***Drodzy Rodzice,***

*Chciałabym podzielić się z Państwem pomysłami na to, jak można twórczo i aktywnie spędzić czas z dziećmi w domu a przy tym rozwijać motorykę, spostrzegawczość, pamięć czy uwagę. Zebrałam przykłady różnych aktywności, tak aby można było dobrać taką formę, która jest możliwa do wykonania przez dziecko.*

**Zabawy cz. I**

**Labirynt**

Potrzebna będzie taśma malarska. Wyklejcie nią Państwo na podłodze labirynt a na jego końcu ukryjcie w kartoniku skarb np. ulubiony owoc dziecka. Zaproście dziecko do wspólnej zabawy w przejście labiryntu. Nie zapomnijcie o postawieniu przeszkód lub numerków z zadaniami do wykonania. Dzięki temu ćwiczeniu dziecko usprawnia motorykę, koordynację, koncentrację, ćwiczy uważność.

**Ćwiczenie równowagi**

Naklejamy pasek taśmy malarskiej w linii prostej a dziecko idąc po niej jak po moście uważa, by nie spaść stawiając nogę za nogą.

**I kolejna zabawa z taśmą malarską**

Naklejamy taśmę na podłodze w linii prostej. Dziecko stoi przed taśmą i na hasło „do wody” skacze za taśmę a na słowa „z wody” – wyskakuje i wraca na miejsce, w którym stało wcześniej. Ważne jest, aby powtarzać komendy np. do wody, do wody, z wody. Takie zmiany i powtarzanie poleceń wymusza na dziecku skupienie, ćwiczy koncentrację.

**Tor przeszkód**

Tu liczy się wyobraźnia. Można użyć linek, klamerek, poduszek, książek, sznurków, krzeseł i przygotować z nich dla dziecka tor przeszkód. Dziecko bawiąc się rozwija m.in. sprawność, koncentrację, precyzję ruchów.

**Klamerki**

Poprzypinajcie Państwo na siebie tj. na odzież swoją i dziecka klamerki. Bawcie się w ich ściąganie z drugiej osoby. Wygra ten, kto pierwszy zdejmie klamerki z partnera a dziecko przy okazji ma możliwość do poćwiczenia i usprawnienia różnych funkcji.

**Rzut do celu**

Wrzucamy do kosza/kartonika piłeczki, zgniecione kulki papieru lub inne okrągłe przedmioty.

Możecie Państwo wprowadzić nagrodę, punkty i pamiętajcie, że najlepszą nagrodą dla dziecka jest czas spędzany wspólnie z Rodziną.

**Co zniknęło?**

To koleje ćwiczenie na usprawnianie pamięci i koncentracji uwagi. Kładziemy na stole kilka różnych przedmiotów. Dziecko zamyka oczy a Rodzic w tym czasie zabiera jakiś przedmiot lub zamienia kolejnością. Zadaniem dziecka jest odgadnąć, co zniknęło lub zmieniło kolejność.

**Segregowanie**

Zbieramy dary jesieni, klocki o różnych kolorach czy kilka par pomieszanych skarpetek. Zadaniem dziecka jest połączyć skarpetki w pary lub posegregować klocki wg kolorów czy dobrać liście do liści a kasztany do kasztanów. Jeżeli dziecko radzi sobie z zadaniami możemy układać z dzieckiem szyszki czy klocki od najmniejszego do największego. Dziecko uczy się segregowania ale i usprawnianiu podlega motoryka czy koncentracja.

**Zabawy paluszkowe**

**Co dają zabawy paluszkowe i wierszyki -masażyki:**

\* Wierszyki poprawiają sprawność manualną, wzbogacają słownictwo dziecka, wpływają na rozwój mowy.  
\* Pogłębiają więź emocjonalną między rodzicem a dzieckiem.  
\* Uczą podstaw komunikowania się — naprzemienności.  
\* Pomagają się zrelaksować i skoncentrować na konkretnej czynności.

**Rodzina**

Opis zabawy**:** recytujemy wierszyk pokazując kolejne palce

Ten paluszek to jest dziadziuś, – kciuk

A ten obok to babunia – wskazujący

Ten paluszek to jest tatuś - środkowy

A ten obok to mamunia – serdeczny

A ten to dziecinka mała….. – Mały palec – tu pada imię dziecka

I jest rodzinka cała! – zamykamy rączkę dziecka w piąstkę

**Pada deszczyk**

Pada deszczyk, pada, pada, (*Uderzamy palcem o podłogę)*

coraz prędzej z nieba spada. (*Przebieramy wszystkimi palcami)*

Jak z konewki woda leci, (*Uderzamy całymi dłońmi o podłogę)*

A tu błyskawica świeci... *( Prostujemy się i klaszczemy w dłonie nad głową)*

Grzmot !!! (*Tupiemy stopami o podłogę)*

**Małe myszki**

Tam na stryszku*(robimy z rąk daszek)*

małych myszek *(zaciskamy piąstki i poruszamy nimi)*

chrobotanie ciągle słyszę*(drapiemy palcami o stół)*

wciąż biegają, dokazują *(biegamy palcami)*

podkradają*(zagarniamy rękami do siebie zamykając dłonie)*

łasuchują *(udajemy, że jemy)*

Lecz je złapać trudna sztuka*(grozimy paluszkiem)*

bo do norki dają nurka. *(chowamy ręce za siebie)*.

**Wierszyki masażyki**

**List do babci oprac. M. Bogdanowicz**

Dziecko siedzi zwrócone do nas plecami, masujemy jego plecy- „wygładzamy papier listowy”

**Kochana babciu.** (piszemy palcem na plecach dziecka)

**KROPKA.** (z wyczuciem naciskamy plecy w jednym miejscu)

**Piszę Ci, że (**kontynuujemy pisanie)

**mamy w domu kotka**. (rysujemy wąsy)

**KROPKA**. (znów stawiamy kropkę)

**Kotek chodzi**, (kroczymy palcami)

**kotek skacze,** („skaczemy”, opierając dłoń na przemian na przegubie i palcach)

**kotek drapie,** (delikatnie drapiemy dziecko po plecach)

**kotek chrapie.** (opieramy na nich głowę i udajemy chrapanie)

Kotek robi miau (miauczemy dziecku do ucha)

**Składamy list.** (krzyżujemy ręce dziecka)

**Naklejamy znaczek** (dotykamy jego czoła wewnętrzną stroną dłoni)

**I zanosimy na pocztę** (bierzemy dziecko na ręce i spacerujemy z nim)

**Czapla**  
*Chodziła tu czapla*     [„idziemy” po ręce dziecka palcami wskazującym i środkowym]  
*na wysokich nogach.  
Chodziła po desce...  
Chodziła po desce...  
Opowiadać ci jeszcze?*     [zatrzymujemy ruch, zaginamy palec wskazujący do wewnątrz na podobieństwo stojącej czapli]

**Słoń na wycieczce**

Szedł sobie słoń na wycieczkę *(z wyczuciem naciskamy plecy dziecka wewnętrzną stroną dłoni)*

Z tyłu na plecach miał teczkę *(rysujemy palcem prostokąt)*

nos długi – trąbę słoniową (*rysujemy trąbę)*

I kiwał na boki głową (*ujmujemy ciało dziecka i lekko kołyszemy na boki)*

Wolno szedł słonik, szurając nogami *(przesuwamy całe dłonie po pleckach dziecka wzdłuż kręgosłupa)*

Szedł ociężale wielkimi krokami (*naciskamy plecy dłońmi na przemian)*

**Malowanie dłońmi i palcami**

Celem malowania dłońmi i palcami jest m.in. dostarczenie dziecku różnych bodźców, poprawa sprawności manualnej, forma relaksu. Wskazane jest włączenie relaksacyjnej muzyki podczas malowania.

1. Kwiat. Odbijamy dłoń dziecka a na górze odbitych palców malujemy lub odbijamy z paluszka dziecka płatki kwiatka.
2. Drzewo. Rysujemy pień drzewa, malujemy farbą rączki dziecka i odbijamy je kilka razy jako koronę drzewa.
3. Sowa na gałęzi. Odbijamy rączkę dziecka palcami w dół, domalowujemy oczy i dziób a pomiędzy palcami gałąź.

Więcej przykładów tutaj : <https://domowa.tv/malowanie-raczkami-stopami/>

**Spokój i uważność żabki**

To gotowe nagranie wyciszające i rozwijające w dzieciach uważność. Włączamy filmik i podążamy razem z dzieckiem za instrukcjami:

<https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q>

opr. Agnieszka Grzela - Opalińska