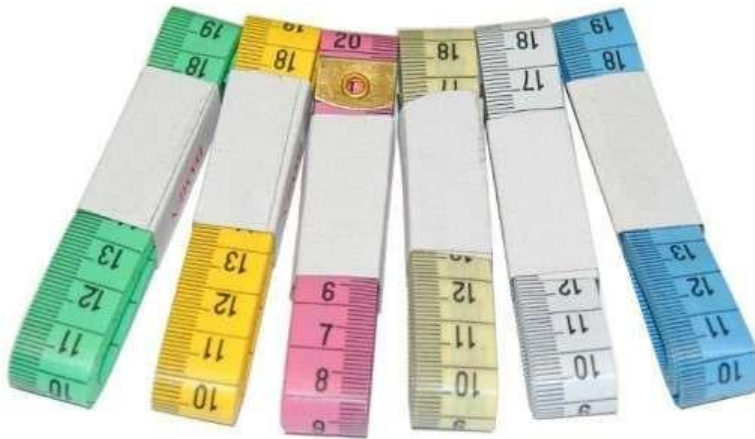


Wtorek 12.05.2020

1. Kształcenie umiejętności mierzenia długości patykiem, sznurkiem.

Zapytaj dziecko, czy rozpoznaje i potrafi nazwać poniższe przybory do mierzenia.



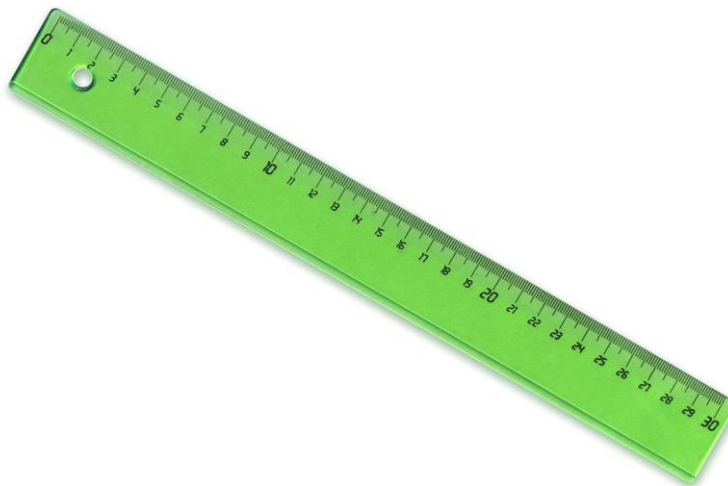
miara krawiecka



miara taśmowa



miara składana



linijka

**Wszystkie te przybory do mierzenia służą do określenia długości/
wysokości/ szerokości danych obiektów.**

Przygotujcie:

- dostępne w domu przybory do mierzenia,
- miary nietypowe, tj. : patyk, sznurek, wstążki lub tasiemki dowolnej długości (rozmiary przygotowanych „miar” powinny być różnej długości).

Na początku każdą nietypową „miarę” dziecko powinno przyłożyć do miary tradycyjnej (krawieckiej, taśmowej..) i spróbować odczytać jak długi jest przygotowany przez Was odcinek do mierzenia(dana wstążka czy kawałek sznurka), ile ma cm.

Następnie zachęcam do mierzenia długości za pomocą sznurka, tasiemki itp. przedmiotów, które znajdują się w naszym domu(stolik, stół, komoda, kanapa, drzwi itp.). Ważne, aby przykładać początek sznurka dokładnie do miejsca, w którym skończyliśmy mierzyć. Po zmierzeniu sznurkiem np. komody i stołu, warto zapytać dziecka co było dłuższe, co krótsze. Tym samym sposobem mierzymy pozostałe obiekty w otoczeniu i porównujemy. Zachęcam do urozmaicenia zabawy w mierzenie, poprzez przygotowanie kilku „miar” (różne długości wstążek, tasiemek itp.).

Milej zabawy 😊

Karty pracy do uzupełnienia – karta numer 14 (obie strony).

2. Zestaw ćwiczeń gimnastycznych nr 28 (zestaw został zmodyfikowany, aby móc go wykonać w domu).

Przybory: woreczek gimnastyczny (zaproponuj dziecku, aby odszukało w swoim otoczeniu przedmiot przypominający woreczek lub wykonajcie go sami).



(Można wykonać kilka woreczków i bawić się nimi w różne zabawy sensoryczne. Na końcu załączam przykładowe zabawy 😊)

1. Ćwiczenie wieloznaczne:

„Pranie”- mały rozkrok, pranie na tarce – skłony w dół z przysiadami i sięganiem rękami do podłogi,

„Płukanie bielizny” – zamachy rękami w prawo i w lewo,

„Wyciąganie z wody” – wysokie wspięcie na palcach z wyrzuceniem ramion w górę,

„Wieszanie” – podskoki obunóż z wyrzutem ramion w górę

Powtórzyć x3.

2. Ćwiczenia dużych grup mięśniowych:

- w siadzie skrzyżnym z woreczkiem na głowie dziecko zrzuca woreczek głową w przód, w tył, w lewo, w prawo,

- leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy skierowane częścią podeszwową do sufitu, a na nich woreczek. Prostowanie i zginanie nóg tak, aby woreczek nie spadł.

3. Ćwiczenia równoważne: Marsz w koło z woreczkiem na stopie, w połowie koła zmiana nogi.

4. Ćwiczenia mięśni tułowia- „ukłon kapeluszem”:

Dziecko z woreczkiem maszeruje pod ścianą. Siad skrzyżny przy ścianie – woreczek na głowie to kapelusz. Dziecko wykonuje ukłon – zdejmują woreczek prawą ręką

i sięga nim daleko w prawo, skłaniając w tym kierunku głowę i tułów, po czym kładzie woreczek ponownie na głowie i powtarza ćwiczenie w lewo.

5. Ćwiczenia głowy i szyi: Siad skrzyżny, ręce na kolanach dziecko naśladują ruchy głowy żółwia wydostającego się i wchodzącego do skorupy. x3

6. Ćwiczenia rzutu i chwytu: „Rzuć i chwyć”: Dziecko stoi, a woreczek trzyma w dłoniach. Na dany sygnał podrzuca go do góry i próbuje go złapać. x3

7. Ćwiczenie relaksacyjne: Dziecko kładzie się płasko na dywanie, zamyka oczy i wsłuchuje się w muzykę spokojną relaksacyjną. Uspokaja oddech – wdech, - wydech.

Link do muzyki relaksacyjnej:

<https://www.youtube.com/watch?v=hlWiI4xVXKY>

Jak bawić się woreczkami sensorycznymi?

1. Gra w klasy

W warunkach domowych najłatwiej zrobić planszę do gry w klasy, przyklejając na podłodze taśmę malarską, którą w prosty sposób da się potem odkleić. Jeśli macie matę piankową np. puzzle z cyferkami, z niej również możecie zrobić tło do zabawy. Jest to świetna sposobność do nauki cyfr. Można zwiększać poziom trudności, wprowadzając reguły skakania czy podnoszenie woreczka z planszy tylko na jednej nodze. To także świetne ćwiczenie zmysłu równowagi.

2. Noszenie woreczka na głowie

Ponoć modelki ćwiczące prawidłową postawę chodzą po domu z książką na głowie. Tak samo możemy ćwiczyć z dzieckiem, jednocześnie się bawiąc. Chodzenie z woreczkiem na głowie po określonej trasie? A może po torze przeszkód? Kolejnym poziomem trudności może być dodatkowo podnoszenie innych woreczków i wrzucanie ich do pojemnika.

3. Podnoszenie woreczka palcami stóp

Jest to przy okazji świetne ćwiczenie dla stóp, o czym wiedzą ci, którzy z powodu płaskostopia chodzili na zajęcia gimnastyki korekcyjnej.

4. Slalom

Z woreczków układamy trasę, którą ma pokonać dziecko. Oprócz dawki ruchu, mnóstwo śmiechu w pakiecie. Jeśli zwykły slalom szybko się znudzi, podnosimy poprzeczkę – może bieganie slalomem z woreczkami pod pachami albo między kolanami?

5. Chodzenie po woreczkach

Genialna zabawa sensoryczna, a przy okazji masaż i uciskanie receptorów znajdujących się na podszewkach stóp. Jeśli dziecko ściągnie skarpetki, doznania będą bardziej intensywne. Jest to świetna zabawa rozwijająca wrażliwość na dotyk i umiejętność utrzymania równowagi.

6. Woreczkowe „memorki”

Jeśli wypełnienie woreczków będzie różne, można bawić się w zgadywanki. Jeśli takie z określonymi wypełnieniami się powtarzają, można je grupować albo dobierać w pary.

7. Zabawy dźwiękowe

Odgłos ocierania się o siebie fasoli, grochu, kaszy czy pestek wiśni jest inny. Można więc włączyć w zabawę zmysł słuchu. Czy ten odgłos to fasola, czy groch?

8. Nauka miar i wag

Który woreczek jest cięższy? Które ziarenka są większe? Taka zabawa wprowadza dziecko w świat miar i wag.

9. Wrzucanie do celu

Ta zabawa na pewno sprawi radość całej rodzinie. Wrzucać można do wszystkiego: do kosza, garnka czy do określonej punktacją linii. Możemy również samodzielnie zrobić z tektury panel, w którym wycinamy kilka otworów. W zależności od rozmiaru celne rzuty są punktowane niżej bądź wyżej. Końcówkę tektury zaginamy tak, by otwory znajdowały się pod określonym kątem, nie w pozycji pionowej i poziomej. Dla starszaków to świetne ćwiczenie liczenia. Jeśli wrzucanie rękami okaże się łatwe, do zabawy mogą wkroczyć stopy, ale ważne, żeby w tym przypadku dopasować rozmiar woreczka do wieku dziecka.

10. Kształty, faktury i kolory

Jeśli zdecydujemy się na zrobienie woreczków z materiałów o różnych kształtach, kolorach i fakturach, to będzie to nie tylko podstawą do świetnej zabawy sensorycznej, lecz także okazją do nauki kształtów i kolorów dla najmłodszych. Malutkie dzieci uwielbiają przekładać rzeczy z miejsca na miejsce. Postawmy więc przed nim dwa pojemniki i poprośmy o przeniesienie woreczków z jednego do drugiego. Ta z pozoru prosta zabawa to świetne ćwiczenie małej motoryki.

11. Losowanie, na której części ciała przenosimy woreczek

Do tej zabawy należy przygotować karteczki z obrazkami części ciała, na których mamy przetransportować woreczek od punktu A do B. Można również wykleić nimi zbędną kostkę do gry. Jeśli wylosujemy rękę, zadanie jest łatwe, gorzej, jeśli musimy przenieść go na brzuchu albo stopie; dziecko będzie zmuszone szukać najbardziej optymalnego dla niego rozwiązania. Może przejdzie na czworaka a może się przeczołga, pozwólmy mu pogłódkować.

12. Woreczek za głowę

Pewnie niektórzy pamiętają to ćwiczenie z udziałem piłki z lekcji WF-u. Dziecko siada płasko na podłodze, wkłada woreczek między stopy i, kładąc tułów na podłodze, przerzuca go za głowę. Można położyć tam koszyk, do którego będzie musiało trafić.

13. Gdzie są woreczki?

Czemu nie pobawić się w ukrywanie woreczków w mieszkaniu i drużynowe poszukiwania! W zależności od wieku dziecka można wymyślać wskazówki albo bawić się w ciepło–zimno. Drużynowe rozgrywki mogą odbywać się na czas, dzieciaki lubią rywalizację.

14. Kręgle

Do tej zabawy potrzebne są nietłukące się pojemniki, na przykład po jogurtach, czy butelki po wodzie. Zasady jak w klasycznych kręglach – wygrywa ten, który strąci najwięcej pojemników.

15. Przerzucanie z ręki do ręki

Managerowie wielkich korporacji uczą się na szkoleniach żonglowania, ponieważ genialnie ćwiczy to zmysł koncentracji. My również możemy ćwiczyć zmysł koncentracji naszego dziecka, włączając do zabawy przerzucanie woreczka z ręki do ręki. Dla mniejszych już samo to jest sporym wyzwaniem. Starsi mogą próbować klasnąć przed złapaniem, a jeśli dobrze im idzie, wziąć drugi woreczek.

16. Zabawy konstrukcyjne

Jeśli uszyliśmy woreczki w ilości hurtowej, można próbować robić z nich wieżę albo układać wymyślone kształty.

Zabawa woreczkami sensorycznymi to nie tylko wspieranie rozwoju dziecka poprzez stymulowanie zmysłów. To sposób na tysiące kreatywnych zajęć i świetną zabawę.