

AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNE Z POMOCĄ RODZICÓW...

Zamieszczamy kolejne propozycje ćwiczeń, zabaw dla dzieci objętych w przedszkolu pomocą psychologiczno-pedagogiczną.

Będzie nam miło, jeśli zechcielibyście Państwo podzielić się z nami osiągnięciami i wytworami prac dzieci poprzez dodanie zdjęć na maile terapeutów, pracujących z Waszymi pociechami.

Dziękujemy!

<p>SFERA EMOCJONALNO- SPOŁECZNA</p>	<p>DZIECI MŁODSZE: 3,4letnie</p> <p>1. Rodzicu! Teraz jest Wasz czas na rozwijanie, usprawnianie czynności samoobsługowych. Zachęcaj i wdrażaj swoje dziecko do:</p> <ul style="list-style-type: none">• posługiwania się łyżką, widelcem - płynnego ruchu ręki, precyzji ruchu i celnego trafiania łyżką do ust,• bezpiecznego zachowania się przy stole podczas spożywania posiłków – wpajanie dziecku, iż nie należy wymachiwać sztućcami,• wyrabiania nawyków prawidłowej postawy podczas siedzenia przy stole,• usprawniania ruchów rąk podczas mycia się (ruchy naprzemienne podczas mycia rąk, korzystanie z mydła, ruchy obrotowe podczas odkręcania i zakręcania wody, posługiwanie się ręcznikiem),• samodzielnego posługiwania się chusteczką do nosa,• zabaw związanych z ubieraniem się, naśladowania czynności nakładania poszczególnych elementów odzieży,• ćwiczeń w zakładaniu butów na właściwą nogę,• sygnalizowania potrzeb fizjologicznych komunikatem werbalnym np. ee, siusiu,• usprawniania umiejętności korzystania z toalety – rozbieranie się i ubieranie w łazience, spuszczenie wody w sedesie po każdorazowym załatwieniu się. <p>2. Zadania do wykonania:</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Zanieś misiowi wodę</u>- dorosły sadza misia w odległym rogu pokoju, a dziecko stoi np. przy drzwiach. Na trasie od drzwi do misia nie może być przeszkód (krzesel, klocków itp.). Dorosły ma kubek napełniony w jednej trzeciej wodą. Wręcza go dziecku i mówi: Zanieś misiowi, on chce pić, nie wylej ani kropelki. Jeżeli dziecku się uda, cieszy się i zachęca do powtórzenia. To kształcące ćwiczenie warto organizować kilka razy, ale w odrobinę trudniejszych wersjach: trochę więcej wody w kubeczku, dłuższa droga do misia itp. W razie katastrofy – mimo starań woda się wylała - dorosły reaguje ze spokojem. Stwierdza: Nic złego się nie stało, wytrzymaj rozlaną wodę.
--	--

- Trzeba nakarmić lalkę- lalka siedzi w odległym kącie pokoju. Dorosły razem z dzieckiem układają na małej tacy naczynia z jedzeniem. Naczynia mają być plastikowe. Jedzenie dla lalek to czekoladki – kasztany, cukierki- ziarna fasoli itp. Dorosły wręcza dziecku tacę i mówi: czas na obiad, zanieś lalce jedzenie i nakarm ją. Na początek trasa ma być krótka, a na tacy powinny znaleźć się dwa trzy przedmioty. Potem należy stopniowo zwiększać odległość i liczbę przedmiotów znajdujących się na tacy. Chodzi przecież o coraz lepszą koordynację ruchową dziecka. W trakcie tego zadania często zdarzają się katastrofy: naczynia i jedzenie spadają z tacy. Za każdym razem dorosły pokazuje racjonalny sposób poradzenia sobie z katastrofą: trzeba postawić tacę, pozbierać przedmioty, ułożyć je na tacy i kontynuować zadanie.

DZIECI STARSZE:5,6letnie

1. Rodzicu! Najważniejsze zachowania nawykowe, które warto kształtować u starszych przedszkolaków to:

- **NAWYK BEZKONFLIKTOWEGO UKŁADANIA SIĘ DO SNU** - dotyczy to, niestety, także starszych przedszkolaków. Wieczorne zasypianie będzie dla dziecka łatwiejsze, gdy dorośli zadbają o jego poczucie bezpieczeństwa. Dlatego warto stworzyć ceremonial zakończenia dziecięcego dnia i udania się na spoczynek. Najlepiej, jeżeli czynności są stale wykonywane w tej samej kolejności. Układanie do snu musi być sytuacją wyciszającą i miłą dla dziecka. Na polecenie dorosłego dziecko ma umieć zakończyć zabawę, rozbierać się i myć. Po umyciu dziecko nakłada pidżamkę i mówi wszystkim: „Dobranoc”. W nagrodę ma kilka minut osobistego kontaktu z dorosłym. Może to być cicha, spokojna rozmowa, bajka czy kolejny fragment opowiadania. Dziecko ma rozumieć, że taka przyjemność trwa tylko chwilę, a potem trzeba iść spać.
- **NAWYK RADOSNEGO BUDZENIA SIĘ** - miłe nastawienie do świata od tego właśnie zależy. Dlatego budzenie się musi być dla dziecka radosne: ma uśmiechnąć się, wstać i powitać dorosłych. Niedopuszczalne jest zezwalanie na kapryśnienie, obnoszenie się z minami, pokazywanie wszystkim swego złego humoru itd. Kłopot w tym, że nawyku radosnego budzenia nie da się załatwić nakazem, a co gorsza krzykiem. Radosne budzenie trzeba wymodelować. Dorosły promiennym uśmiechem „zaraża” dziecko, a potem razem cieszą się z tego, że zaczyna się wspólny dzień. Gdy dzieci są starsze, rodzice mniej na to zwracają uwagę, a szkoda. To, jak się dziecko budzi, zależy w dużej mierze od zachowania dorosłych. Jeżeli wstając, dorośli sami narzekają i marudzą, dziecko będzie podobnie rozpoczynało dzień. Jeżeli rano zaczyna się od pośpiechu i pokrzykiwania, to cały dzień wypełniony jest niepokojem i zdenerwowaniem, bez widocznej przyczyny. Dotyczy to także dzieci.

1. Ćwiczenie rozwijające koncentrację uwagi, pamięć słuchową.

Prosimy dziecko, aby wykonało kilka poleceń wg podanej kolejności.

Przykładowe polecenia:

- Zamknij oczy, otwórz buzię.
- Dotknij palcem nosa, podnieś ręce do góry.
- Przynieś misia, posadź go na krzeselku.
- Wyjmij z pudełka klocek czerwony i niebieski.
- Podskocz dwa razy, pomachaj ręką.
- Zrób przysiad, klaśnij, prześlij całusa.

2. Ćwiczenia pamięci wzrokowej:

- „Bawimy się kolorami”.

Dziecko ogląda kolorowe klocki np. czerwony – zielony - żółty – niebieski ułożone na stole i stara się zapamiętać ich kolejność, następnie rodzic zasłania je. Zadaniem dziecka jest ułożenie klocków według tej samej kolejności, co oglądane wcześniej. Wspólnie sprawdzany poprawność wykonanego ćwiczenia (*ilość klocków dostosowujemy do możliwości dziecka; dla ułatwienia rodzic i dziecko mogą układać klocki na pasku papieru tzw. „dywaniku” – na którym, w lewym górnym rogu zaznaczymy kropkę, kierunek układania – od lewej do prawej*).

- „Kolorowe rytmy” - zabawa matematyczna .

Dziecko siedzi na podłodze i układa dwuelementowe rytmy z użyciem klocków np. żółty – czerwony – żółty - czerwony itp.

3. Ćwiczenie rozwijające słuch dziecka, mowę.

„Rura do gadania” (do zabawy potrzebna jest plastikowa albo kartonowa rura – po ręczniku kuchennym). Dziecko i dorosły siedzą w pobliżu siebie. Dorosły pokazuje dziecku rurę do gadania i mówi wierszyk:

ZARAZ POWIEM COŚ PRZEZ RURĘ,

BO TO RURA DO GADANIA.

MOŻNA MÓWIĆ PRZEZ NIĄ SŁOWA

ALBO CAŁE ZDANIA.

CO POWIEDZIAŁEM?

Następnie przykłada jeden koniec rury do swoich ust, a drugi trzyma w pobliżu ucha dziecka i wypowiada wyrażenie dźwiękonaśladowcze, wyraz lub zdanie .

Pyta słowami wierszyka, a dziecko mówi, co usłyszało.

CO POWIEDZIAŁEM?

DZIECI STARSZE

1. Ćwiczenie rozwijające percepcję słuchową dziecka.

„Rura do gadania” (wersja dla starszych dzieci). Dziecko i dorosły siedzą w pobliżu siebie. Dorosły mówi wierszyk:

**ZARAZ POWIEM COŚ PRZEZ RURĘ,
BO TO RURA DO GADANIA.
MOŻNA MÓWIĆ PRZEZ NIĄ SŁOWA
ALBO CAŁE ZDANIA.
CO POWIEDZIAŁEM?**

Następnie przykłada jeden koniec rury do swoich ust, a drugi trzyma w pobliżu ucha dziecka i wypowiada wyraz głoskując go (k-a-r-e-t-k-a), zdania (Moja sukienka ma piękny, zielono-niebieski kolor). Pyta słowami wierszyka, a dziecko mówi, co usłyszało. **CO POWIEDZIAŁEM?**

2. Matematyczna wyliczanka.

Jabłko, gruszka i daktyle –kłaśnij w ręce razy tyle (3 razy)

Kapusta i ogórek –tyle razy podskocz w górę (2 razy)

Marchewka, pietruszka, bób –tyle razy przysiad zrób(3)

Kalarepka i mak –za uszy 2 razy się złap.

3. Ćwiczenie uwagi, pamięci słuchowej, sluchu fonemowego.

- Posłuchaj wierszyka i dokończ go tak, żeby się rymował.

Zapamiętam już tym razem:

żaba jest na pewno...(płazem).

- Posłuchaj całego wierszyka i powtórz go z pamięci.

- Mów rytmicznie wierszyk i jednocześnie wykonuj na podłodze „żabie skoki” dłońmi ułożonymi tak, żeby kształtem przypominały żabę. Rób to w rytmie wierszyka. Ćwiczenie powtórz 3 razy.

**SFERA
RUCHOWA**

DZIECI MŁODSZE

1. „Gimnastyka ze Świeżakami”.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vq4LxW6QX7I>

2. Ćwiczenia gimnastyczne z szarfami (związany szalikiem, bawełnianym paskiem).

- **Ćwiczenie – skręty tułowia.** Dziecko siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami, robi skręt ciała – kładzie szarfę za plecami na podłodze, następnie robi skręt w drugą stronę i zabiera szarfę z podłogi. Ćwiczenie powtarzamy.

- **Ćwiczenia z elementem przeskoku.** Dziecko kładzie szarfę na podłodze i przeskakuje przez szarfę obunóż raz z jednej, a raz z drugiej strony.

- **Ćwiczenie mięśni brzucha.** Dziecko leży na brzuchu z wyprostowanymi rękami, w których trzyma szarfę. Na kłanienie rodzica unosi szarfę nad podłogę i odpoczywa. Powtarzamy ćwiczenie kilka razy.

- **Zabawa „Ogonki”.** Dziecko dobiera się w parę z rodzicem i wkładają swoje szarfy z tyłu za spodnie tak, aby znaczna część szarfy zwisała. Starają się zabrać szarfę wzajemnie – wykonują kilka prób.

- **Ćwiczenie zapobiegające płaskostopiu.** Dziecko siedzi podparte rękami z tyłu i palcami stóp stara się chwycić szarfę, unosi w górę i puszcza na podłogę. Zmienia nogę, wykonuje ćwiczenie kilka razy.

- **Ćwiczenie z elementem celowania.** Dziecko z pomocą rodzica zwija szarfę (szalik) w rulon, a następnie z wyznaczonego miejsca wrzuca szarfę do pojemnika (kosza, skrzynki).

3. Zabawa paluszkowa – usprawnianie mięśni dłoni, palców.

PALUSZKI MALUSZKI

Paluszki maluszki, bawić się lubiły (*lekko poruszamy palcami*)
w podłogę bębniły (*uderzamy wszystkimi palcami w podłogę*)
kółeczka kręciły (*kręcimy kółeczka palcami wskazującymi obu rąk jednocześnie*)

kolana klepały (*klepiemy dłońmi w kolana*)

boczki laskotały (*łaskoczemy się w boki*)

tarły nosek mały (*pocieramy nos palcem wskazującym*)

szybko się schowały (*krzyżujemy ręce i chowamy palce pod pachy*)

	<p><i>DZIECI STARSZE</i></p>
	<p>1. Usprawnianie motoryki dużej: - rozgrzewka przy muzyce Zumba Kids cu Andrei - Gummy Bear</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=iKeatJK181Q</p> <p>2. Zabawy z kolorowymi kółkami, ćwiczymy gibkość i zwinność. - potrzebne: kolorowe duże kółka wycięte z papieru</p> <p>https://www.facebook.com/KidsAndSport/videos/1029406913788798/</p>

INNE PROPOZYCJE:

1.ZABAWY Z BĄCZKIEM

- bączek zabawka z płyty CD -



Sposób wykonania: <https://www.youtube.com/watch?v=-qyk14r9wkI>

a) Podczas zabawy z bączkiem dziecko powtarza wierszyk.

Kolorowy bączek kręci się i wiruje,

A czasem nawet podskakuje.

Płynie i sunie swoimi ścieżkami,

Gdy go zakręcisz paluszkami.

b) Jak długo kręci się zabawka, tak długo dziecko wypowiada wybraną głoskę.

2.SENSORYCZNE PRANIE UBRANEK



Potrzebujemy:

- miska
- ciepła woda
- gazety
- nożyczki
- butelka gazet

Z gazet wycinamy wykroje ubranek (z pomocą rodzica lub samodzielnie). Następnie wycinamy małe kwadraciki, które zmieszczą się do butelki i będą służyły jako proszek do prania. Do miski nalewamy ciepłą wodę.

Zalety zabawy:

- kreatywna zabawa sensoryczna,
- twórcza zabawa rozmiękczonego papierem,
- świetna zabawa dla dzieci lubiących wodę.