

WITAM SERDECZNIE RODZICÓW I DZIECI

Wtorek: 14.04.2020

Zapraszam do wspólnej zabawy w domu.

Temat: Łagodzenie napięcia psychoruchowego u dzieci.

Cele:

- **poprawa koncentracji uwagi**
- **zmniejszenie napięcia mięśniowego**
- **pogłębianie kontaktu rodzica z dzieckiem**

Zabawy zwiększające koncentrację uwagi, zmniejszające napięcie mięśniowe

Pomoce: folia aluminiowa, miseczka, kolorowanki, kredki, patyczki, przedmioty codziennego użytku np. łyżka, miś, klocek, lalka itp.

"Wesołe kuleczki" - dziecko otrzymuje miseczkę i papier lub folię aluminiową. Wspólnie zgniatamy kuleczki. Teraz wrzucamy je miseczki. Zabawa polega na jednorazowym wydmuchiwaniu wszystkich kulek z miski.

"Mechaniczne zabawki" - umawiamy się z dzieckiem, że za chwilę będzie nakręcaną zabawką. Na nasze hasło zaczyna naśladować jej ruchy. Próbujemy zgadnąć jaką rzecz/zabawka jest. Zmiana ról. Teraz my udajemy zabawkę, a dziecko stara się odgadnąć jaką.

"Pantomima" – tu przydadzą się nam pomocnicy – rodzeństwo, dziadkowie itp. Dzielimy się na dwie grupy – aktorów i widzów. Aktorzy, wśród nich nasze dziecko, improwizują ruchem dowolną bajkę. Widzowie zgadują jaką.

"Przypływ – odpływ" – prosimy dziecko, aby stanęło na środku pokoju. Kiedy wypowiadamy słowo "przypływ", dziecko robi krok do przodu, zaś słowo "odpływ" - krok do tyłu. Stopniowo zwiększamy tempo podawania haseł.

"Co mam w ręku" – zasłaniamy dziecku oczy i prosimy, aby dotykiem rozpoznało przedmioty, które umieszczamy mu w dłoni. Początkowo podajemy

przedmioty codziennego użytku, takie jak: łyżka, miś, klocek, lalka, później przedmioty, których rzadziej używa.

Malowanie według instrukcji – dziecko otrzymuje kartkę z biało-czarnym obrazkiem, który ma pomalować według instrukcji, np. płatki małych kwiatów na czerwono, dużych na żółto, psa na brązowo, kotka na szaro itd.

Układanie wzorów z patyczków – najpierw dziecko odwzorowuje to, co widzi, potem zakrywamy wzór i musi układać patyczki z pamięci.

"Drwale w lesie" - piłujemy drzewo – siadamy naprzeciwko dziecka (lub dwoje dzieci naprzeciwko siebie), trzymając się za ręce kołyszymy się na przemian do przodu i do tyłu. Ciągniemy ścięte drzewo – mama jest drwalem, a dziecko drzewem, które leży ścięte. Delikatnie ciągniemy dziecko za ręce. Odpoczywamy – siadamy obok siebie, dotykając się ramionami i kołyszymy się w rytm dowolnej melodii. Usiłujemy wstać – siedzimy naprzeciwko siebie, trzymamy się za ręce i równocześnie wstajemy, a następnie siadamy.

Pamiętajmy, że zajęcia musimy dostosować do potrzeb i możliwości naszego dziecka.

Pozdrawiam wszystkie dzieci i życzę dobrej zabawy – Pani Mirka☺