

## Dla Rodziców dzieci 6 letnich

### Przykłady ćwiczeń usprawniających różne obszary funkcjonowania dziecka.

#### 1. Ćwiczenia usprawniające rozwój motoryczny dziecka (motoryka duża).

- bieganie, wchodzenie i schodzenie po schodach, po drabinie, pokonywanie przeszkód, wykorzystywanie placów zabaw i miejsc specjalnie do tego przygotowanych w celu rozwijania sprawności ruchowej
- stanie na jednej nodze, wykonywanie podskoków obunóż i na jednej nodze
- rzucanie i łapanie piłki w grze, z różnych odległości
- rzucanie piłeczkami, lotkami, kulami z papieru
- przrzucanie piłki z jednej ręki do drugiej
- uczestnictwo w zabawach ruchowych, grupowych, zwracanie uwagi na aktywność fizyczną

#### 2. Ćwiczenia rozwijające funkcje wzrokowe dziecka:

- odnajdywanie na obrazkach drobnych szczegółów (pokaż gdzie jest....)
- odnajdywanie podobieństw i różnic w prezentowanych dziecku obrazkach o tej samej tematyce
- dobieranie par jednakowych obrazków – można wykorzystać grę „memory”
- składanie obrazka pociętego na części (można wykorzystać pocztówki)
- układanie elementów wg wzoru – klocki, puzzle, pocztówki
- dobieranie elementów do całości obrazka – np. sklep z warzywami, spożywczy; poszukujemy odpowiednich produktów pasujących do danego sklepu
- rysowanie kompozycji z figur geometrycznych za pomocą szablonów; powtarzanie elementów wg. schematu
- rysowanie demonstrowanych przedmiotów np. samochodu, domku, drzewa
- spostrzeganie zmian w układaniu elementów ( dół, góra, prawa, lewa strona itd.)
- klasyfikowanie przedmiotów według rodzaju, kształtu, ilości, koloru
- rysowanie po śladzie (łączenie kresek w linie tworzące element)
- kalkowanie przez kalkę techniczną

– przerysowywanie figur geometrycznych (według wzoru)

### 3. Ćwiczenia usprawniające funkcje słuchowe dziecka:

– dzielenie zdań na wyrazy

– wyszukiwanie obrazków na dana głoskę np. „p” – „pies”

– dzielenie wyrazów na sylaby z klaskaniem np. „ka-wa”

– rozróżnianie dźwięków np.: pluskanie w wodzie, gniecie papieru, rozpoznawanie po głosie różnych osób

– gry i zabawy rytmiczne (wykonywanie ruchów na hasło muzyczne)

– wydzielanie głoski na początku, na końcu i w środku wyrazu

– nauka krótkich wierszyków i piosenek

– ćwiczenie różnicowania dźwięków z otoczenia (co teraz słychać?)

– odtwarzanie struktur dźwiękowych w układach przestrzennych np. z klocków

– grupowanie obrazków na tą samą głoskę (pies, pióro, papier)

– odgadywanie głosek na początku wyrazu i szukanie kolejnych, podejmowanie prób tworzenia sylab i czytanie prostych wyrazów

### 4. Ćwiczenia usprawniające precyzję ruchów rąk i koordynację wzrokowo – ruchową dziecka

– ćwiczenia dłoni (machanie, krążenie, klaskanie, naśladowanie np. gry na skrzypcach, na trąbce, układanie modeli z dłoni np. dziób, kula, kwiat, piramidka, wchodzenie po schodach)

– ćwiczenia palców (naśladowanie pisania na komputerze, gry na pianinie, deszczu, rysowania kółek w powietrzu, składanie i rozkładanie palców, układanie modeli z palców np. koszyk, koło)

– lepienie z plasteliny, również gliny prostych kształtów (np. kulek, wałków, rogalików, ludzi, koszyków, liter, zwierząt i innych elementów)

– wycinanie nożyczkami pasków z papieru i innych wzorów

– malowanie palcem i pęczkiem waty umoczanym w farbie

– zamalowanie kartki farbami (z góry w dół, od lewej do prawej strony)

– odrysowanie własnej dłoni, odrysowywanie płaskich przedmiotów np. monet, talerzyków itp.

– układanie i przyklejanie na kartce wzorów z kolorowego papieru

- naklejanie nalepek na właściwy schemat na kartce papieru
- robienie kulek z bibułki lub krepiny, wyklejanie nimi konturów
- obrysowywanie konturów (pogrubienie konturów, kalkowanie)
- rysowanie równocześnie obiema rękami tych samych elementów
- łączenie kropek obrazujących różne przedmioty
- rysowanie szlaczków i wzorów z elementów litero podobnych
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory, szycie igłą z wykorzystywaniem zabawek dla dzieci
- wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny
- zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania
- odrysowywanie szablonów
- wciskanie w tablicę korkową pinezek – wyjmowanie ich z podłoża
- zbieranie palcami drobnych elementów (pinezki, ziarenka, guziczki) – dwoma palcami, kciukiem i wskazującym, zbieranie wyżej wymienionych elementów pęsetą
- cięcie nożyczkami po narysowanych liniach – prostych, falistych
- wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego
- wyrabianie ciasta podczas prac domowych
- stemplowanie wzorów na kartkach papieru w różnych układach
- wydzieranie kawałków kolorowego papieru i naklejanie na narysowany schemat zamiast malowania kredkami
- strząsanie wody z palców
- zgniatanie większego papieru jedną ręką, dwoma rękoma w kulkę
- zabawy z użyciem pacynek (manipulacja rękoma)
- próby przyszywania dużych guzików (pod opieką dorosłego)
- szycie prostymi ściegami
- krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców
- zabawa w kominiarza (wchodzi kominiarz po drabinie...)
- ściskanie miękkich piłek

- zwijanie palcami chusteczek, apaszek, bibułki, robienie wałeczków z ciasta, plasteliny
- rysowanie patykiem po ziemi, po piachu
- przy wolnym chodzie ruchy rąk jak podczas pływania żabką – zabawa w naukę pływania
- zabawa w pociągi – ruch rąk naśladuje obroty kół
- zabawa w pranie, rozwieszanie bielizny i prasowanie
- gry w pchełki, bierki, kręgle, bilard stołowy
- rzucanie woreczków lub piłeczek – kto dalej (do usprawniających całe ręce)
- toczenie piłki do dołka
- podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
- wypuszczanie piłeczki tenisowej z ręki w dół i próby chwytania jej w locie samymi palcami
- „rysowanie” palcami w powietrzu określonego przedmiotu
- układanie z elementów geometrycznych postaci ludzi, zwierząt itp.
- układanie z patyczków, np. płotów
- zabawy z wykorzystywaniem drobnych elementów, tworzenie na siatkach wzorów
- wykonywanie budowli z drobnych klocków lego

#### 5. Ćwiczenia na koncentrację uwagi:

- wykorzystywanie zabaw wymagających skupienia uwagi np. : budowle wg wzoru, rozwiązywanie rebusów, krzyżówek
- opisywanie w co jest ubrana któraś osoba z domu (w danej chwili niewidoczna)
- rozpoznawanie kształtów przez dotyk z wyłączaniem wzroku, rysowanie tego przedmiotu z pamięci
- zabawy z użyciem gier planszowych
- nauka wierszyków i piosenek
- dbałość o kończenie rozpoczętego zadania

#### 6. Działania usprawniające procesy poznawcze oraz wzbogacające wiadomości o otaczającym świecie

- dostarczenie informacji na temat rodziny, miejsca zamieszkania, wykonywanej pracy

- zaznajamianie z najbliższym otoczeniem, miastem, ulicą, na której mieszka dziecko, obiektami kulturowymi
- prowadzenie rozmów na różne tematy, zadawanie pytań odtwórczych, problemowych, oczekiwanie rozwiniętych wypowiedzi
- czytanie dziecku książeczek, prowadzenie rozmów dotyczących ich treści, stosowanie pytań o postaci, fakty, sytuacje, sprawdzanie rozumienia tekstu
- rozwiązywanie zagadek
- prowadzenie zabaw w oparciu o zabawki dydaktyczne rozwijające myślenie
- zadawanie pytań co trzeba zrobić żeby... np. upiec ciasto, zrobić sobie kanapkę (dziecko ma wymienić następujące po sobie czynności)
- wykorzystywać układanki obrazkowe tworzące historyjkę
- prowadzenie zabaw uczących klasyfikacji rozpoznawania podobieństw i różnic, tworzenia zbiorów, liczebników porządkowych, dodawania i odejmowania

## 7. Działania wpływające na rozwój emocjonalny dziecka i kontakty społeczne

- życzliwy, przyjazny stosunek do dziecka
- cierpliwe wysłuchiwanie dziecka
- chwalenie dziecka za wykonywane prace, polecenia, współdziałanie
- sprawianie dziecku przyjemności
- rozpoznawanie potrzeb dziecka i ich zaspokajanie
- wyjaśnienie norm i zasad obowiązujących w życiu społecznym
- dostarczanie informacji jak się należy zachować w sytuacji konfliktu z drugim dzieckiem
- umożliwienie kontaktu z innym dzieckiem poza przedszkolem, stwarzanie warunków do wspólnych zabaw
- organizowanie urodzin w towarzystwie dzieci z przedszkola i sąsiedztwa
- właściwe reagowanie na złość, smutek i inne negatywne emocje
- ustalenie i egzekwowanie (przyjazne) norm i zasad społecznych

Opracowały:

mgr Julita Moderska

mgr Kinga Gniady

mgr Magdalena Sarnowska