości Twojego psa.

**Psy niepewne** siebie mogą potrzebować nieco więcej czasu, żeby podjąć niektóre wyzwania. Może będziesz musiał/musiła spędzić trochę czasu, żeby oswoić je z elementami zabawy. Nie wahaj się zmieniać zabaw, dopasowywać pod was. To tylko luźne sugestie.

**Przyjemnej lektury!**

*EMIL NESTOROWICZ*

*DOROTA BARAŃSKA*



# ROLA ZABAWY W ŻYCIU PSA

**Psy domowe** wykazują fascynującą cechę, która odróżnia je od ich dzikich kuzynów – wilków. O ile wilki w naturze przejawiają zachowania zabawowe głównie w okresie szczenięcym, psy zachowały tę **juwenilną** (młodzieńczą) cechę przez całe życie. Ten fenomen jest jednym z **efektów udomowienia**, gdzie selekcja faworyzowała osobniki zachowujące młodzieńcze cechy behawioralne. Dorosłe psy potrafią nie tylko bawić się z ludźmi czy innymi psami, ale również wykazują **spontaniczną zabawę** z przedmiotami, **nawet w podeszłym wieku**. Ta zdolność do zabawy przez całe życie wzmacnia więź między psem a człowiekiem i jest jednym z kluczowych elementów, które uczyniły psa tak wyjątkowym towarzyszem człowieka.

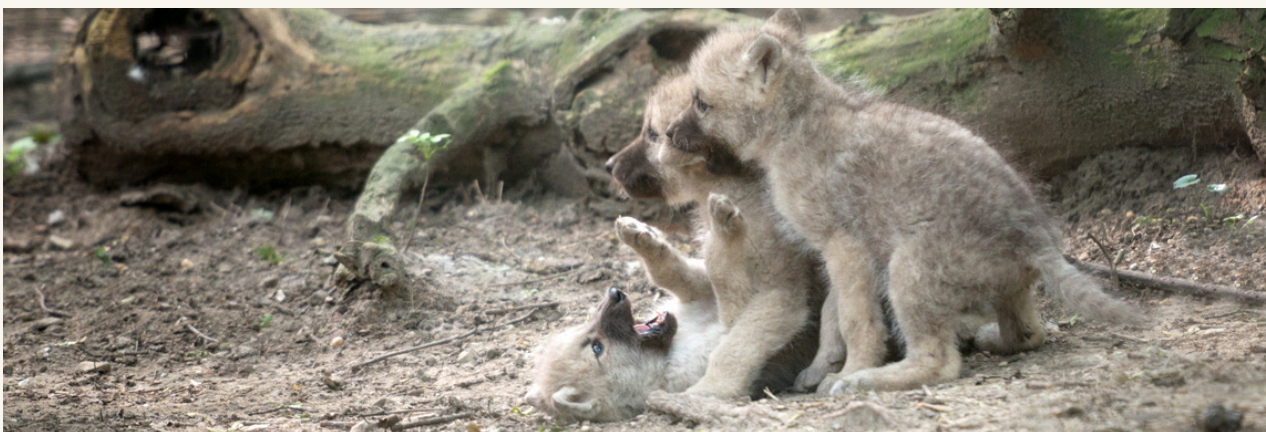
Zabawa to nie tylko sposób na spalenie energii czy rozrywka. To **fundamentalny element rozwoju psychicznego i fizycznego psa**, który:

- buduje więź między psem a opiekunem
- rozwija umiejętności poznawcze
- uczy samokontroli i zasad społecznych
- dostarcza stymulacji umysłowej
- pomaga rozładować stres
- wzmacnia pewność siebie
- poprawia koordynację ruchową

## **Zabawa jako narzędzie budowania relacji**

Wspólna aktywność z opiekunem jest dla psa niezwykle ważna. Podczas zabawy pies:

- uczy się zaufania do człowieka
- poznaje granice i zasady
- rozwija umiejętność komunikacji
- wzmacnia pozytywne skojarzenia z opiekunem
- uczy się współpracy



# ZABAWY DOPASOWANE DO WIEKU PSA

## **Szczenięta (do 12 miesięcy, a u ras dużych nawet dłużej)**

- Unikaj zbyt intensywnego wysiłku fizycznego
- Rób częste przerwy na odpoczynek
- Nie pozwalaj na skoki z wysokości
- Dostosuj czas zabawy do wieku (krótsze sesje)
- Pamiętaj o okresach lękowych – nie zmuszaj do aktywności
- Wykorzystuj zabawę do socjalizacji

## **Psy dorosłe (1-7/9 lat)**

- Dostosuj intensywność do kondycji psa
- Obserwuj sygnały zmęczenia
- Wprowadzaj nowe elementy stopniowo
- Pamiętaj o rozgrzewce przed intensywną aktywnością

## **Psy starsze (8+ lat)**

- Wybieraj spokojniejsze formy aktywności
- Skróć czas trwania zabaw
- Unikaj gwałtownych ruchów i skoków
- Zwracaj uwagę na oznaki dyskomfortu
- Dostosuj aktywność do stanu zdrowia



# ZASADY BEZPIECZNEJ ZABAWY

## Zawsze

- Obserwuj swojego psa
- Zwracaj uwagę na sygnały zmęczenia
- Reaguj na oznaki stresu
- Szanuj, gdy pies nie ma ochoty na zabawę
- Dostosuj poziom trudności
- Zaczynij od prostszych wariantów
- Stopniowo zwiększaj trudność
- Zawsze kończ na sukcesie
- Zadbaj o bezpieczną przestrzeń
- Usuń potencjalnie niebezpieczne przedmioty
- Sprawdź podłogę
- Zapewnij odpowiednią temperaturę
- Pamiętaj o przerwach
- Rób regularne przerwy na odpoczynek i wodę
- Nie przemęczaj psa
- Pozwól na regenerację między sesjami

## Przy wyborze aktywności weź pod uwagę:

- wiek i stan zdrowia psa
- poziom energii i temperament
- rasę i predyspozycje
- dotychczasowe doświadczenia
- porę roku i warunki pogodowe

## Kiedy nie bawić się z psem?

- Bezpośrednio po posiłku
- Przy bardzo wysokich temperaturach
- Gdy pies jest chory lub kontuzjowany
- Jeśli wykazuje oznaki stresu lub zmęczenia
- W niebezpiecznym otoczeniu



# 1. SZUKANIE SMAKOŁYKÓW

**Grupa:** Węchowe

**Trudność:** ★ (Bardzo łatwa)

**Czas:** 5-10 minut

**Potrzebne rzeczy:**

- Smakołyki dla psa
- Przestrzeń w domu lub ogrodzie

**Przebieg zabawy:**

1. Pokaż psu smakołyk i pozwól go powąchać
2. Poproś, żeby usiadł i zaczekał (jeśli nie zna komendy, poproś kogoś o przytrzymanie)
3. Schowaj smakołyk w widocznym dla psa miejscu
4. Wydaj komendę "szukaj" i zachęć do znalezienia
5. Nagradzaj każde znalezienie entuzjastyczną pochwałą
6. Stopniowo zwiększaj trudność, chowając smakołyki w mniej oczywistych miejscach

**Korzyści:**

- Stymulacja węchowa
- Nauka samokontroli
- Budowanie pewności siebie



## 2. PING PONG

**Grupa:** Ruchowe

**Trudność:** ★ (Bardzo łatwa)

**Czas:** 5–15 minut

**Potrzebne rzeczy:**

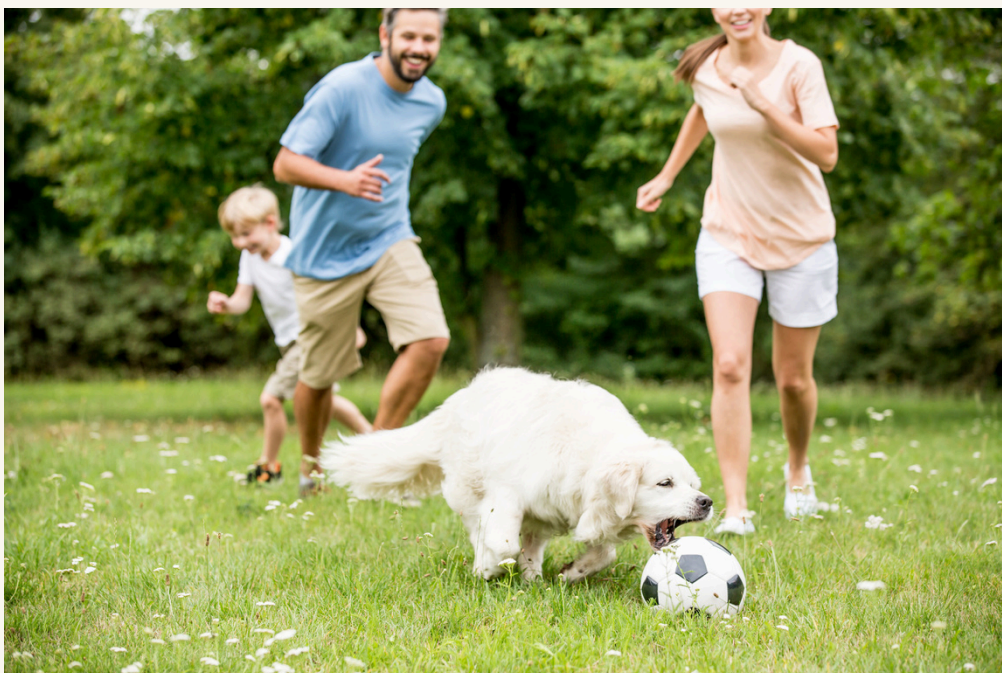
- 2 osoby
- Piłka lub inna zabawka dla psa
- Przestrzeń do zabawy

**Przebieg zabawy:**

1. Dwie osoby stają naprzeciwko siebie w odległości 3–4 metrów
2. Pierwsza osoba pokazuje psu piłkę i rzuca do drugiej
3. Pies biega między osobami, próbując złapać piłkę
4. Chwalcie psa za każdą próbę złapania
5. Stopniowo zwiększajcie odległość między sobą

**Korzyści:**

- Ruch i spalanie energii
- Nauka przywołania
- Zabawa grupowa wzmacniająca więź





## 3. DOMOWY TOR PRZESZKÓD

**Grupa:** Fitness/Zwinność

**Trudność:** ★★ (Łatwa)

**Czas:** 10-20 minut

### Potrzebne rzeczy:

- Krzesła
- Poduszki
- Kartony
- Kocyki
- Smakołyki

### Przebieg zabawy:

1. Zbuduj prosty tor przeszkód:
  - Tunele z krzeseł przykrytych kocami
  - Slalom między poduszkami
  - Przeskok przez niski karton
2. Przejdź tor z psem, pokazując mu drogę
3. Zachęcaj smakołykami do pokonywania przeszkód
4. Nagradzaj każde prawidłowe przejście
5. Stopniowo dodawaj nowe elementy

### Korzyści:

- Rozwój koordynacji
- Budowanie pewności siebie
- Nauka nowych komend: "czołgaj", "hop"

### UWAGA:

Bardzo ważne jest, żeby podłoże nie było śliskie. Użyj maty, dywanu, albo ustaw tor w ogrodzie. Pies skacząc może się poślizgnąć i uszkodzić stawy. Pamiętaj o tej zasadzie przy każdym ruchowym wyzwaniu. Podłoże musi być stabilne, nie śliskie.



## 4. KUBECZKOWY CHALLENGE

**Grupa:** Węchowe/Umysłowe

**Trudność:** ★★ (Łatwa)

**Czas:** 5-10 minut

**Potrzebne rzeczy:**

- 3-5 nieprzezroczystych kubeczków (mogą być takie po jogurcie)
- Smakołyki
- Stabilna powierzchnia
- 

**Przebieg zabawy:**

1. Na początek weź 3 kubeczki
2. Pokaż psu smakołyk
3. Na jego oczach schowaj go pod jednym z kubeczków
4. Przesuń kubeczki (na początku minimalnie)
5. Pozwól psu znaleźć smakołyk
6. Chowaj smakołyk gdy pies nie patrzy
7. Stopniowo zwiększ liczbę kubeczków i komplikuj przesuwanie

**Korzyści:**

- Stymulacja umysłowa
- Zabawa węchowa
- Ćwiczenie koncentracji
- Rozwój umiejętności rozwiązywania problemów

Jeśli chcesz możesz kupić pojemniki do nosework – metalowe puszki lub użyć pudełek. Wszystko zależy od wielkości i siły Twojego psa.



## 5. WYŚCIG DO ZABAWKI

**Grupa:** Ruchowe/Więź

**Trudność:** ★★ (Łatwa)

**Czas:** 10-15 minut

**Potrzebne rzeczy:**

- Ulubiona zabawka psa
- Pomocnik do rzucania
- Przestronna powierzchnia
- Smakołyki (niekoniecznie)

**Przebieg zabawy:**

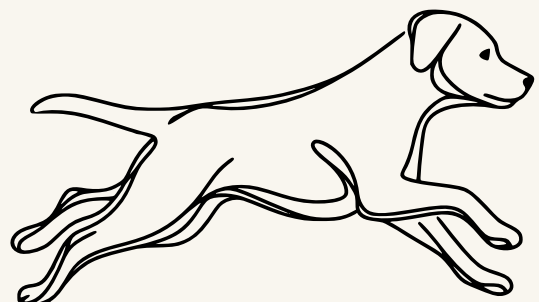
1. Ustaw się z psem na linii startu
2. Poproś pomocnika, by stanął kilka metrów przed wami
3. Pomocnik pokazuje zabawkę i rzuca ją przed siebie
4. Na komendę "start" biegniecie razem z psem
5. Naprzemiennie:
  - Pozwól psu wygrać i złapać zabawkę
  - Wyprzedź psa i złap zabawkę pierwszy
6. Po każdym biegu chwilę razem się bawicie zabawką. Jak pies się nie bawi, to uciekaj przed psem, możesz też udawać, że chcesz go gonić.
7. Wróćcie na start i powtórzcie (jak pies nie chce oddać zabawki, weźcie inną lub wymień je na smakołyka)

**Warianty:**

- Możesz przytrzymać psa, dając sobie "fory"
- Biegnij wolniej, pozwalając psu wygrać
- Zmieniaj kierunki rzutu
- Używaj różnych zabawek

**Korzyści:**

- Budowanie kontroli impulsów
- Nauka dzielenia się i oddawania zabawek
- Wspólna aktywność fizyczna
- Wzmacnianie więzi poprzez zabawę



## 6. DOG DANCE

**Grupa: Posłuszeństwo/Ruch**

**Trudność: ★★★ (Średnia)**

**Czas: 10–15 minut**

**Potrzebne rzeczy:**

- Smakołyki
- Muzyka (opcjonalnie)
- Przestrzeń do ruchu

**Przebieg zabawy:**

1. Przygotuj sekwencję 3–4 znanych psu komend (np. siad, leżeć, daj łapę)
2. Wydawaj komendy w rytmicznym tempie
3. Nagradzaj za każdą wykonaną sekwencję
4. Stopniowo dodawaj nowe komendy
5. Możesz włączyć muzykę i synchronizować komendy z rytmem

**Korzyści:**

- Utrwalenie komend
- Koordynacja ruchowa
- Budowanie koncentracji
- Wzmacnianie więzi



# 7. POSZUKIWACZ SKARBÓW

**Grupa:** Węchowe/Ruchowe

**Trudność:** ★★★ (Średnia)

**Czas:** 15–20 minut

**Potrzebne rzeczy:**

- Ulubione zabawki psa
- Smakołyki
- Większa przestrzeń (dom/ogród)
- Pudełka, koce do ukrycia przedmiotów

**Przebieg zabawy:**

1. Pokaż psu jego zabawkę
2. Schowaj ją wraz ze smakołykiem w jednym z przygotowanych miejsc
3. Stwórz "ścieżkę" z kilku ukrytych zabawek i smakołyków
4. Prowadź psa od punktu do punktu
5. Z czasem zwiększaj odległości i trudność kryjówek

**Korzyści:**

- Stymulacja węchowa
- Aktywność fizyczna
- Nauka wytrwałości
- Budowanie pewności siebie



## 8. ZNAJDŹ OPIEKUNA

**Grupa: Węchowe/Posłuszeństwo**

**Trudność: ★★★ (Średnia)**

**Czas: 10-20 minut**

### **Potrzebne rzeczy:**

- Pomocnik do przytrzymania psa
- Smakołyki
- Przestrzeń do schowania się – na zewnątrz lub w domu

### **Przebieg zabawy:**

1. Poproś pomocnika o przytrzymanie psa
2. Pokaż psu smakołyk i pozwól powąchać, możesz też się schować i nagrodzić psa dopiero jak Cię znajdzie
3. Schowaj się w niezbyt trudnym miejscu
4. Pomocnik wydaje komendę "szukaj"
5. Gdy pies cię znajdzie, entuzjastycznie go nagródź

### **Stopniowanie trudności:**

1. Początkowo chowaj się częściowo widocznie
2. Stopniowo wybieraj trudniejsze kryjówki
3. Wydłużaj dystans poszukiwań
4. Dodaj różne pomieszczenia
5. Możesz zostawiać "ślad" ze smakołyków prowadzący do kryjówki

### **Korzyści:**

- Rozwój umiejętności węchowych
- Wzmacnianie przywiązania
- Nauka wytrwałości w poszukiwaniu
- Budowanie pewności siebie
- Praktyczne ćwiczenie przywołania



## 9. DOMOWE AGILITY

**Grupa:** Fitness/Posłuszeństwo

**Trudność:** ★★★★★ (Trudna)

**Czas:** 20–30 minut

### Potrzebne rzeczy:

- Przeszkody do przeskoków (np. kije na krzesłach)
- Slalomy (np. z butelek)
- Tunele z koców
- Znaczniki do oznaczenia trasy
- Smakołyki
- Możesz też kupić gotowe zestawy agility

### Przebieg zabawy:

1. Zbuduj tor zawierający:
  - Przeszkody do przeskoczenia
  - Slalom
  - Tunel
  - Miejsca zatrzymania
2. Najpierw przeprowadź psa przez każdy element osobno
3. Połącz elementy w całość
4. Wprowadź komendy kierunkowe
5. Ćwicz płynne przejścia między przeszkodami

### Korzyści:

- Kompleksowy trening fizyczny
- Nauka nowych komend
- Rozwój koordynacji
- Wzmocnienie więzi podczas wspólnego wysiłku

### UWAGA:

Nigdy nie ćwicz na śliskim i nieznanym podłożu. Sprawdź np. park, czy nie ma butelek, dziur i innych elementów, które mogą stanowić zagrożenie



## 9. DOMOWE AGILITY

**Grupa:** Fitness/Posłuszeństwo

**Trudność:** ★★★★★ (Trudna)

**Czas:** 20–30 minut

### Potrzebne rzeczy:

- Przeszkody do przeskoków (np. kije na krzesłach)
- Slalomy (np. z butelek)
- Tunele z koców
- Znaczniki do oznaczenia trasy
- Smakołyki
- Możesz też kupić gotowe zestawy agility

### Przebieg zabawy:

1. Zbuduj tor zawierający:
  - Przeszkody do przeskoczenia
  - Slalom
  - Tunel
  - Miejsca zatrzymania
2. Najpierw przeprowadź psa przez każdy element osobno
3. Połącz elementy w całość
4. Wprowadź komendy kierunkowe
5. Ćwicz płynne przejścia między przeszkodami

### Korzyści:

- Kompleksowy trening fizyczny
- Nauka nowych komend
- Rozwój koordynacji
- Wzmocnienie więzi podczas wspólnego wysiłku

### UWAGA:

Nigdy nie ćwicz na śliskim i nieznanym podłożu. Sprawdź np. park, czy nie ma butelek, dziur i innych elementów, które mogą stanowić zagrożenie





# 10. WĘCHOWE MEMORY

**Grupa: Węchowe/Umysłowe**

**Trudność: ★★★★★ (Trudna)**

**Czas: 15–20 minut**

## **Potrzebne rzeczy:**

- 4–6 identycznych pojemników (np. kubeczki po jogurcie)
- Różne aromaty (np. liść laurowy, herbata, laska cynamonu)
- Smakołyki
- Stabilna powierzchnia

## **Przebieg zabawy:**

### **1. Przygotowanie:**

- Możesz włożyć do pojemników zapach, albo kilka dni trzymać w słoiku zapach i wacik, a do pojemników włożysz tylko waciki "nasączone" zapachem
- Zrób po dwa pojemniki z tym samym zapachem
- Zrób małe dziurki w pokrywkach

### **1. Nauka:**

- Najpierw pokaż psu jeden zapach i nagradzaj za zainteresowanie
- Dodaj drugi taki sam i ucz wskazywania identycznych
- Stopniowo dokładaj kolejne pary

### **1. Zabawa:**

- Ustaw pojemniki w rzędzie
- Pozwól psu powąchać "wzór"
- Zachęć do znalezienia pasującego zapachu
- Nagradzaj za prawidłowe wskazanie



## **Stopniowanie trudności:**

- Zaczynij od 2 par zapachów
- Dodawaj kolejne pary
- Zmieniaj ustawienie pojemników

## **Korzyści:**

- Intensywna stymulacja węchowa
- Rozwój koncentracji
- Ćwiczenie pamięci
- Budowanie pewności siebie
- Nauka skupienia na zadaniu

## **Wskazówki:**

- Używaj bezpiecznych, nietoksycznych zapachów
- Regularnie wymieniaj waciki/gazy
- Zachowaj stałe pary zapachów na początku
- Bądź cierpliwy – to zaawansowane ćwiczenie
- Kończ sukcesem!

## Poradnik wyboru zabawek dla psa

### Podział zabawek:

- Do aportowania (piłki, frisbee, szarpaki rzucone)
- Do gryzienia i żucia (gumy, sznury, twarde naturalne gryzaki: skóry, ścięgna, uszy)
- Do przeciągania (liny, szarpaki z uchwyty)
- Interaktywne/edukacyjne (maty węchowe, zabawki na przysmaki)
- Pluszowe/miękkie (maskotki, szeleszczące zabawki)

### Na co zwrócić uwagę:

- Rozmiar odpowiedni do wielkości psa. Jest to niezwykle ważne, zbyt małą piłka mies może się zadławić!
- Trwałość materiałów i jakość wykonania
- Bezpieczeństwo (brak małych elementów do połknięcia)
- Łatwość czyszczenia
- Przeznaczenie

### Preferencje psów

Każdy pies jest inny i może preferować różne typy zabawek. Niektóre psy uwielbiają aportowanie, inne wolą spokojne żucie lub rozwiązywanie łamigłówek. Warto obserwować, czym nasz pies się najchętniej bawi i dobierać kolejne zabawki zgodnie z jego upodobaniami. Niektóre psy preferują twarde zabawki, inne miękkie; jedne lubią dźwięki, inne ruch.

### Zabawki piszczące – kontrowersyjny temat:

Piszczące zabawki mogą być świetną motywacją do zabawy dla niektórych psów, ale trzeba mieć świadomość, jak mogą wpływać na psa.

#### Minusy to:

- mogą być zbyt stymulujące dla wrażliwych psów
- pieszczenie może być uciążliwe dla domowników
- psy często koncentrują się na wyjęciu piszczątki (co może być niebezpieczne).
- są mocno pobudzające dla psa

Jeśli decydujemy się na piszczące zabawki, wybierajmy wysokiej jakości produkty z dobrze zabezpieczoną piszczątką. Dobrą alternatywą są zabawki szeleszczące lub wydające inne, mniej intensywne dźwięki.

## **Życzymy Ci wspaniałych zabaw z Twoim psem!**

Pamiętaj, że celem jest zabawa, zbudowanie więzi i przyjemność wspólnego spędzania czasu. Nie wychodzi? Trudno! Wybierz inną zabawę, zmodyfikuj ją. Albo po prostu potraktuj ten poradnik jako inspirację do własnych pomysłów.

Zostań z nami. Mamy w naszej ofercie wiele świetnych materiałów, które sprawią, że Twoje życie z psem będzie prostsze, radośniejsze i jeszcze lepsze niż dotychczas.



**Czerwony Piesek** to

- BLOG: <https://czerwonypiesek.pl>
- YT: <https://www.youtube.com/@Czerwonypiesek>
- FB: <https://www.facebook.com/Czerwonypiesek>
- Grupa: <https://www.facebook.com/groups/czerwonypiesek>

I nasza bogata oferta materiałów w postaci kursów, ebooków:

**SKLEP**

**Jesteś naszym czytelnikiem! Dla nas to coś znaczy!**