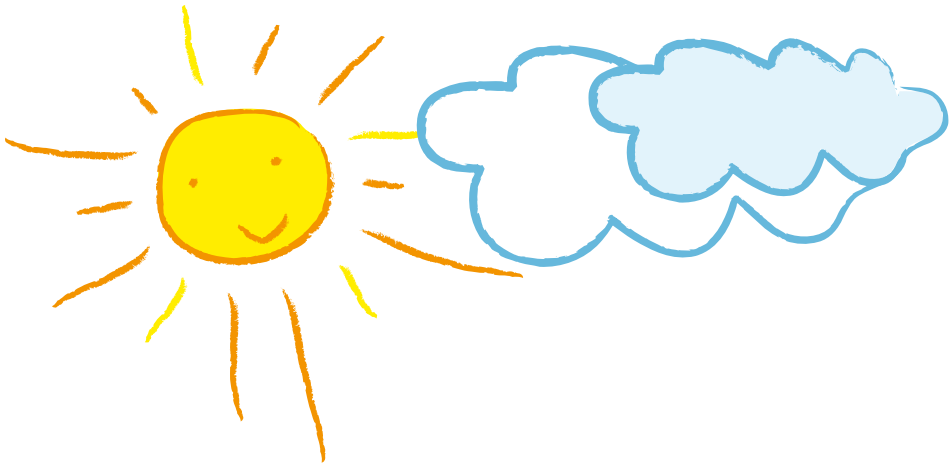
KIDEA
CREATE AND HAVE FUN

NAUKA I ZABAWA

0–6 lat

ZDOLNE DZIECKO

Gry i zabawy ruchowe



SPIS TREŚCI

TO JEST MOJA LEWA STOPA 2

ZANIM ZROBIĘ TO JA 3

CHODZENIE PO LINIE 4

STRUMYK I RZEKA 5

KOSTKA GIMNASTYCZNA 6

CO JEST W WORKU? 7

NAWLEKANIE KORALIKÓW 8

Opanowanie przez dziecko niektórych umiejętności zależne jest od wsparcia osoby dorosłej. Na rozwijanie zdolności językowych, plastycznych oraz ruchowych małego dziecka bardzo duży wpływ ma pomoc kogoś, kto w odpowiedni sposób ukierunkuje jego aktywność i jednocześnie zadba o bezpieczeństwo małego odkrywcy. W pierwszych latach życia sprawność fizyczna jest kluczowym elementem rozwoju, a wytworzone w tym okresie nawyki umożliwiają malcowi w przyszłości harmonijne dojrzewanie.

Energiczne ćwiczenia fizyczne wspomagają wzrost komórek móżdżku, dlatego wprowadź u malca nawyk codziennej aktywności fizycznej. Pamiętaj, aby dziecko codziennie skakało, biegało, turlało się lub tańczyło. W książce tej znajdziesz propozycje codziennych zabaw rozwijających zdolności fizyczne dziecka.

TO JEST MOJA LEWA STOPA

Przygotuj duży arkusz papieru, na którym odrysujecie części ciała dziecka. Odrysuj kolejno: dłonie, ramiona, stopy, nogi itd. Rysując, mów: „To jest twoja prawa dłoń", „To jest twój palec wskazujący".

Zwróć uwagę dziecka na to, że ma ono dwie ręce (prawą i lewą), dwie nogi (prawą i lewą), jedną głowę, jeden brzuszek i jeden nos. Sprawdźcie, ile paluszków ma jego prawa ręka, ile lewa ręka, a ile stopa. W ten sposób możesz również rozpocząć wprowadzanie dziecka w świat matematyki.

Odrysowane fragmenty możecie podpisać lub wyciąć i spróbować poukładać w całość.

1. *Bawiąc się tak, dziecko:*
- *poszerza wiedzę o swoim ciele*
- *rozwija świadomość własnego ciała*
- *wzbogaca słownictwo*
- *uczy się panowania nad własnym ciałem*
- *rozpoczyna naukę liczenia.*

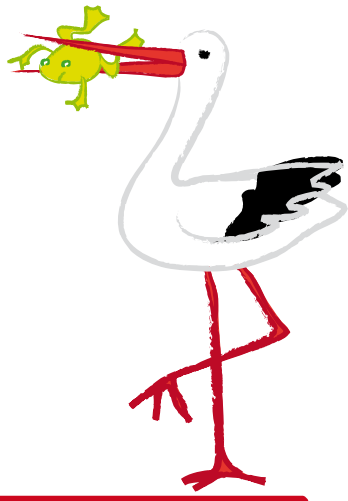
ZANIM ZROBIĘ TO JA

Zanim zaczniecie się bawić, wyjaśnij dziecku zasady gry. Zadaniem dziecka będzie wykonać wymyślony przez ciebie gest lub ćwiczenie, zanim skończysz wypowiadanie swojej kwestii i wykonasz zadanie.

Powiedz: „Stań na jednej nodze, zanim zrobię to ja". Po wypowiedzeniu kwestii szybko wykonaj zadanie. Pamiętaj, aby po każdym poleceniu dodawać kwestię „zanim zrobię to ja", aby dać dziecku czas na wykonanie wyznaczonej przez ciebie czynności.

Bawiąc się ze starszym dzieckiem, zwiększ poziom trudności, wykonując mylące gesty. Wyjaśnij dziecku, że jego zadaniem będzie wykonywanie tego, co mówisz, nie zwracając uwagi na to, co pokazujesz.

Powiedz: „Złap się za kostki, zanim zrobię to ja", kładąc jednocześnie ręce na ramiona. Dziecko musi uważnie słuchać twoich poleceń, ignorując jednocześnie wykonywane przez ciebie ruchy.



1. *Takie zabawy:*
- *zwiększają świadomość własnego ciała*
- *rozwijają koncentrację uwagi*
- *uczą panowania nad własnym ciałem*
- *poszerzają wiedzę dziecka o jego ciele.*

CHODZENIE PO LINIE

Rozłóż w ogrodzie grubą linkę lub wąż ogrodowy w taki sposób, aby powstała z niego trasa z zakrętami i pętlami. Zachęć dziecko, aby pokonało tę trasę, stawiając stopę za stopą. Młodsze dziecko możesz wspierać w wykonywaniu zadania, idąc za nim i delikatnie podtrzymując jego ramiona.

Asystuj dziecku podczas zabawy, mówiąc mu, którą stopę ma postawić z przodu (prawa, lewa, prawa, lewa itd.). Przygotujesz je w ten sposób do rozróżniania strony lewej i prawej oraz nadasz odpowiednie tempo wykonywanemu zadaniu.

1. Takie zabawy:

- *rozwijają zmysł równowagi*
- *przyzwyczajają do stosowania instrukcji*
- *uczą rozróżniania strony lewej i prawej.*

STRUMYK I RZEKA

Wspólnie z dzieckiem narysujcie na chodniku rzeczki. Pierwsza rzeczka powinna być wąska (około 20 centymetrów) i długa (około 3 metrów), aby dziecko mogło poruszać się nad nią, przeskakując z nogi na nogę.

Zachęć dziecko, aby pokonało całą długość rzeki, przeskakując z jednej strony na drugą, stawiając prawą nogę po prawej, a lewą po lewej stronie rzeczki. Wyraźnie zaznaczaj, kiedy znajdujecie się po prawej, a kiedy po lewej stronie. Po przejściu rzeczki do końca, odwróćcie się i wykonajcie to samo zadanie w odwrotnym kierunku. Zwróć uwagę dziecka na to, że teraz prawa i lewa strona się zamieniły.

Druga rzeka powinna być na tyle szeroka, aby dziecko nie było w stanie jej przeskoczyć. Po kilku próbach sforsowania rzeki, zakończonych skąpaniem się w jej lodowatych wodach, narysuj w nurcie rzeki kamienie, po których dziecko będzie mogło przejść.

1. Takie zabawy:

- *uczą odróżniania stron w odniesieniu do siebie*
- *rozwijają umiejętność oceny odległości*
- *rozwijają zmysł równowagi*
- *utrwalają pojęcia: nad, obok, początek, koniec.*

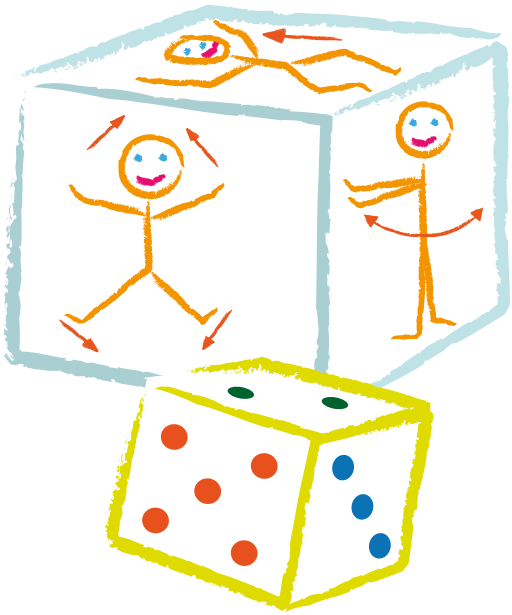
KOSTKA GIMNASTYCZNA

Spraw, aby codzienna gimnastyka stała się dla dziecka bardziej atrakcyjna. Przygotujcie wspólnie dwa tekturowe sześciany. Na pierwszym narysujcie schematyczne postacie wykonujące ćwiczenia gimnastyczne, a na drugim kropki, które będą określały liczbę powtórzeń każdego ćwiczenia. Schematyczne rysunki możecie zastąpić wydrukowanymi zdjęciami, na których dziecko wykonuje określone ćwiczenie.

Bawcie się, rzucając kostkami i wykonując kolejne ćwiczenia. W ten sposób skłony, przysiady czy podskoki staną się świetną zabawą.

Ćwiczenia, które możecie umieścić na kostce:

- przysiady
- podskoki
- pajacyki
- skłony
- wymachy nóg
- wymachy rąk.



1. Bawiąc się tak, dziecko:

- *wzmacnia duże grupy mięśni*
- *usprawnia koordynację ruchów*
- *przyzwyczaja się do codziennej aktywności fizycznej.*

CO JEST W WORKU?

Do woreczka lub pudełka włóż kilka przedmiotów różniących się wielkością, kształtem i fakturą. Zachęć dziecko, aby włożyło rękę do środka i spróbowało nazwać znajdujące się tam przedmioty.

Pomóż dziecku, zadając pytania dotyczące cech tych przedmiotów, np.: To jest duże czy małe?, Twarde czy miękkie?, Śliskie czy szorstkie?, Jaki ma kształt? W ten sposób skupisz uwagę dziecka na określonych cechach i uruchomisz jego wyobraźnię.

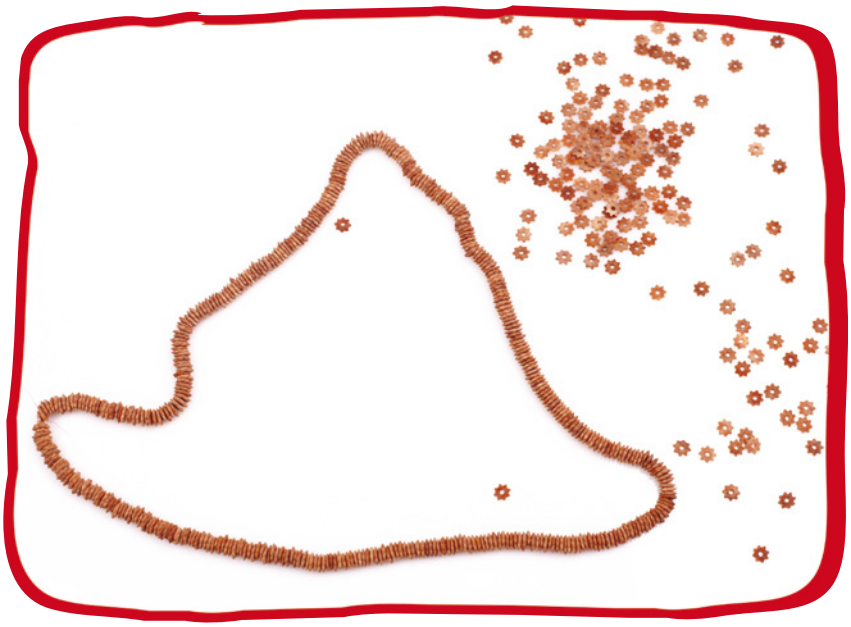
Początkowo wystarczy, jak do woreczka włożysz trzy przedmioty. Bawiąc się kolejny raz, możesz zwiększać poziom trudności, dokładając kolejne przedmioty.

Pamiętaj, aby wybierać rzeczy znane dziecku: kredkę, łyżeczkę, klocek, samochodzik, małego misia itp.

1. *Bawiąc się w ten sposób, dziecko:*
   - *rozwija zmysł dotyku*
   - *uruchamia wyobraźnię*
   - *usprawnia koncentrację uwagi.*

NAWLEKANIE KORALIKÓW

Przygotuj koraliki z dużymi otworami i sznurowadło, na które będziecie nawlekali korale. Zamiast korali możesz użyć makaronu rurki lub dużych guzików. Pokaż dziecku, jak trzymać sznurowadło i nawlekać na nie koraliki. Tak utworzony naszyjnik z makaronu możecie pomalować farbami.



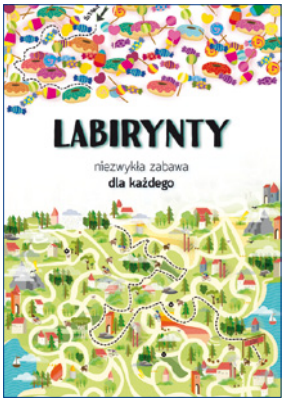
Nawlekanie drobnych elementów na sznurek wzmacnia mięśnie dłoni i przygotowuje ją do wykonywania precyzyjnych ruchów pisarskich.

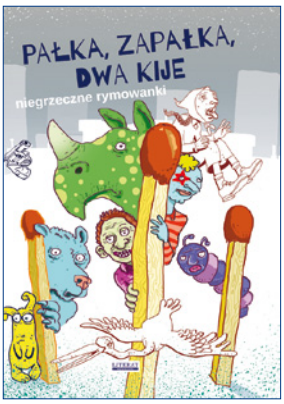
Stopniowo zwiększaj poziom trudności zadania, zmniejszając wielkość koralików. Bawiąc się ze starszym przedszkolakiem, możesz użyć makaronu gwiazdki. Gwiazdki warto wcześniej uprażyć na patelni, dzięki czemu zyskają ciekawy kolor.

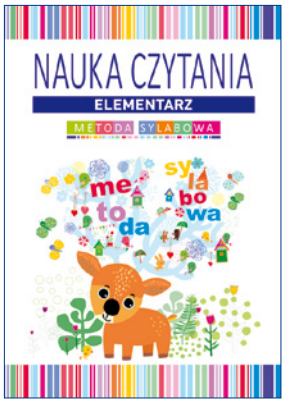
1. Takie zabawy:

- *wzmacniają drobne mięśnie dłoni i palców*
- *usprawniają precyzyjne ruchy rąk*
- *rozwijają koncentrację uwagi*
- *koordynują ruchy oka i ręki.*

POLECAMY



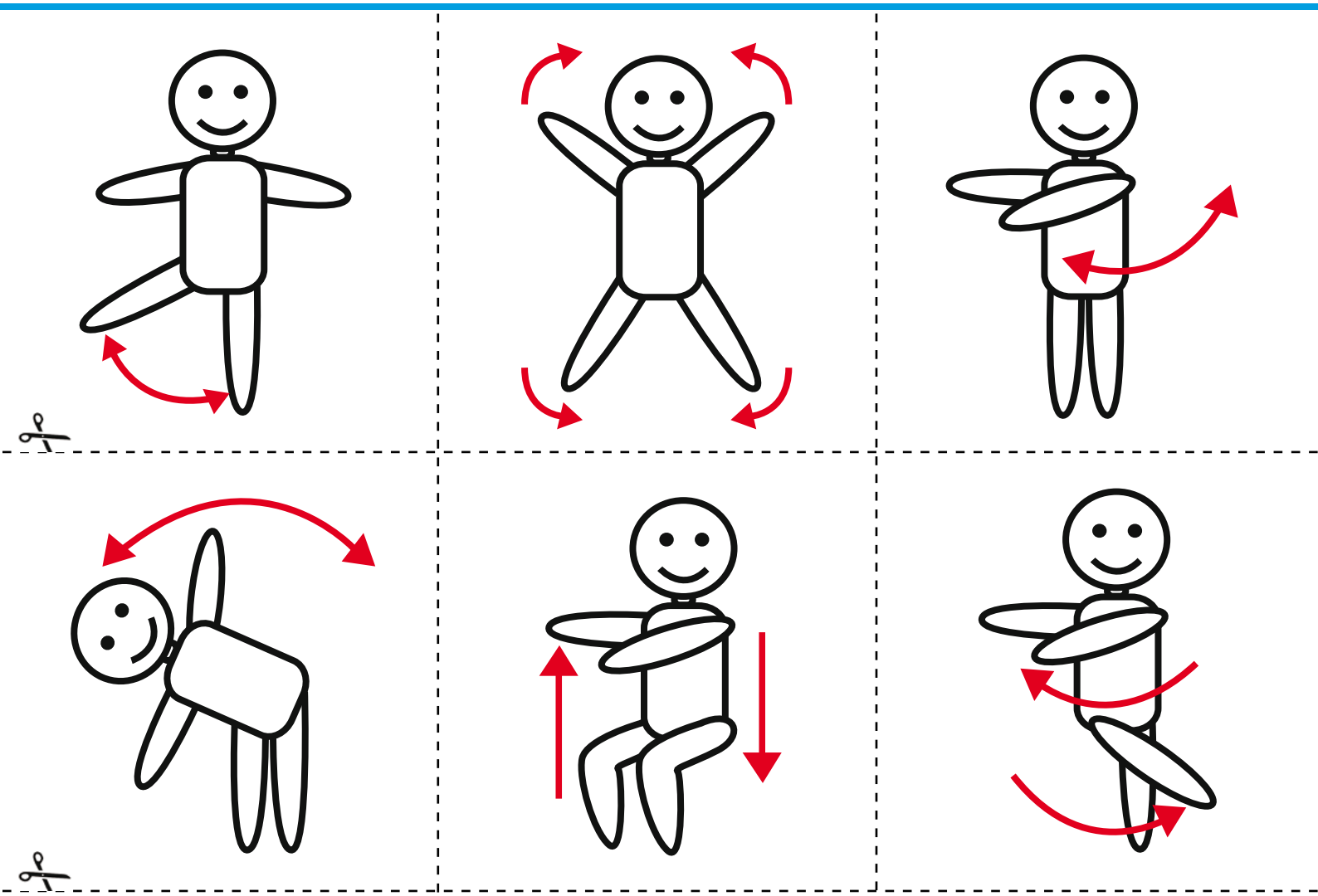




KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Zapraszamy do księgarni internetowej
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

KOSTKA GIMNASTYCZNA



Sytuacją, w której dzieci najszybciej i najchętniej się uczą, jest zabawa. Rodzice powinni wykorzystać każdą okoliczność do tego, by rozwijać zdolności poznawcze dzieci, pamiętając, że rozwijanie inteligencji to najlepsza droga do ich życiowego i szkolnego sukcesu!

KSIEGARNIA NAJTANIEJ
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

Książka w wersji papierowej dostępna na stronie www.ksiegarnia-najtaniej.pl

LITERAT
wydawnictwo

Wydawnictwo Literat
ul. Łazienna 28, 87-100 Toruń
tel.: 56 6575558, 663933066, 885855159
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl

Copyright by © Literat, Toruń

Autorka: Joanna Paruszewska
Ilustracje i skład: Ewelina Pińska
Zdjęcia: Mateusz Patalon
Konsultacje: Beata Guzowska