

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!

Dzisiaj proponujemy aktywność fizyczną, która jest szczególnie ważna u dzieci. Występujący u najmłodszych "głód ruchu" jest wyrazem podświadomej chęci zaspakajania tej potrzeby zapewnienia niezbędnego czynnika stymulującego rozwój.

- **ZABAWY RUCHOWE** (Podstawa programowa: I/5, IV/7)

1. Opowieść ruchowa połączona z ćwiczeniami ortofonicznymi „Wiosno gdzie jesteś?”

- Dziecko naśladuje czynności i odgłosy, o których czyta rodzic.

Krzyś nie mógł się doczekać nadejścia wiosny. Postanowił wyjść do ogrodu i jej poszukać (dziecko maszeruje w różnych kierunkach). Zobaczył drzewa z zielonymi listeczkami, delikatnie poruszające się na wietrze (naśladuje poruszające się drzewa i ich szum); w oddali usłyszał śpiew ptaków (naśladuje śpiew ptaków). Nad domem krążyły dwa bociany (biega z szeroko rozłożonymi rękami, jak ze skrzydłami), a potem brodziły po trawie, wysoko podnosząc nogi, i rozglądały się w poszukiwaniu żabek (maszeruje z wysokim unoszeniem kolan, rozglądając się na boki). Klekotały cichutko, aby ich nie spłoszyć (cicho naśladuje klekot bocianów). Żabki zauważyły niebezpieczeństwo i skakały w różnych kierunkach, aby się ukryć (naśladuje żabie skoki). Nawoływały się cichutko (cicho kumka), aby nie zwrócić na siebie uwagi. Było ciepło i przyjemnie. Krzyś przeciągnął się, aby rozprostować kości (przeciąga się). Nagle nad uchem usłyszał ciche bzyczenie. To pszczoła krążyła nad jego głową (naśladują brzęczenie pszczoły). Chłopiec przestraszył się i zaczął uciekać, wymachując rękami, aby ją odgonić (biega z wymachami rąk). Nagle jego uwagę zwróciły kolorowe kwiaty. Krzyś pochylił się i je powąchał (naśladuje wąchanie kwiatów), a potem głośno kichnął (kicha aaa...psik!). Nie muszę już szukać wiosny, pomyślał zadowolony, a potem uśmiechnął się do siebie i wrócił do domu.

2. Ćwiczenia ruchowe:

- „Kotki na wiosennym spacerze” - dziecko „kotek” chodzi na czworakach w różnych kierunkach. Na jedno klaśnięcie rodzica turla się po podłodze, na dwa klaśnięcia robi koci grzbiet i idzie dalej.
- „Bociany na łące” - dziecko bocian porusza się w różnych kierunkach z wysokim unoszeniem kolan, co pewien czas zatrzymuje się, staje na jednej nodze i rozgląda się dookoła szukając żabek.
- „Prace w ogrodzie” - dziecko porusza się w dowolnych kierunkach przy utworze pt.: „Wiosna” Antonio Vivaldi. Podczas przerwy w muzyce wspólnie z rodzicem naśladują wymyślone przez dziecko lub rodzica wiosenne prace w ogrodzie np. przekopujemy grządki, sadzimy sadzonki, podlewamy kwiaty itp.

3. Ćwiczenie pamięci ruchowej: „Wiosenne obrazki”

- Rodzic kreśli palcem na plecach dziecka rysunki związane tematycznie z wiosną. Dziecko próbuje odgadnąć co rodzic narysował. Rysuje na kartce dane hasło np.: chmurkę, słońce, deszcz, krokusa itp.

Źródło: Przewodnik metodyczny: „Nasze przedszkole” cz. 3, wyd. MAC edukacja

- **ZABAWY SENSORYCZNE** (Podstawa programowa: I/7, IV/1)

1. Bańki mydlane

Z pianą można bawić się w skali mikro – przygotowując miskę z wodą, w której maluch będzie mógł zanurzyć ręce, albo w skali makro – wkładając go do wanny. Do wypełnionego pianą naczynia wrzucamy kolorowe piłeczki albo plastikowe zakrętki od butelek. Zadaniem dziecka będzie odnalezienie ich i wyłowienie ręką, sitkiem, kuchenną chochelką. Zabawę w wannie można połączyć z łapaniem puszcanych przez dorosłych baniek. Tu dziecko ćwiczy spostrzegawczość, refleks, a nawet równowagę.



2. Mała cukiernia

Ciastolinowe ciastka mogą mieć różne wielkości, kształty i kolory, w roli wafelków do lodów doskonale sprawdzą się papierowe papilotki (takie, w których piecze się babeczki). Do zabawy przyda się wałek, foremki do ciastek i występujące w roli posypek cekiny, ziarenka maku lub sezamu.

Domowa ciastolina:

- 2 szklanki mąki,
- 1 szklanka soli,
- 2 łyżki oleju roślinnego,
- 2 płaskie łyżki proszku do pieczenia,
- 1,5 szklanki gorącej wody.

Wszystkie składniki należy wymieszać i intensywnie ugniatać, aż się połączą, a masa zrobi się zwarta i elastyczna. Ciastolinę można zabarwić, dodając do podzielonej na części masy barwniki spożywcze.



3. Robaki spaghetti

Do stworzenia robaków potrzebny będzie ugotowany makaron spaghetti. Kolory uzyskacie używając barwników spożywczych. Ugotowany makaron jest śliski i elastyczny, można go ugniatać, przekładać z ręki do ręki, wyciągać pojedyncze nitki w różnych kolorach, sprawdzając, czy wszystkie są takiej samej długości. Gdy zacznie wysychać, wystarczy delikatnie połączyć go wodą.



Źródło: www.dziecisawazne.pl www.eduzabawy.com

Gabriela Morąg i Anna Świder