

## **PROJEKT: RUCH TO ZDROWIE**

**14.04.- 17.04**

### **Propozycje zabaw:**

✓ **„To wszystko potrafię”**- zabawa ruchowa do wiersza

W zabawie wykonujemy wszystkie czynności tak, jak mówi tekst wiersza. Przed rozpoczęciem zabawy ustalamy z dzieckiem jakiś znak. Kiedy tylko on się pojawi, dziecko przerywa wykonywanie określonego ruchu, żeby można było przejść do następnego.

Spójrzcie wszyscy tutaj, ja tyle potrafię!

Szyję wysoko wyciągać, udawać żyrafę.

Klaskać też potrafię, wolno, potem szybko,  
głośno i cichutko lub bardzo wolniutko.

Tupać też potrafię, wolno, potem szybko,  
głośno i cichutko lub bardzo wolniutko.

Uderzać dłońmi w uda też przecież potrafię,  
wolno, potem szybko, głośno i cichutko  
lecz najchętniej robię to bardzo wolniutko.

Skakać też potrafię, wolno, potem szybko,  
głośno i cichutko lub bardzo wolniutko.

Można zastanowić się razem z dzieckiem nad innymi ruchami, które można wykonać wolno, szybko, głośno, cicho....

✓ **„Ćwiczymy i liczymy”** zabawa ruchowa do utworu muzycznego

<https://www.youtube.com/watch?v=4cNbggnMMpo> melodia do marszu

<https://www.youtube.com/watch?v=Nmr-gCDLTU8> melodia do biegu, podskoków

Rodzic włącza dziecku melodię do biegania lub marszu (wedle uznania). Dziecko maszeruje lub biega po pokoju. Co jakiś czas rodzic wyłącza muzykę i daje zadanie do wykonania:

- zrób 3 przysiady,
- podskocz 5 razy,
- stań na jednej nodze i policz do 10,
- wykonaj dwa obroty, jeden w prawo drugi w lewo,
- klaśnij nad głową 6 razy itp.

✓ „Nasze rączki się ruszają, nasze rączki doświadczają”- zabawa z masą solną

**Składniki:** ½ kg mąki, ½ kg soli, woda

**Przygotowanie:**

Mąkę mieszamy z solą (drobnoziarnistą)- tyle samo mąki co soli. Wodę dodajemy ostrożnie (nie całą naraz), do uzyskania odpowiedniej konsystencji – tak żeby się nie kruszyło ani nie kleiło do rąk. Można dodać barwiki, olejki zapachowe itp.

Po zastygnięciu można malować ją farbami (farba blednie, wchłania się)

**Wykorzystanie:**

Dajemy dziecku na podkładkę masę solną i proponujemy aby coś z niej ulepiło (można dodać barwniki, olejki zapachowe). Nie muszą to być konkretne rzeczy. Korzyścią dla sprawności manualnej dłoni dziecka będzie już samo ugniatanie masy solnej, robienie kulek, czy wałeczków.

Dobrze włączyć dziecko do pomocy przy przygotowaniu stanowiska pracy i przy sprzątaniu.

**Przechowywanie:**

Niewykorzystaną masę solną można przechować. Wystarczy ją nawilżyć i zawinąć w folię.

✓ „Gimnastykujemy języczek”- usprawnianie aparatu artykulacyjnego

- „Zziajany piesek”- wysuwanie języka daleko na brodę
- „Kotek”- mlaskanie, naśladowanie ruchu picia mleka z miseczki
- „Jaszczurka”- zjadanie okruszków, posypki z talerzyka posługując się tylko czubkiem języka
- „Wesoły źrebak” - klaskanie językiem jak konik (naśladowanie stukotu końskich kopyt)
- „Wahadełko”- kierowanie języka w kąciki ust bez dotykania warg i zębów

Dziecku będzie łatwiej wykonać ćwiczenie jak dostanie lusterko.

- ✓ „**Gimnastykujemy mózg**”- zabawa z wykorzystaniem sytuacji z życia codziennego

Pozwólmy dziecku pomóc sobie przy sadzeniu kwiatków, gotowaniu czy innych czynnościach dnia codziennego. Czynności takie jak **przelewanie** płynów, **przesypywanie** mąki, cukru z naczynia do naczynia, **przekładanie** bielizny z kosza do pralki, czy ziemi łopatką do doniczki bardzo korzystnie wpływa na mózg dziecka, który na tym etapie rozwija się bardzo intensywnie.

- ✓ „**Gimnastykujemy wzrok**”- zabawa rozwijająca pamięć wzrokową

Rodzic wybiera razem z dzieckiem 5, 6 małych przedmiotów, takich żeby można było łatwo schować za siebie (klocek, samochodzik, gumka do mazania, mała laleczka, spinka do włosów itp.) Dziecko nazywa wszystkie przedmioty, przygląda się im, a potem odwraca tyłem (albo zawiązujemy mu oczy). W tym czasie rodzic zabiera jeden przedmiot i chowa za sobą. Dziecko próbuje zgadnąć, co zostało schowane.

Jeśli widzimy, że zabawa jest za łatwa lub za trudna, zmniejszamy lub zwiększamy liczbę przedmiotów.

- ✓ „**Gimnastykujemy słuch**”- zabawa rozwijająca percepcję słuchową

Do zabawy wykorzystujemy budzik albo minutnik. Nastawiamy go na określony czas np. minutę i chowamy. Dziecko szuka dzwoniącego budzika.

Elwira Trzecińska  
Agnieszka Szyja