

## **Ćwiczenia stymulujące rozwój dziecka (bez wychodzenia z domu☺)**

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

- stanie na jednej nodze, wykonywanie podskoków obunóż i na jednej nodze,
- rzucanie i łapanie piłki (różnych odległości),
- rzucanie do celu np. piłeczkami, lotkami, kulami z papieru,
- przrzucanie piłki z jednej ręki do drugiej,
- naśladowanie: np. jak skaczą żabki, jak chodzi bocian, jak przeciąga się kot, jak fruwać ptaszki....,
- chodzenie po wyznaczonej trasie, np. długim szaliku rozłożonym na podłodze,
- chodzenie noga za nogą np. po linii lub szybki marsz w miejscu,
- bardzo energiczne szybkie wstawanie i siadanie na podłodze
- „rowerek” w powietrzu, leżąc na dywanie lub „nożyczki”,
- chodzenie do tyłu, do przodu, w bok na zmianę,

### **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 kreski w linie tworzące element),
- przerysowywanie figur geometrycznych (według wzoru).

### **3. Ćwiczenia usprawniające funkcje słuchowe dziecka:**

- dzielenie zdań na wyrazy,
- wyszukiwanie obrazków na daną głoskę,
- dzielenie wyrazów na sylaby z klaskaniem,
- rozróżnianie dźwięków np.: pluskanie w wodzie, szum wiatru, padający deszcz, gniecenie papieru....,
- gry i zabawy rytmiczne (duża dostępność w internecie)
- wydzielanie głoski na początku, w środku i na końcu,
- nauka krótkich wierszyków i piosenek,
- ćwiczenie różnicowania dźwięków z otoczenia (co teraz słyhać?),
- grupowanie obrazków na tą samą głoskę (pies, pióro, papier),
- zabawy w wykonywanie poleceń,
- tworzenie wyrazów zaczynających się określoną sylabą lub literą,
- powtarzanie coraz większej ilości słów wypowiedzianych przez inną osobę,

#### **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, ciastoliny, masy własnej roboty (np. kulek, wałków, rogalików, ludzi, koszyków, liter, zwierząt i innych elementów),
- wycinanie nożyczkami pasków z papieru i innych wzorów,
- malowanie palcem i pędzkiem 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 np. z bibułki i 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,
- 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,
- zgniatanie większego papieru jedną ręką, dwoma rękoma w kulkę,
- zabawy z użyciem pacynek (manipulacja rękoma),
- próby przyszywania dużych guzików (pod opieką dorosłego),
- krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców,
- zabawa w kominiarza (wchodzi kominiarz po drabinie...),
- ściskanie miękkich piłek,
- 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,

- toczenie piłki do wskazanego punktu,
- 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/zapałek, np. płotów,
- zabawy z wykorzystywaniem drobnych elementów, tworzenie na kartce wzorów,
- wykonywanie budowli z drobnych klocków lego

## **5. Ćwiczenia na koncentrację uwagi:**

- gry w szachy, bierki, Memory, puzzle, Figurlandia, Samotnik, Scrabble,
- wpatrywanie się w wyznaczony punkt przez coraz dłuższy odcinek czasu - rozpoczynając od 30 sekund,
- odtwarzanie z pamięci wcześniej obserwowanych przedmiotów (słownie lub rysunkowo),
- wyszukiwanie szczegółów na rysunkach lub różnic między ilustracjami,
- rysowanie w obrębie konturów, kopiowanie przez kalkę, rysowanie po śladzie, kolorowanie drobnych elementów, labirynty, łączenie wyznaczonych punktów,
- mozaikowe układanki, geometryczne domino, różnicowanie podobnych kształtów figur, odtwarzanie z pamięci układów klocków,
- składanie całości z części, dobieranie części do całości,
- tworzenie słów z wypowiedzianych sylab (scalanie sylab wg kolejności lub po ich przestawieniu),
- lepienie z plasteliny, zabawy konstrukcyjne, majsterkowanie, układanie kompozycji według wzoru, nawlekanie koralików, malowanie pędzelkiem na szkle,
- słuchanie „książek mówionych” lub **tekstu** czytanego głośno przez osobę dorosłą, po czym - **opowiadanie** treści lub układanie planu wydarzeń itp.

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

- dostarczenie informacji na temat rodziny, miejsca zamieszkania, wykonywanej pracy,
- 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 wysłuchanie 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,
- właściwe reagowanie na złość, smutek i inne negatywne emocje,
- czytanie dziecku bajek terapeutycznych.