

Dla Rodziców dzieci 5–6 letnich

Przykłady ćwiczeń usprawniających różne obszary funkcjonowania dziecka w ramach przygotowania do nauki szkolnej.

1. Ćwiczenia usprawniające rozwój motoryczny dziecka (motoryka duża).

- bieganie, wchodzenie i schodzenie po schodach, po drabinie, pokonywanie przeszkód, wykorzystywanie placów zabaw i miejsc specjalnie do tego przygotowanych w celu rozwijania sprawności ruchowej
- stanie na jednej nodze, wykonywanie podskoków obunóż i na jednej nodze
- rzucanie i łapanie piłki w grze, z różnych odległości
- rzucanie piłeczkami, lotkami, kulami z papieru
- przerzucanie piłki z jednej ręki do drugiej
- uczestnictwo w zabawach ruchowych, grupowych, zwracanie uwagi na aktywność fizyczną

2. Ćwiczenia rozwijające funkcje wzrokowe dziecka:

- odnajdywanie na obrazkach drobnych szczegółów (pokaż gdzie jest...)
- odnajdywanie podobieństw i różnic w prezentowanych dziecku obrazkach o tej samej tematyce
- dobieranie par jednakowych obrazków – można wykorzystać grę „memory”
- składanie obrazka pociętego na części (można wykorzystać pocztówki)
- układanie elementów wg wzoru – klocki, puzzle, pocztówki
- dobieranie elementów do całości obrazka – np. sklep z warzywami, spożywczy; poszukujemy odpowiednich produktów pasujących do danego sklepu
- rysowanie kompozycji z figur geometrycznych za pomocą szablonów; powtarzanie elementów wg. schematu
- rysowanie demonstrowanych przedmiotów np. samochodu, domku, drzewa
- spostrzeganie zmian w układaniu elementów (dół, góra, prawa, lewa strona itd.)
- klasyfikowanie przedmiotów według rodzaju, kształtu, ilości, koloru
- rysowanie po śladzie (łączenie kresek w linie tworzące element)
- kalkowanie przez kalkę techniczną
- przerysowywanie figur geometrycznych (według wzoru)

3. Ćwiczenia usprawniające funkcje słuchowe dziecka:

- dzielenie zdań na wyrazy
- wyszukiwanie obrazków na dana głoskę np. „p” – „pies”
- dzielenie wyrazów na sylaby z klaskaniem np. „ka-wa”
- rozróżnianie dźwięków np.: pluskanie w wodzie, gniecie papieru, rozpoznawanie po głosie różnych osób
- gry i zabawy rytmiczne (wykonywanie ruchów na hasło muzyczne)
- wydzielanie głoski na początku, na końcu i w środku wyrazu
- nauka krótkich wierszyków i piosenek
- ćwiczenie różnicowania dźwięków z otoczenia (co teraz słychać?)
- odtwarzanie struktur dźwiękowych w układach przestrzennych np. z klocków
- grupowanie obrazków na tą samą głoskę (pies, pióro, papier)
- odgadywanie głosek na początku wyrazu i szukanie kolejnych, podejmowanie prób tworzenia sylab i czytanie prostych wyrazów

4. Ćwiczenia usprawniające precyzję ruchów rąk i koordynację wzrokowo – ruchową dziecka

- ćwiczenia dłoni (machanie, krążenie, klaskanie, naśladowanie np. gry na skrzypcach, na trąbce, układanie modeli z dłoni np. dziób, kula, kwiat, piramidka, wchodzenie po schodach)
- ćwiczenia palców (naśladowanie pisania na komputerze, gry na pianinie, deszczu, rysowania

- kólek w powietrzu, składanie i rozkładanie palców, układanie modeli z palców np. koszyk, koło)
- lepienie z plasteliny, również gliny prostych kształtów (np. kulek, wałków, rogalików, ludzi, koszyków, liter, zwierząt i innych elementów)
 - wycinanie nożyczkami pasków z papieru i innych wzorów
 - malowanie palcem i pęczkiem waty umoczanym w farbie
 - zamalowanie kartki farbami (z góry w dół, od lewej do prawej strony)
 - odrysowanie własnej dłoni, odrysowywanie płaskich przedmiotów np. monet, talerzyków itp.
 - układanie i przyklejanie na kartce wzorów z kolorowego papieru
 - naklejanie nalepek na właściwy schemat na kartce papieru
 - robienie kulek z bibułki lub krepiny, wyklejanie nimi konturów
 - obrysowywanie konturów (pogrubienie konturów, kalkowanie)
 - rysowanie równocześnie obiema rękami tych samych elementów
 - łączenie kropek obrazujących różne przedmioty
 - rysowanie szlaczków i wzorów z elementów litero podobnych
 - nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory, szycie igłą z wykorzystywaniem zabawek dla dzieci
 - wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny
 - zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania
 - odrysowywanie szablonów
 - wciskanie w tablicę korkową pinezek – wyjmowanie ich z podłoża
 - zbieranie palcami drobnych elementów (pinezki, ziarenka, guziczki) – dwoma palcami, kciukiem i wskazującym, zbieranie wyżej wymienionych elementów pęsetą
 - cięcie nożyczkami po narysowanych liniach – prostych, falistych
 - wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego
 - wyrabianie ciasta podczas prac domowych
 - stemplowanie wzorów na kartkach papieru w różnych układach
 - wydzieranie kawałków kolorowego papieru i naklejanie na narysowany schemat zamiast malowania kredkami
 - strząsanie wody z palców
 - zginiatanie większego papieru jedną ręką, dwoma rękoma w kulkę
 - zabawy z użyciem pacynek (manipulacja rękoma)
 - próby przyszywania dużych guzików (pod opieką dorosłego)
 - szycie prostymi ściegami
 - krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców
 - zabawa w kominiarza (wchodzi kominiarz po drabinie...)
 - ściskanie miękkich piłek
 - zwijanie palcami chusteczek, apaszek, bibułki, robienie wałeczków z ciasta, plasteliny
 - rysowanie patykiem po ziemi, po piachu
 - przy wolnym chodzie ruchy rąk jak podczas pływania żabką – zabawa w naukę pływania
 - zabawa w pociągi – ruch rąk naśladuje obroty kół
 - zabawa w pranie, rozwieszanie bielizny i prasowanie
 - gry w pchełki, bierki, kręgle, bilard stołowy
 - rzucanie woreczków lub piłeczek – kto dalej (do usprawniających całe ręce)
 - toczenie piłki do dołka
 - podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki
 - wypuszczanie piłeczki tenisowej z ręki w dół i próby chwytania jej w locie samymi palcami
 - „rysowanie” palcami w powietrzu określonego przedmiotu
 - układanie z elementów geometrycznych postaci ludzi, zwierząt itp.
 - układanie z patyczków, np. płotów
 - zabawy z wykorzystywaniem drobnych elementów, tworzenie na siatkach wzorów
 - wykonywanie budowli z drobnych klocków lego

5. Ćwiczenia na koncentrację uwagi:

- wykorzystywanie zabaw wymagających skupienia uwagi np. : budowle wg wzoru, rozwiązywanie rebusów, krzyżówek
- opisywanie w co jest ubrana któraś osoba z domu (w danej chwili niewidoczna)
- rozpoznawanie kształtów przez dotyk z wyłączaniem wzroku, rysowanie tego przedmiotu z pamięci
- zabawy z użyciem gier planszowych
- nauka wierszyków i piosenek
- dbałość o kończenie rozpoczętego zadania

6. Działania usprawniające procesy poznawcze oraz wzbogacające wiadomości o otaczającym świecie

- dostarczenie informacji na temat rodziny, miejsca zamieszkania, wykonywanej pracy
- zaznajamianie z najbliższym otoczeniem, miastem, ulicą, na której mieszka dziecko, obiektami kulturowymi
- prowadzenie rozmów na różne tematy, zadawanie pytań odtwórczych, problemowych, oczekiwanie rozwiniętych wypowiedzi
- czytanie dziecku książeczek, prowadzenie rozmów dotyczących ich treści, stosowanie pytań o postaci, fakty, sytuacje, sprawdzanie rozumienia tekstu
- rozwiązywanie zagadek
- prowadzenie zabaw w oparciu o zabawki dydaktyczne rozwijające myślenie
- zadawanie pytań co trzeba zrobić żeby... np. upiec ciasto, zrobić sobie kanapkę (dziecko ma wymienić następujące po sobie czynności)
- wykorzystywać układanki obrazkowe tworzące historyjkę
- prowadzenie zabaw uczących klasyfikacji rozpoznawania podobieństw i różnic, tworzenia zbiorów, liczebników porządkowych, dodawania i odejmowania

7. Działania wpływające na rozwój emocjonalny dziecka i kontakty społeczne

- życzliwy, przyjazny stosunek do dziecka
- cierpliwe wysłuchiwanie dziecka
- chwalenie dziecka za wykonywane prace, polecenia, współdziałanie
- sprawianie dziecku przyjemności
- rozpoznawanie potrzeb dziecka i ich zaspokajanie
- wyjaśnienie norm i zasad obowiązujących w życiu społecznym
- dostarczanie informacji jak się należy zachować w sytuacji konfliktu z drugim dzieckiem
- umożliwienie kontaktu z innym dzieckiem poza przedszkolem, stwarzanie warunków do wspólnych zabaw
- organizowanie urodzin w towarzystwie dzieci z przedszkola i sąsiedztwa
- właściwe reagowanie na złość, smutek i inne negatywne emocje
- ustalenie i egzekwowanie (przyjazne) norm i zasad społecznych.

