

KOCHANE DZIECI I DRODZY RODZICE!

Okres przedszkolny to czas, kiedy dzieci zdobywają umiejętności czytania, pisania, samoobsługi, samodzielności oraz nawiązywania relacji z rówieśnikami. Warto do planu aktywności dnia codziennego dodać ćwiczenia, które dobrze przygotują rączki naszych dzieci do tych umiejętności.

1. Ćwiczenia wstępne: wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa stabilizacji, czucia głębokiego.

- czołganie się,
- chód kraba,
- turlanie po podłodze- ręce wyprostowane za głową- w rękach dzieci trzymają woreczki lub piłeczki,
- chód na czworakach- powoli- zwracamy uwagę na naprzemiennosc ruchów rąk i nóg,
- tragarz- przenoszenie przedmiotów na czworakach- przedmiot na plecach nie może spaść na podłogę,
- wałkowanie piłką dzieci leżących na podłodze w pozycji na brzuchu - dokładnie dociskając piłkę - dzieci nazywają, którą część ciała masuje rodzic.

2. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej:

- zabawy ze spinaczami do bielizny- przepinanie spinaczy na polecenie rodzica - "przytnij czerwony spinacz do prawej nogawki". Odpinanie spinaczy przypiętych do ubrań dzieci i wrzucanie ich do pudełek znajdujących się za nimi.
- chodzenie po równoważniach
- chodzenia stopa za stopą - do przodu, do tyłu
- wskakiwanie do kół przodem, bokiem, tyłem,
- kozłowanie piłki, odbijanie piłki od ściany i łapanie jej.

3. Ćwiczenia przedramion, nadgarstków:

- ćwiczenia z wykorzystaniem kolorowych tasiemek lub pasków bibuły- kreślenie dużych i małych kółek - nad głową, przed sobą,
- nakręcanie bączków,

- przesypywanie ryżu, kaszy z miski do miski, wybranie z ziarenek kolorowych piłeczek, guzików, kamyczków z użyciem łyżki.

4. Ćwiczenia ruchów precyzyjnych – przydatne do trzymania narzędzia pisarskiego:

- wyciąganie z ziarenek guzików, kamyczków za pomocą palców,
- wydzieranie pasków papieru,
- zwijanie pasków papieru w kulki, które można wykorzystać do prac plastycznych
- zabawy w piasku kinetycznym.

5. Ćwiczenia wyciszające mające na celu dostarczenie wrażeń czucia głębokiego.

- masaż ciała materiałami o różnych fakturach, który wykonywać powinno się podczas kąpieli
- mocniejsze wycieranie dziecka rano i wieczorem preferowanymi przez niego fakturami
- oklepywanie, dociskanie, zwijanie w matę, wałkowanie
- chodzenie i podskakiwanie po kocu, pod którym kładziemy różne maskotki - zadaniem dziecka jest zgadnięcie, o którego pluszaka chodzi
- uderzanie rękoma w dużą piłkę, odpychanie jej oburącz, ugniatanie różnymi częściami ciała
- mocniejsze przytulanie dziecka
- zawijanie dziecka bandażem – zawijamy pojedyncze części ciała, a zadaniem malucha jest samodzielne rozwiązanie się
- tworzenie tunelu z krzesel i koców. Zadaniem dziecka jest przeciągnięcie się przez niego
- bitwa na poduszki różnej wielkości i ciężkości. Rodzic trzyma poduszkę oburącz i poklepuje nią poszczególne części ciała dziecka
- dziecko kładzie się na skraju koca, rodzic toczy je przed sobą, jednocześnie zawijając, a następnie odwijając
- dziecko siedzi z rodzicem na podłodze, naprzeciwko niego leży koszyk z zabawkami do którego mocujemy linkę. Zadaniem dziecka jest przyciągnięcie go do siebie.