# Czas na wspólną zabawę!

Kochani Rodzice, w odpowiedzi na zaistniałą sytuację w kraju, ale także na apel MEN, a przy tym chcąc zachęcić dzieci do nauki i zabawy w domu, w ramach ogólnopolskiej akcji edukacyjnej "***Dzieci uczą rodziców***", **Centrum Rozwoju Lokalnego** przygotowało serię materiałów dydaktycznych do wspólnej domowej nauki rodziców i dzieci. W każdą środę i w każdy piątek na stronie internetowej ***www.crl.org.pl*** będą ukazywały się darmowe materiały do pobrania. Zamieszczane lekcje będą obejmowały tematykę zdrowego bezpieczeństwa, zdrowego trybu życia, promocji sportu, ekologii czy historii. Pierwsze materiały można pobrać pod adresem: ***https://crl.org.pl/2020/03/12/dzieci-ucza-rodzicow-w-domu/***.

---

Nauczyciele i specjaliści naszego przedszkola przygotowali zestaw adresów internetowych, dzięki którym odwiedzą Państwo ciekawe strony, wspomagające zabawę, naukę i twórcze działania z dziećmi w domu.

**Zachęcamy do zapoznania się z propozycjami:**

- ***http://pisupisu.pl/*** - strona, na której dzieci mogą m.in. utrwalać znajomość liter, cyfr, rozwijać spostrzegawczość wzrokową, utrwalać znajomość i nazwy kolorów oraz podstawowe kształty;
- ***https://szaloneliczby.pl/przedszkole/*** - zadania i ćwiczenia z matematyki dla dzieci na poziomie przedszkola;
- ***https://www.eprzedszkolaki.pl/*** - ciekawe gry, zabawy, karty pracy do wykorzystania na każdym poziomie wiekowym dziecka - przedszkolaka, zachęcamy do wizyty na wskazanej stronie;
- ***https://www.jigsawplanet.com/*** - strona oferuje możliwość tworzenia i wirtualnego układania zróżnicowanych puzzli (o różnej liczebności elementów), w oparciu o obrazki dostępne na stronie, jak również własne, które można samodzielnie wgrać; układanie puzzli sprzyja koncentracji uwagi, rozwija syntezę wzrokową, wyobraźnię, uczy cierpliwości - w wersji wirtualnej odpowiada na potrzeby dzieci korzystających z nowinek technicznych 21-go wieku;
- ***https://www.facebook.com/Estimulacion.babystars/videos/1346330212195013/*** - ciekawe zabawy i ćwiczenia dla terapii ręki, koordynacji wzrokowo - ruchowej, które można wykonać samodzielnie w domu;
- ***https://www.facebook.com/firefliesandmudpies/videos/139380814123170/*** - Czy zwyczajne "esy-floresy" mogą nauczać? Oczywiście! Zabawy pokazane w filmiku wspaniale ćwiczą sprawność ręki, dają swobodę działania, rozwijają kreatywność i spostrzegawczość wzrokową!
- ***https://youtu.be/-c04ILgAhDU*** - filmik, dzięki któremu można rozwijać spostrzegawczość wzrokową, logiczne myślenie, jest to jednocześnie filmik wprowadzający do kodowania - coś dla starszych przedszkolaków, wymaga wsparcia rodziców. Do filmiku przyda się wirtualna mata do kodowania, którą znajdą Państwo tutaj: ***https://mata.edu-sense.com/pl?fbclid=IwAR05SY00boucNLNj6mRRCM_gfqfa1Q34yVdvEi4RVsnhw-1u5cIzBNy6sSo***
- ***https://www.kolorowankionline.net/*** - wirtualne kolorowanki; wesoła zabawa, usprawnianie ręki, rozwijanie spostrzegawczości wzrokowej, koordynacji wzrokowo - ruchowej;
- ***https://mojedziecikreatywnie.pl/2017/11/zabawy-dla-dzieci-w-domu/*** - wesołe i twórcze pomysły na zabawy z dziećmi w domu;
- ***https://dzieciakiwdomu.pl/*** - ciekawe artykuły dla rodziców, propozycje zabaw z dziećmi, recenzje aplikacji do nauki np. czytania;

- ***https://dziecisawazne.pl/7-przepisow-na-masy-plastyczne-takze-jadalne-dla-dzieci*** - Jak usprawniać drobne mięśnie dłoni dziecka przy jednoczesnym aktywizowaniu innych zmysłów? O tym poczytają Państwo na wskazanej stronie, poznając domowe przepisy na różnorodne masy plastyczne;
- ***https://parenting.pl/z-dzieckiem-w-domu-12-pomyslow-na-zabawy-bez-telewizora*** - zabawy, które z pewnością obudzą miłe wspomnienia rodziców z ich dzieciństwa;
- ***https://mojedziecikreatywnie.pl/2015/08/jak-ulepic-zwierzatka-z-plasteliny-krok-po-korku/?fbclid=IwAR2lZWuTyD4OiugRrt8xQEzUEYJroToVldt5FF0SCFQUC4fuCZMxs5KUEik*** - Jak ulepić wybrane zwierzątka z plasteliny? Tu znajdą Państwo podpowiedź! Plastelina to wspaniały materiał, dzięki któremu dziecko aktywizuje drobne mięśnie palców, co wpływa na ich usprawnianie. Przyda się to w przyszłej nauce pisania.
- ***http://www.groteska.pl/*** - Teatr Groteska proponuje akcję „Złap Groteskę w sieci" i zaprasza wszystkie dzieci na specjalne, internetowe spotkania. Każdego dnia w samo południe, na stronie internetowej teatru umieszczane będą najpopularniejsze piosenki ze spektakli granych w Grotesce.
- ***https://www.facebook.com/FROEBELpl/*** - każdego dnia (od poniedziałku do piątku) o godzinie 10:00 zapraszamy wszystkie dzieci przed ekrany na zajęcia on-line. Zajęcia trwają około 15 minut i są tak realizowane, że dzieci w wieku przedszkolnym spędzają bardzo miło czas.
- ***https://artsandculture.google.com/partner?hl=en&tab=pop*** - Strona umożliwia wirtualny spacer po ekspozycjach wybranych muzeów świata, zachęcamy do wizyty.
- ***https://kubus.pl/audiobooki/#wybierz-audiobookhttps://kubus.pl/audiobooki/?utm_source=Kubus_bezpiecznastrefa_FB%*** - klasyczne bajki - audiobooki online.

---

**Specjaliści naszego przedszkola proponują również następujące zabawy i ćwiczenia z zakresu wspomagania terapii integracji sensorycznej oraz usprawniające aparat mowy.**

**I. PROPOZYCJE ZABAW I ĆWICZEŃ DLA DZIECI I RODZICÓW STYMULUJĄCE UKŁADY : PRZEDSIONKOWY (BEZ UŻYCIA SPECJALISTYCZNEGO SPRZĘTU), DOTYKOWY, USPRAWNIAJĄCE MOTORYKĘ MAŁĄ I GRAFOMOTORYKĘ.**

STYMULACJA PRZEDSIONKOWA:
1. Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki.
2. Przeskakiwanie z nogi na nogę.
3. Przysiady i wstawanie.
4. W siadzie kręcenie się w kółko na pośladkach.
5. Odwracanie głowy: w lewo, w prawo, w górę, w dół.
6. Skłony, skręty i kręcenie głową.
7. Marsz z wymachami rąk i nóg.
8. Skoki pajacyka.
9.Skoki żabki.
10. Toczenie się po dywanie w różnych kierunkach.
11. Kołysanie się : na stojąco, w pozycji czworaczej, na klęczkach, w siadzie skrzyżnym na boki, do przodu i do tyłu.
12. Zabawy w przepychanie i siłowanie się: dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, dłońmi.
13.Przenoszenie woreczków w określone miejsce palcami stóp lub na podbiciu stopy.
14. Odbijanie balonika w nietypowy sposób: głową, łokciem, ręką.
15. Zagadki ruchowe np. naśladowanie ptaków, samolotów, czynności i ich odgadywanie.
16. Rzucanie przedmiotów do celu.
17. Podrzucanie woreczka prawą ręką – łapanie lewą.

USPRAWNIANIE UKŁADU DOTYKOWEGO:
1. Dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze.
2. Dotykanie poszczególnymi palcami materiałów o różnych fakturach.
3. Wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku ( rodzic dotyka swoim palcem wierzchu dłoni, palców i przedramienia dziecka).
4. Zabawy w materiale sypkim: groch, kasza, makaron, piasek kinetyczny.
5. Robienie kul z papieru o różnej fakturze( papier gazetowy, śniadaniowy, folia aluminiowa) i rzucanie nimi do celu.
6. Rysowanie wzorów, figur, liter na tackach wypełnionych materiałami o różnej strukturze, np. kaszą, ryżem, piaskiem.
7.Wyciskanie gąbki w ciepłej wodzie.
8. Różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania.
9.Rozpoznawanie przedmiotów schowanych w torbie bez pomocy wzroku.
10.Wodzenie palcem po szlaczkach wykonanych z różnych faktur

USPRAWNIANIE MAŁEJ MOTORYKI I ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE:
1. Kartkowanie stron w książkach i czasopismach.
2.Zakręcanie i odkręcanie nakrętek od słoików.
3. Wrzucanie monet do skarbonki.
4.Przypinanie klamerek od bielizny do np. do sznurka, skakanki.
5. Robienie konfetti za pomocą dziurkacza.
6. Krążenie dłoni- wyciągniętych w bok, ułożonych równolegle.
7. Nawijanie włóczki w kłębek.
8. Malowanie – duże powierzchnie, plamy, łuki, sinusoidy, kształty e , o bez odrywania ręki
9. Lepienie z plasteliny, ciasta kulek, wałeczków, ludzików, zwierząt, liter, cyfr.
10. Spacery palcami po stole- w różnych ich zestawieniach np. wskazujący i serdeczny, kciuk i mały itp.
11.Naśladowanie gry na pianinie, pisania na komputerze
12.Odtwarzanie rytmu deszczu.
13. Cięcie po liniach prostych i falistych.
14. Stemplowanie
15.Wydzieranki z papieru.
16.Zabawa w pranie, rozwieszanie, strząsanie.
17.Rozłożone dłonie leżą na stole, dziecko unosi wymieniony palec w obu dłoniach jednocześnie i nazywa palec.
18.Swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru kredkami, flamastrami.
19. Dociskanie złożonych dłoni do siebie.
20.Pogrubianie konturów figur geometrycznych, prostych szlaczków, obrazków.
21.Pisanie po śladzie.
22.Rysowanie linii pionowych, poziomych, ukośnych, falistych oraz kół różnej wielkości.
23.Zabawy konstrukcyjne klockami.
24.Przenoszenie różnych przedmiotów za pomocą pęsety lub szczypiec.
25.Rysowanie w powietrzu dużych wzorów np. kolo, serce itp.

**ĆWICZENIA ODDECHOWE W TERAPII LOGOPEDYCZNEJ**

Pamiętajmy, że prawidłowe oddychanie jest podstawą dobrej wymowy, a przede wszystkim silnego głosu. Ćwiczenia oddechowe w terapii logopedycznej każdego dziecka są niezwykle ważne, ale także relaksujące, a przy tym dzieci zwyczajnie bardzo je lubią. Są po prostu świetną zabawą!

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- zdmuchiwanie kawałka papieru z gładkiej powierzchni
- wydmuchiwanie skrawków papieru z chropowatej powierzchni za pomocą rurki
- zdmuchiwanie świecy (tak, aby płomień „tańczył”), dmuchanie na watę, na piórko, wiatraczki
- dmuchanie na okręt położony na wodzie
- dmuchanie na zawieszone na nitkach krążki z papieru kolorowego
- dmuchanie przez rurkę włożoną do wody „bulgotanie”
- robienie baniek mydlanych
- dmuchanie przy użyciu różnego rodzaju wiatraczków, gwizdków, glinianych ptaszków
- nadmuchiwanie balonika, piłki
- dmuchanie na kartki zeszytu, by je przewrócić lub poruszyć
- mecz piłkarski - przedmuchiwanie piłeczki pingpongowej do osoby siedzącej naprzeciwko, staramy się wbić gola w bramkę zbudowaną z klocków
- gotowanie obiadu - rozdmuchiwanie w naczyniu chrupek, ryżu, kaszy, pociętej gąbki, kawałków styropianu.
- gra na organkach, trąbce
- wdech krótki-równocześnie podnosimy ręce do góry, przy wydechu ręce opuszczamy

***https://domologo.pl/category/logopedia/cwiczenia/cwiczenia-oddechowe***/ - zachęcamy do zapoznania się z treścią strony
***https://wordwall.net/pl/resource/910284/logopedia/%C4%87wiczenia-buzi-i-j%C4%99zyka1***
- ćwiczenia buzi i języka z wykorzystaniem wirtualnej ruletki, zachęcamy do zabawy

---

**MAMO, TATO ZAWSZE PODKREŚLAJ OSIĄGNIĘCIA DZIECKA !!!**

---

**W załącznikach do powyższego wpisu przesyłamy także zdjęcia zaczerpnięte z Internetu ("Nely Ceballos: nutrición infantil y lactancia") - propozycje twórczych zabaw z dziećmi, które wspaniale rozwijają kreatywność, usprawniają mięśnie dłoni, wspomagają skupienie uwagi, a przy tym nie wymagają wiele - korzystają z materiałów dostępnych w każdym domu. W załącznikach znajdą Państwo również propozycje zabaw, ćwiczeń i gier logopedycznych.**

**W galeriach poszczególnych grup znajdują się również zakładki pod nazwą: *Propozycje kart pracy do aktywności w domu*. To miejsca, w których nauczyciele naszego przedszkola dołączają systematycznie karty pracy do aktywności domowej. Mogą Państwo wybierać poszczególne materiały wg potrzeb i chęci. Zachęcamy do zapoznania się z materiałami.**