

Drodzy Rodzice,

Czas, w którym dziecko nie chodzi do przedszkola, można wykorzystać na to, aby stało się ono bardziej samodzielne. Warto zachęcać je i dać mu możliwość na samodzielne wykonywanie różnorodnych czynności – porządkowanie własnego pokoju czy kąpka z zabawkami, przygotowanie prostych posiłków razem z rodzicami, wykonywanie w swoim tempie czynności związanych z higieną osobistą, z ubieraniem, przygotowaniem do snu. W tych czynnościach dnia codziennego, z powodu pośpiechu, dzieci są często wyręczane. Dzieci pragną być samodzielne, natomiast łatwo się zniechęcają kiedy są popędzane lub wyręczane.

Na pewno potrzebie samodzielności sprzyjają dobrze rozwinięte umiejętności z zakresu motoryki małej i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Umiejętności te można łatwo i szybko rozwijać wykorzystując proste zabawy i ćwiczenia, których propozycje znajdziecie Państwo poniżej. Zachęcamy w wolnej chwili do skorzystania z tych propozycji.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MOTORYKĘ MAŁĄ I KOORDYNACJĘ WZROKOWO-RUCHOWĄ

Cele:

- rozwijanie elastyczności i precyzji ruchów dłoni i palców,
- zwiększanie bądź zmniejszanie napięcia mięśniowego,
- koordynacja pracy rąk i koordynacja wzrokowo – ruchowa,
- wyrobienie płynności i harmonii ruchów dłoni.

Propozycje aktywności:

- zaciskanie i otwieranie dłoni,
- gniecie gąbki, piłeczki, dłońmi na przemian, a także obiema naraz,
- ugniatanie papierowych kul i rzucanie nimi do celu-pudełko, kosz, wyznaczony obszar,
- pstrykanie, stukanie palcami o różnorodne powierzchnie-blat, dywan...
- strząsanie wody z palców,
- wyczuwanie różnych powierzchni-dotykanie, odgadywanie, co mam w ręku bez podglądania
- wkładanie i wyjmowanie przedmiotów dużych i małych z pojemników,
- zabawy konstrukcyjne z klockami różnej wielkości,
- nawlekanie koralików, także makaronu rurki na sznurek,
- wrzucanie fasoli do butelki z małym otworem,

- przekładanie surowej kaszy, ryżu łyżką z miski do miski,
- układanie wzorów z patyczków, wykałaczek, zapalek,
- malowanie dłonią dużych powierzchni,
- malowanie dłonią kształtów okrągłych, owali,
- zabawy z plasteliną, ciastoliną - gniecenie, toczenie, wałkowanie,
- wypełnianie plasteliną obrazków konturowych,
- swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami itp.,
- zamalowywanie dużych powierzchni farbami i grubym pędzlem,
- rysowanie na dużej płaszczyźnie oburącz,
- wypełnianie kolorem całej powierzchni papieru dużymi, wahadłowymi ruchami pionowymi lub poziomymi;
- kreślenie linii pionowych i poziomych (góra – dół, lewa – prawa),
- „rysowanie” w powietrzu,
- stemplowanie palcami, wata, korkiem, patyczkiem kosmetycznym moczonym w farbie,
- rysowanie kredkami, mazakami,
- rysowanie patykiem, palcem na podkładzie z kaszy-wysypujemy dowolną kaszę na dużą tackę lub talerz,
- cięcie papieru po liniach prostych,
- darcie papieru gazety na małe kawałki ruchem przeciwnym- kawałki wykorzystujemy potem do prac plastycznych wyklejając proste kontury,
- układanie puzzli, pociętych na kilka części obrazków, pocztówek.