

Drodzy Rodzice uczniów klas I – III

Za nami pierwsze dni pobytu w domu. To od nas dorosłych zależy, jak dzieci spędzą ten czas. Pokażmy dzieciom, że zabawa jest o wiele ciekawsza niż siedzenie przed komputerem, z telefonem, czy pilotem w ręku. Zdecydowanie lepiej będzie jeśli zaproponujemy dzieciom jakąś ciekawą zabawę, ćwiczenia gimnastyczne lub relaksacyjne, które zajmą ich umysły i sprawią, że czas który spędziłyby na nudzeniu się, wykorzystają kreatywnie!

Oto ciekawe strony, które Państwu w tym pomogą:

<http://www.olomanolo.pl/20-sprawdzonych-pomyslow-na-kreatywne-zabawy-z-dzieckiem-w-domu/>

https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M

<http://www.origami.art.pl/>

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2017/11/zabawy-dla-dzieci-w-domu/>

<http://lilylife.pl/7-sprawdzonych-pomyslow-na-kreatywne-zabawy-z-dziecmi/>

<https://www.superstyler.pl/dziecko/zabawy-dla-dzieci-w-domu/>

<http://wordwall.net/pl/resource/893767>

[MQQ CRAFTS](#)

PROPONUJEMY RÓWNIEŻ INNE ĆWICZENIA I ZABAWY

Ćwiczenia koncentracji uwagi, zabawy wyciszające:

- Odliczanie minuty. Rodzic leży razem z dzieckiem. Na dany sygnał dziecko odlicza minutę (odlicza do 60 – tyle ile jest w minucie sekund), gdy skończy – podnosi rękę.
- Siłowanie na wzrok – kto dłużej wytrzyma bez mrugnięcia powiekami.
- „Pomidor” – rodzic rozśmiesza dziecko (tylko słownie lub gestami, bez dotykania), dziecko w odpowiedzi może mówić tylko jedno słowo „pomidor”, dziecko przegrywa, gdy się roześmieje (można liczyć czas i porównywać kto wytrzymał dłużej).
- Na podłodze stawiamy kręgiel (pustą plastikową butelkę). Dziecko staje przed nim i kolejno dotyka go delikatnie czubkiem nosa, brodą, brzuchem, kolanem, dużym palcem (zależnie od możliwości dziecka). Kręgiel nie może się przewrócić.
- Mówimy „to jest moja głowa” i wskazujemy równocześnie na nogi. Dziecko wskazuje głowę i mówi: „to jest moja prawa dłoń”, rodzic wskazuje prawą dłoń i wymienia inną część ciała itd. (warunkiem jest dobra orientacja dziecka w schemacie ciała).
- Dziecko siedzi z zawiązanymi oczami i udaje pajaka. Wokół rzucamy kapsle. Dziecko wsłuchuje się, ma zgadnąć ręką, z której strony zdobycz wpadła w jego sieć. Następnie szuka po omacku tej zdobyczy.
- „Lustro” dziecko staje naprzeciwko rodzica. Rodzic wykonuje pewne ruchy (kuca, podnosi nogę, rękę, robi „miny”). Dziecko naśladuje ruchy rodzica.
- Zawiązujemy my dziecku oczy i dmuchamy z różnych stron, w różne miejsca na ciele dziecka. Zadaniem dziecka jest wskazać, gdzie czuje podmuch.
- Dziecko siedzi na krześle. „Wyobraź sobie, że jest przed Tobą lina niewidzialna dla wszystkich innych. Chwyć ją i powolutku podciągnij się do góry... wyżej i wyżej ...aż na koniec będziesz stał z wyciągniętymi do góry rękami na palcach. Przeciągnij się ... a teraz z powrotem wracamy po linie”.
- Dziecko stoi, stopy blisko siebie. Naśladuje tykanie zegara – wychylając się w lewo i w prawo.
- Dziecko wyobraża sobie, że jest balonem. Najpierw małym (siedzi skulone). Potem dziecko nadmuchuje swój balon (z każdym wdechem bardziej się prostuje, aż na koniec staje się balonem z wyprostowanymi ramionami). Wypuszczamy powietrze z balona – dziecko „kurczy się”, wydając dźwięk „szszsz”.

- Dziecko wychodzi z pomieszczenia, rodzic chowa jakiś przedmiot. Dziecko wraca i ma za zadanie go odnaleźć. Rodzic udziela wskazówek (podobnie jak w „ciepłozimno) nucąc „hmmm” (głośno - gdy dziecko jest blisko przedmiotu, cicho – gdy się oddala).
- Dziecko ma zawiązane oczy, rodzic przemieszcza się wydając przy tym dźwięk (wypowiada określone słowo, gra na instrumencie). Dziecko podąża za rodzicem.

Ćwiczenia oddechowe

- Dziecko leży na plecach, trzyma ręce na brzuchu obserwuje jak się ręce i brzuch unoszą podczas wdechu (brzuszek staje się gruby, jakby dużo zjadł), opadają podczas wydechu.
- Dziecko siada w siadzie skrzyżnym i unosi ręce jak najwyżej nad głowę (dłonie splecione), wdycha przy tym powietrze przez nos. Następnie wypuszcza powietrze ustami, opuszczając skokowo ręce ku podłodze i naśladowując odgłosy wydawane przez pociąg „szu-szu-szu...”.
- Dziecko kładzie się na boku i wyciąga ręce nad głowę. Podczas nabierania powietrza unosi ku górze swobodną rękę, podczas wydmuchiwania – opuszcza ją.
- „Indiański okrzyk”. „Stań prosto, otwórz usta i nabierz głęboko powietrza, wydając przy tym niemy okrzyk. Jest bardzo ważne, by nikt nie usłyszał tego okrzyku (opowiadamy tu historię o Indianach, którzy w ten sposób przygotowują się do walki/na polowanie) „Musisz włożyć w ten okrzyk całą swoją siłę, rozłóż szeroko ramiona na boki”.
- Dziecko staje na podłodze, spokojnie wdycha i wydycha powietrze, unosi ręce przed siebie na wysokość barków. „Zamknij oczy i skoncentruj się na brzuchu, zbierz w nim całą swoją siłę. Policz po cichu wolno od czterech do zera. Przy zerze rozłóż ręce szeroko na boki i krzyknij „ha!”
- „Ptak”. Dziecko stoi w rozkroku, ręce na wysokości barków. Przy wdechu dziecko prostuje się, rozpościera ręce na bok, przy wydechu – przenosi ręce do przodu, plecy zaokrąglone (naśladuje lot ptaka).
- „Żabka” – ruchy rąk jak przy pływaniu żabką, ręce do przodu – wydech, ręce na boki i do tyłu – wdech.
- „Malowanie oddechem”. „Możesz malować swoim oddechem, pomyśl, co chciałbyś namalować?... wyobraź sobie, że powietrze, które wydychasz, to kolorowy laser. Możesz zdecydować, czy ten laser będzie gruby, czy cienki. Wyobraź sobie, że przy każdym wydechu przez Twoje usta wydostaje się kolorowe powietrze. Możesz malować teraz przy pomocy ruchu głowy”.
- Dziecko bierze głęboki wdech – na wydechu śpiewa zwrotkę ulubionej piosenki.
- Oddech wzmocnić można przez proste zabawy takie jak: puszczenie baniek, dmuchanie na wiatraczek (kto dłużej), nadmuchiwanie balona, przedmuchiwanie na drugą stronę stołu kawałeczka kartki, piłki pingpongowej.

Masażyki-relaks

Dziecko kładzie się na brzuchu, rodzic wykonuje na plecach dziecka odpowiednie ruchy np.:

- „Kropka, kropka, kreska, kreska, oto portret mego pieska” (wierszyki - masażyki znaleźć można książce „Rymowanki, kołysanki, przytulanki” opracowanej przez M. Bogdanowicz, Wydawnictwo Fokus, Gdańsk 2002);
- Rodzic opowiada, jak robi się pizzę (ciasto, jak myje się samochód, itd.), naśladowując poszczególne czynności odpowiednimi ruchami wykonywanymi na plecach dziecka;
- Rodzic rysuje na plecach dziecka figury geometryczne, pojedyncze litery, całe wyrazy – dziecko zgaduje.

Opowiadania relaksujące-podróż do krainy fantazji

Obejmuje trzy etapy:

1. Odprężające-wprowadzenie
„Połóż się/usiądź wygodnie, skoncentruj się / pomyśl o swoim oddechu, usłysz jak spokojnie oddychasz, tak spokojnie jak byś za chwilę miał zasnąć”.
2. Wyobrażenia
 - „Wyobraź sobie, że jesteś na plaży. Leżysz na ciepłym piasku i wypoczywasz. Czy czujesz, jak przyjemnie piasek grzeje Twoje plecy? ... Posłuchaj, jak szumią fale, ... popatrz na mewy które latają nad wodą... policz, ile ich jest? ... może któraś usiądzie na piasku, co robi ta mewa?” (po przebudzeniu można porozmawiać z dzieckiem, co widziało, ile było mew, co robiły).
 - „Dzisiaj wybierzemy się na wędrowkę po lesie. Najpierw musimy przejść między polami, na których rośnie zboże, słyszysz jak się kołyszą na wietrze? ... rozejrzyj się dokoła, co jeszcze widzisz musimy też przejść przez strumyk, czujesz jak woda obmywa Twoje stopy?” i kolejno prowadzimy dziecko drogą przez las np. do polany w lesie, możemy spotykać po drodze jakieś zwierzęta ...
 - Podczas podróży do krainy fantazji możemy zwiedzać najróżniejsze miejsca, mogą to być miejsca, które zwiedziliśmy w wakacje (związane z przyjemnymi wspomnieniami), może dziecko samo wybierze, gdzie chciałoby się udać
3. Powrót – po podróży w krainę fantazji dziecko wraca do rzeczywistości np.: „obraz się rozmywa i oddala, czujesz łóżko, na którym leżysz / krzesło na którym siedzisz, oddychasz spokojnie i głęboko, powoli otwierasz oczy, rozglądasz się dokoła, przeciągasz, jak kot który dopiero co się obudził” jeśli wybraliśmy się na „wędrowkę”, to należy z niej wrócić tą samą drogą, którą przechodziliśmy np.: z plany wracamy leśną drogą, przez strumyk, następnie pola).

Gra w statki

Tradycyjna gra strategiczna, do której potrzebna jest tylko kartka papieru i coś do pisania.

Planszę można narysować samemu, bądź gotową pobrać z Internetu i wydrukować.

Opis gry można znaleźć na stronie: <https://www.edziecko.pl/rodzice/7,79361,25165591,gra-w-statki-na-czym-polega-ta-towarzyska-gra.html>

Ruch to zdrowie! W domu też można się ruszać.

Podskoki, pajacyki, skłony, przysiady, krążenie ramion w przód i w tył, rzuty do celu miękkimi przedmiotami, slalomy między poduszkami, kroki odstawno – dostawne, pomogą dzieciom utrzymać kondycję. Pamiętajmy jednak o bezpieczeństwie.

Gdy planszowe

Zaczynając od prostego „grzybobrańia” albo „chińczyka”, poprzez wszelkie inne. Bardzo ważna wskazówka – dopasowujcie gry do poziomu wieku dziecka. Jeśli ma cztery lata, to nie wyjdzie skomplikowana gra z milionem zwrotów akcji. Ale już proste: „ile wyrzucisz, tyle posuwasz się do przodu”, zda egzamin. Z czasem można dodawać różne warianty – np. pierwszy rusza ten, kto wyrzuci „szóstkę”. **Ciekawy wybór gier planszowych - [tu](#).**

Kalambury

O ile spora część zabaw dziecięcych nuży tym bardziej, im dłużej trwa, o tyle z kalamburami jest odwrotnie. Na początku się nie chce, ale potem zabawa się rozkręca. Zaczynamy od prostych pomysłów („Miau! Miau!”) i obserwujemy, jak radzi sobie dziecko.

Nasza rada: Postarajmy się wciągnąć do zabawy kogoś trzeciego, także dorosłego. Oglądanie jego wyczynów będzie zdecydowanie poprawiało humor.

Tworzenie zwierzątek z rolek po papierze toaletowym.

Co najbardziej nudzi dorosłych w zabawach dziecięcych? Brak celu! Dlatego wszystko, co będzie wymagało kreatywności i będzie prowadziło do czegoś ładnego, będzie zwyczajnie ciekawe. Przykładem może być tworzenie zwierzątek z rolek po papierze. Wystarczy kilka kolorowych papierów, patyków, drobinek albo nawet ziarenek, klej, nożyczki.

Monetą do ściany.

To świetna zabawa dla rodziców, których rozbudza rywalizacja. Wystarczy moneta, zasady są proste – pstrykaniem palców albo po prostu energicznym ruchem ręki popychacie ją w stronę ściany. Czyja moneta będzie bliżej, ten wygrywa. Oczywiście najlepszym rozwiązaniem będzie zrobienie zawodów z kilkunastoma rundami.

Wyklejanie zdjęć w albumie.

Dla każdego dziecka oglądanie i komentowanie zdjęć to wielka radość, a dla rodzica – przyjemne zajęcie. Poprośmy zatem dziecko o wybieranie zdjęć do wklejenia – odpuśćmy chronologię i bawmy się dobrze.

Pieczenie ciasteczek.

Kiedy wyrobimy ciasto, zróbmy jedno ciasteczko na wzór, a resztę niech kończy dziecko. W tym czasie róbmy to, co mamy do zrobienia – czyli albo działajmy z pociechą, albo np. zacznijmy przygotowywać obiad. Tylko pod żadnym pozorem nie narzekajmy na kształt/ozdobienie ciasteczek!

Praca w ogrodzie.

Mamy, które cieszą się własnym ogrodem, w okresie wiosennym i letnim mają też dodatkową pracę. Dziecko może pomóc w tych pracach i z całą pewnością będzie przy tym szczęśliwe. Wystarczy powiedzieć: „Wyrwij wszystko to, co tu widzisz, a mama będzie wyrywać tam. Kto będzie miał większą kupkę, ten wygrywa. Start!”

Sianie ziół.

Każde dziecko ucieszy się z propozycji stworzenia własnej roślinki. Możemy więc kupić np. nasiona ziół, przygotować „doniczki” z pojemników po jogurcie i pokazać dziecku, co ma robić. Ono będzie miało zajęcie (oczywiście zerkajmy co jakiś czas na efekty), a my chwilę na inne obowiązki.

Zabawa w „ciepło – zimno”

Sprawa jest prosta, drogi rodzicu, leżysz na kanapie i odpoczywasz. Jednocześnie każesz dziecku szukać jakiejś rzeczy w pokoju, w którym przebywacie. Aby ułatwić malcowi zadanie, mówisz: „ciepło – zimno”. Chcemy wydłużyć grę? Wprowadzamy system nagród.

Zabawa w zgaduj zgadula!

Czyli zabawa dla nieco starszych dzieci. Wymyślamy sobie kategorię, np. „zwierzęta”. Dziecko zadaje pytania np. „czy to ma rogi?”, które w końcu naprowadzą je na dobrą drogę.

„Przynieś mi coś...”

Dziecko ćwiczy rozwój poznawczy. Mówimy np. „Twoje zadanie to znalezienie czegoś niebieskiego i małego”. Jeśli mamy w domu małego uparciucha, to czasem może to oznaczać nawet dziesięć minut spokoju ;-).

Jeśli chcieliby państwo skorzystać z rad, jak pomóc dziecku w nauce, proponujemy do przeczytania następujące strony:

<https://kobieta.onet.pl/dziecko/male-dziecko/jak-nauczyc-dziecko-samodzielnej-nauki/mtex7http://www.edukacja.edux.pl/p-2537-jak-pomoc-dziecku-w-nauce.php>

POZDRAWIAMY I ŻYCZYMY ZDROWIA!

NAUCZYCIELKI EDUKACJI WCZESNOSZKOLNEJ