**PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA STYMULUJĄCE ROZWÓJ DZIECKA 6,7 - letniego**

**ROZWÓJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ DZIECI**

**MOTORYKA DUŻA**

* naśladowanie ruchem obiektów przyrodniczych (roślin i zwierząt),
* naśladowanie ruchów osoby dorosłej
* naśladowanie czynności życia codziennego: zamiatanie, odkurzanie, prasowanie,
* ćwiczenia gimnastyczne (skłony, wspięcia na palce, stanie na jednej nodze)

w marszu, w biegu z przyborem i bez przyboru,

* zabawy bieżne, skoczne, rzutne, z mocowaniem,
* zabawy połączone z utrzymywaniem równowagi,
* zabawy orientacyjno - porządkowe i z reagowaniem na ustalone sygnały,
* zadania ruchowe z pokonywaniem przeszkód,
* zabawy i ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśniowe,
* ćwiczenia kończyn górnych (wymachy, krążenia, krzyżowanie ramion),
* gry zręcznościowe z piłką, balonem, woreczkiem, ringo itp.,
* rzuty do celu.

**MOTORYKA MAŁA**

**ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRACĘ DŁONI I PALCÓW**

* przelewanie płynów z kubeczka do kubeczka,
* malowanie wałkiem na dużych powierzchniach,
* wybijanie rytmu dłonią o stół przez prostowanie i zginanie stawu nadgarstkowego,
* robienie cieni na ścianie ustawiając dłonie w różny sposób,
* wycieranie gumką,
* ściskanie gniotków, piłeczek rehabilitacyjnych,
* ugniatanie kul z papieru o różnej fakturze grubości,
* łuskanie orzeszków ziemnych,
* obieranie jajek ze skorupek,
* przypinanie klamerek do bielizny,
* gra w bierki, pchełki,
* wpinanie drobnych ziarenek w masę solną, plastelinę,
* stemplowanie stempelkami, korkami, różnymi przedmiotami maczanymi w farbie,
* lepienie z plasteliny, masy solnej, gliny: odrywanie, ugniatanie, wałkowanie,
* formowanie kulek, placuszków i wałeczków, wyciskanie kształtów foremkami,
* darcie papieru gazetowego na paski i układanie z nich wzorów,
* cięcie nożyczkami,
* składanie papieru wg wzoru, orgiami,
* ćw. konstrukcyjne: układanki, puzzle, układanie wzorów z klocków, patyczków,
* kolorowych figur, kolorowych pinesek, materiałów ekologicznych,
* przewlekani,
* wyklejanki, zbieranie, nawlekanie, przewlekanie, przeplatanie drobnych elementów,
* układanki mozaikowe, puzzle,
* lepienie z gliny, plasteliny, modeliny,
* kalkowanie i kolorowanie rysunków,
* wydzieranki, wycinanki, naklejanki z bibułkowych kulek.

**ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PRACĘ NADGARSTKA**

* malowanie grubym pędzlem / wałkiem na szarym papierze w kierunku góra - dół, dół – góra, lewo – prawo,
* zakręcanie, odkręcanie pokrywek, korków, zatyczek,
* przykręcanie, odkręcanie zakrętek,
* rozwijanie cukierków z papierka,
* mieszanie łyżką w garnku,
* strzepywanie np. chusteczki,
* zabawy typu "marionetka"
* nawijanie sznurka lub wełny na kłębek,
* malowanie palcami na dużym formacie.

**ĆWICZENIA WYRABIAJĄCE PRAWIDŁOWY TRÓJPALCOWY CHWYT PISARSKI**

* wpinanie drobnych elementów, wciskanie ziarenek, koralików w plastelinę,
* darcie papierków (np. do wyklejanek),
* łuskanie orzeszków ziemnych,
* przypinanie klamerek do bielizny,
* zapinanie guzików, zapinanie na suwak,
* wtykanie patyczków w piasek,
* gra w bierki,
* zastosowanie trójkątnych nakładek / trójkątnych kredek podczas rysowania

 i pisania,

* zwracanie uwagi na prawidłową odległość ułożenia palców od piszącej końcówki ołówka, długopisu (2,5 cm) i ustawienie drugiego końca w kierunku ramienia.

**ROZWÓJ POZNAWCZY**

**ĆWICZENIA PERCEPCJI SŁUCHOWEJ**

* rozpoznawanie głosów otoczenia (dźwięków i szmerów) i ich naśladowanie,
* określanie strony, z której dochodzi dźwięk,
* reagowanie na umówione sygnały dźwiękowe lub zestawy dźwięków,
* różnicowanie sygnałów dźwiękowych pod względem tempa, głośności, wysokości dźwięku,
* różnicowanie wyrazów podobnych fonetycznie (kura - góra),
* różnicowanie głosek podobnych fonetycznie (lama – rama),
* różnicowanie dźwięczności wymawianych głosek poprzez segregowanie obrazków,
* dobieranie w pary obrazków różniących się opozycyjnie jedną głoską (dom - dym),
* dobieranie rymujących się nazw obrazków,
* układanie rymowanek,
* wyodrębnianie zdań w wypowiedzi ustnej,
* podział zdania na wyrazy - liczenie wyrazów,
* porównywanie długości wymawianych zdań,
* wyodrębnianie sylab w słowach,
* kończenie wyrazów, przy podaniu pierwszej sylaby ( zu…pa),
* wyszukiwanie obrazka o najdłuższej, najkrótszej nazwie,
* podział wyrazów na sylaby - liczenie sylab,
* powtarzanie cyfr, ciągów słownych i zdań,
* ćwiczenia pamięci sekwencyjnej (dni tygodnia, miesiące),
* opowiadanie treści usłyszanych bajek.

**ĆWICZENIA PERCEPCJI WZROKOWEJ**

* rozpoznawanie przedmiotów i ich elementów na obrazkach,
* porównywanie przedmiotów i obrazków różnej wielkości,
* zapamiętywanie jak największej liczby przedmiotów eksponowanych na obrazku,
* dobieranie obrazków parami - gra "memo",
* dobieranie obrazka do jego schematu, cienia,
* dobieranie części do całości obrazka,
* układanie obrazków po uprzednim rozcięciu,
* układanie puzzli i loteryjek obrazkowych (na wzorze, według wzoru i bez wzoru),
* zabawa "co się zmieniło?" lub "kto zmienił miejsce",
* wskazywanie różnic i podobieństw między obrazkami,
* wyszukiwanie braków na obrazkach, wyodrębnianie różnic między obrazkami pozornie identycznymi,
* różnicowanie znaków graficznych i rysunków,
* grupowanie obrazków ze względu na wskazana cechę,
* zabawy w "skojarzenia",
* porządkowanie i opowiadanie historyjek obrazkowych,
* eliminowanie obrazka nie pasującego do historyjki lub całości,
* układanie obrazków według kolejności w której były eksponowane,
* różnicowanie i segregowanie figur geometrycznych pod względem kształtu, wielkości i koloru,
* obrysowywanie i kopiowanie prostych figur,
* odtwarzanie figur i wzorów z pamięci,
* odtwarzanie z pamięci układów wzrokowo - przestrzennych z klocków według wzoru i z pamięci,
* loteryjki, domina, układanki geometryczne jedno- i wielobarwne,
* układanie, stemplowanie, rysowanie kompozycji rytmicznych z figur wg. wzoru

 i z pamięci.

**UMIEJĘTNOŚCI MATEMATYCZNE**

* rozwijanie orientacji przestrzennej – stosowanie określeń prawo – lewo, rozumienie określeń *na, pod, obok, pod*, układanie przedmiotów zgodnie

z podaną instrukcją, określanie położenia przedmiotu (np. trójkąt leży po prawej stronie kartki, nad kwadratem),

* segregowanie guzików i innych drobnych przedmiotów,
* ćwiczenia w klasyfikowaniu – wskaż tylko czerwone przedmioty, wskaż, czerwone owoce,
* liczenie na głos i określanie liczebności zbioru,
* przeliczanie elementów zbiorów i dokładanie elementów w celu uzyskania zbiorów równolicznych,
* porównywanie liczebności zbiorów przez przeliczanie i układanie elementów z dwóch zbiorów w pary,
* ćwiczenia ruchowe typu: "Liczymy kroki, po czwartym kroku podskok",
* "rzuty jedną lub dwoma kostkami" - przeliczanie i porównywanie kropek,
* zabawa w parach "po dodaniu jest więcej, a po odjęciu jest mniej",
* gra w bierki w parach - porównywanie wyników na dwóch liczydłach,
* zabawa w "wielkie liczenie" patyczków lub fasolek (po10,),
* dobieranie par - gra w "Piotrusia",
* zabawa w dobieranie kart (par i łańcuchów) - "Co do siebie pasuje?",
* układanie łańcuchów z 3, 4, 5 kart - układanie domina,
* układanie i próby rozwiązywania prostych zadań tekstowych (Tomek miał 3 zielone autka i 2 żółte. Ile miał razem? ,
* próby mierzenia np. stopami lub dłońmi i porównywanie długości
* próby ważenia.

**ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE PAMIĘĆ I KONCENTACJĘ UWAGI**

(pamięć, percepcja i uwaga to trzy ściśle współpracujące ze sobą mechanizmy, nie sposób trenować jednego z nich bez jednoczesnego angażowania pozostałych, przedstawione poniżej aktywności pozwalają doskonalić każdy z wymienionych procesów równocześnie)

* **Gra w kolory** – bardzo stara i chyba wszystkim znana zabawa; osoba prowadząca zabawę ustala na jaki kolor nie pozwala na złapanie piłki.
* (czarny, różowy, czerwony, itp.) – prowadzący rzuca piłkę, wypowiadając kolory, dziecko unika załapania piłki przy pojawieniu się „niegrzecznego” koloru – musi więc być uważny i wykazać się refleksem; w te grę można grać tylko w dwie osoby wymieniając kolory naprzemiennie.
* **Coś zielonego i dużego** – zadaniem dziecka jest odszukanie w najbli –ższym otoczeniu przedmiotu o wskazanej cesze (mały/duży, zielony) – kolor i wielkość to jedne z najłatwiejszych właściwości, gdy dziecko nabierze wprawy można łączyć i dodawać nowe cechy.
* **Łańcuszek ruchowy** – w zabawie biorą udział dwie osoby , które na początku gry ustalają, z ilu ruchów będzie się składał łańcuszek (dla czterolatków wyzwanie stanowi już pięć sekwencji) – dorosły pokazuje sekwencję ruchów (np. skok, dwa klaśnięcia, obrót), dziecko powtarza je – w pierwszych próbach ćwiczenie może przysporzyć wiele trudności, jednak przy kolejnych dziecko koncentruje się na tyle dobrze by poprawnie wykonać ćwiczenie.
* **5 sekund** – dorosły przygotowuje karteczki z różnymi pytaniami np. smaki lodów, kolory tęczy, imiona członków rodziny, imiona dziewczęce, zadanie rozpoczyna się od pytania „wymień dwa…… - każde dziecko ma na odpowiedź 5 sekund mierzonych klepsydrą lub stoperem.
* **Takie same** – rodzic z klocków buduje wieże (3 – 4) nieznacznie różniących się miedzy sobą, zdaniem dziecka jest wskazanie dwóch takich samych, oczywiście zaczynamy od wyraźnych różnic, potem mogą się one stać bardziej subtelne.
* **Co tu nie pasuje?** – to kolejna zabawa, do której przygotowania
* w zupełności wystarczą przedmioty z najbliższego otoczenia, układamy każdorazowo przed dzieckiem pięć przedmiotów – cztery z jednej gru -py, a piaty niepasujący – zadaniem dziecka jest określić (i uzasadnić), który z przedmiotów nie pasuje (można użyć czterech skarpet dziecięcych i jedną dorosłą, cztery przedmioty z kuchni i jeden

z łazienki lub odwrotnie, przedmioty należące do mamy i jeden do taty).

* **Lampa – nos** – bardzo stara zabawa (podobno bawili się w nią nasi dziadkowie); lampa i nos to dwa punkty orientacyjne, na które ma wskazywać dziecko, prowadzący ma za zadanie wypowiedzieć jedno z tych słów i odpowiednio wskazać, a dziecko ma go naśladować, gdy dziecko poprawnie radzi sobie z tymi poleceniami zmieniamy zasady – dorosły umawia się, że teraz może prezentować gesty sprzeczne z tym, co mówi, mówiąc ***nos*** dorosły pokazuje nieregularnie nos i lampę i odwrotnie, zadaniem dziecka jest wskazanie tego, co usłyszy.
* **W lesie** – ustalamy z dzieckiem trzy sygnały i odpowiadające im ruchy (np. klaśniecie oznacza drzewo i postawę pionową z wyciągniętymi rękoma do góry, dwa klaśnięcia – to krasnal, który kuca pod drzewem, a tupnięcie oznacza maszerujących spacerowiczów – dziecko maszeruje w miejscu) dorosły podaje znaki w dowolnej kolejności, w zabawie może uczestniczyć dowolna liczba domowników, zabawę może też prowadzić dziecko, możemy także zmieniać gesty.
* **Pole minowe** - prowadzący układa z dzieckiem kolorowe pole z kartek A – 4, wyznacza start i metę, zadaniem dziecka jest przeskakiwanie z pola na pole zgodnie

z instrukcja wypowiadaną jednokrotnie przez prowadzącego lub dorosły może zaprezentować trasę, którą podąża dziecko, skok na inne pole skutkuje utratą punktu; kartki najlepiej przykleić do podłogi, aby uniknąć poślizgnięcia.

* **Kolorowe patyczki** – to prosta zabawa, do której potrzebujemy kolorowych drewnianych patyczków, alternatywnie możemy użyć patyczków kosmetycznych

z zabarwionymi farbą lub mazakiem końcówkami; w pierwszym etapie przygotowujemy zabawę dziecka tworząc dowolne układy patyczków – zadaniem dziecka jest odtwarzanie układów, w następnych etapach możemy połączyć to z mierzeniem czas lub ograniczeniem czasowym lub zachęcać dziecko do układania z pamięci.

**ROZWÓJ EMOCJONALNY**

* motywowanie do współdziałania przez wspólne zabawy i prace domowe (daje to okazję do obserwacji emocji dziecka i wspieraniu go w rozwijaniu umiejętności ich wyrażania),
* akceptowanie wszystkich uczuć dziecka, żadne emocje nie są złe i wszystkie są nam potrzebne
* ćwiczenia w rozpoznawaniu i nazywaniu swoich uczuć w różnych sytuacjach,
* pozwolenie na przeżywanie porażek – granie w gry planszowe wg obowiązujących zasad,
* nie pozwalanie dziecku stale wygrywać przez omijanie reguł (nikt w przedszkolu ani w szkole mu na to nie pozwoli)
* uczenie podejścia do porażki poprzez np. swoją postawę – pokaż jak przegrywać
* stwarzanie bezpiecznego miejsca do odreagowania porażki
* wdrażanie do samodzielności - samodzielne wybór i przygotowywanie ubrań, próby przygotowania posiłków, sprzątanie pokoju lub półki
* dawanie możliwości samodzielnej wypowiedzi,
* aktywne, wspierające słuchanie dziecka,
* stopniowe doskonalenie umiejętności przyswajania norm i zasad społecznych,
* wyrażanie oczekiwań i ograniczeń tak, aby były przez dziecko respektowane,
* nie wzmacnianie nieaprobowanych zachowań (pamiętaj teatr wymaga widza - ignoruj tupanie, krzyki, rzucanie się na ziemię)
* nie nagradzaj (tzn. nie ucz dziecka, że dobre zachowanie jest sposobem na osiągnięcie nagrody – doraźne wzmocnienie przynosi szybki efekt, ale pozbawia dziecko wewnętrznej motywacji i uczy, że za każdy gest należy oczekiwać czegoś w zamian)
* nie karz – zdecydowanie lepszy efekt osiągniemy wyciągając konsekwencje naturalne jak, np. samodzielne posprzątanie kredek, które dziecko w gniewie wysypało
* stosuj konsekwencje bezpośrednio po zdarzeniu, ale nie odbieraj dziecku tego na co umówiliście się wcześniej – konsekwencja powinna dotyczyć codziennych przywilejów,
a nie wyjątkowych nagród, zachowaj umiar
* wszystkie rozmowy z dzieckiem przeprowadzaj gdy emocje opadną, nie tylko te dziecka, ale i osoby dorosłej
* nigdy nie poniżaj dziecka
* nie porównuj dzieci.
* proponuj strategie radzenia sobie z emocjami (przytulenie , odpoczynek w miłym miejscu, pokazanie ruchem lub na rysunku swojej złości i swojego smutku, rozładowanie złości przez darcie papieru, płacz, gdy dziecko tego potrzebuje – zarówno smutek jak i złość należy wyrażać - noszone w sobie przybiera na sile)
* czytaj dziecku - w czasach gdy trudno o autorytety wybieraj opowieści, których bohaterowie prezentują wartości moralne – są dzielni, stają w obronie innych, popełniają błędy, ale je naprawiają
* motywuj dziecko do działań na rzecz innych – pomóż wraz z dzieckiem bliskiej osobie, zaangażuj do pomocy przy młodszym rodzeństwie, zachęcaj do dzielenia się
* dotrzymuj słowa .

**Rozwój emocjonalny ćwicz przez zabawę**

* gry planszowe – uczą współpracy, czekania na swoją kolej, pozwalają na doświadczanie sukcesu lub porażki
* pantomima – prezentowanie i odgadywanie emocji prezentowanych przez drugą osobę

- na zmianę rodzic i dziecko

* odczytywanie emocji osób przedstawionych na obrazkach
* obrazowanie emocji – dziecko rysuje znane mu emocje
* zabawa jeśli jestem – pytania dotyczące emocji warto wpleść w codzienność, np. jeśli jesteś głodny, to …. , jeśli jesteś brudny, to ……., jeśli jesteś smutny, to zadaniem dziecka jest dokończyć zdanie,
* wymyślone sytuacje – to drobne oszustwo, które ułatwi nawiązanie rozmowy z dzieckiem i sprowokuje je do rozmowy na temat emocji,
* kalendarz emocji - dziecko każdego dnia ilustruje swoje emocje na małej karteczce i umieszcza na dużej tablicy – zabawa ta pozwala przyzwyczaić się dziecku do dzielenia się emocjami zarówno pozytywnym, jak i negatywnymi.

Opracowanie: mgr M. Bińczyk, mgr A. Pietrzak

PPP Nr 2 w Łodzi, ul. Motylowa 3