

## **Propozycje zabaw i ćwiczeń dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym - do zastosowania w sytuacjach życia codziennego**

Większość sytuacji i czynności życia codziennego może służyć wielozmysłowej stymulacji dziecka, a dzięki temu wspierać jego wszechstronny rozwój.

Podczas pobytu na dworze nadarza się wiele okazji, aby w sposób zmysłowy poznać otoczenie. Jest to spotkanie ze światem pełnym barw, kształtów, zapachów i dźwięków.

W trakcie spaceru możemy zaproponować dziecku zabawę w odgadywanie dźwięków przyrody oraz lokalizowanie odgłosów, np. nasłuchujemy, skąd dobiega śpiew ptaka lub szczekanie psa, z której strony nadjeżdża samochód (możemy odgadywać, czy jest to ciężarówka czy mniejsze auto).

Podczas przechadzki lub zabaw w ogrodzie dzieci lubią dotykać trawy, chodzić po niej czy siedzieć. Mokra lub przesuszona dostarczy różnych wrażeń – inaczej wygląda i pachnie. Sucha trawa lub liście wydają także swoiste odgłosy szeleszczenia.

Wielu złożonych doznań dostarcza dzieciom kontakt z ziemią ze względu na jej strukturę, temperaturę, wilgotność, zapach i kolor. Najlepiej, aby mali badacze mogli dotykać jej obiema dłońmi, zanurzać w niej ręce. Tego typu sytuacje można zaaranżować przynosząc do mieszkania ziemię w większym pojemniku, ale dużo więcej wrażeń zyskujemy przez kontakt z nią w środowisku naturalnym. W czasie upalnych dni dzieci mogą poczuć, że gleba jest przesuszona, miejscami twarda – rozsypuje się, kruszy. Po deszczu dzieci mogą pobawić się w lepienie „pączków” z błota itp. Jeśli mamy swój balkon lub choćby mały ogródek, istnieje sposobność do częstszych kontaktów z ziemią. Starsze - mogą pomagać nam w sianiu kwiatów lub warzyw, sadzeniu roślin, pielieniu, podlewaniu. Wtedy w naturalny sposób będą miały możliwość nie tylko zmysłowego poznania gleby, ale obserwacji efektów swojego działania, np. wzrost roślin.

Warto też wykorzystać różne sytuacje z życia codziennego i stopniowo włączać dziecko także do pomocy w wybranych pracach domowych.

Małemu pomocnikowi możemy powierzyć różne zadania. Dobrym ćwiczeniem ruchowym jest nawet wycieranie stołu, blatu kuchennego lub półek wilgotną gąbką

lub ściereczką. Dziecko może nam pomóc także przy układaniu garnków i nietłukących się naczyń do szafy kuchennej. Przy naszej pomocy lub samodzielnie ułoży na półce ubrania o różnej fakturze i barwach. Możemy zaproponować, aby spodnie układało na jednej półce, swetry na innej, a koszulki na jeszcze innej. Powinno też sprzątać własne zabawki, odstawiając je na półkę lub wkładając do szuflad czy pojemników. Ustalamy z dzieckiem, że np. do jednej skrzynki włoży tylko klocki, do drugiej same samochodziki lub lalki, do trzeciej – pluszaki. Zajęcia tego typu stwarzają okazje do zdobywania wielu doświadczeń zmysłowo – ruchowych.

Nasze dziecko możemy zaangażować do pomocy przy zmywaniu plastikowych czy metalowych naczyń. Jest to świetna okazja do ćwiczenia pracy rąk – w tym dłoni i palców, a także zabawy stymulującej zmysł dotyku i przynoszącej dziecku satysfakcję z tego, że ono też jest sprawcą czynności i robi coś pożytecznego dla innych domowników.

W czasie zmywania dziecko dotyka naczynia różnych kształtów, wielkości i barw. Inaczej poprzez dotyk odczuwa się metal, a inaczej plastik, drewno (jedne są chłodniejsze, inne bardziej szorstkie, itp.). Po zmywaniu dziecko może nam pomóc przy wycieraniu naczyń lub sztućców i ustawianiu ich w szafie. Czynności te sprzyjają nie tylko pobudzeniu bodźców dotykowych i wzrokowych, ale też podnoszą sprawność manualną, orientację w otoczeniu – dziecko wie, gdzie położyło daną rzecz np. sztućce. Może je również posegregować – oddzielnie ułoży łyżki do zupy, widelce, noże i małe łyżeczki.

Jeśli zaangażujemy dziecko do pomocy przy segregowaniu ubrań do prania będzie ono miało również okazję dotykać materiałów o różnej powierzchni, barwach, wkładać je i wyjmować z koszy na pranie. Możemy poprosić naszego pomocnika o posegregowanie ubrań na białe, czarne i kolorowe. Pozwólmy mu również włożyć ubranie do pralki – sprawi mu to przyjemność i da satysfakcję z tego, że jest pomocne.

Gdy segregujemy śmieci to pamiętajmy, że czynność ta może być ćwiczeniem pożytecznym nie tylko dla środowiska, ale również dla naszego dziecka. Dobrze jest przygotować worek, w którym powinny się znajdować przedmioty bezpieczne – aby uniknąć skaleczenia i połknięcia. Dziecko może samodzielnie wyciągać z worka rzeczy o różnych kształtach, strukturze i barwach, a następnie dzielić je na np. papierowe i plastikowe

lub szklane, wkładając do odpowiednich pojemników (lub kolorowych worków). Będzie mogło zgniatać opakowania za pomocą stóp lub dłoni – sprawia to dzieciom wiele radości - zwłaszcza, że mogą zobaczyć zmiany kształtu danych przedmiotów i usłyszeć, jakie dźwięki wydają, np. szeleszczą, trzeszczą podczas zgniatania.

Ważnym elementem stymulacji wspomagającej rozwój dziecka jest stwarzanie mu warunków do aktywności fizycznej. Doświadczenia zmysłowo – ruchowe wpływają na odczuwanie własnego ciała, prawidłowe ruchy, przez co powstaje obraz samego siebie.

Aby dziecko mogło lepiej odczuwać własne ciało i je kontrolować stosować można zabawy typu „naleśnik” polegające na zawijaniu w koc i bezpiecznym toczeniu małego człowieka po podłodze, najpierw w jednym kierunku, potem w różnych. Lubianą zabawą jest również kołysanie dziecka w kocu. Do jej przeprowadzenia potrzebne są dwie osoby dorosłe, które będą trzymały rogi koca i odpowiednio nim kołysały. W niektórych domach znajdują się hamaki rozwieszane w pokoju lub na podwórku – można je również wykorzystać do ćwiczeń polegających na kołysaniu.

Dzieci lubią podnosić i rzucać różnymi przedmiotami – do zajęć wybierajmy te bezpieczne. Mogą np. wykorzystać rzuty pluszakiem do góry, za siebie, przed siebie albo wrzucać go do dużej skrzyni, miski (pamiętajmy, żeby tak zaaranżować miejsce ćwiczeń, aby dziecko miało swobodę ruchu). Dzieci chętnie przesuwają (pchają) różne przedmioty np. krzesła, stół, skrzynkę z zabawkami. Lubią wspinać się na meble, np. kanapę (pamiętajmy o asekuracji).

W trakcie zabawy nasi pomocnicy mogą przenosić różnych rzeczy z miejsca na miejsce, np. naczynia z kuchni do pokoju i pomagać przy nakrywaniu stołu. Przykłady ćwiczeń i zabaw związanych z przygotowaniem posiłków podałam w publikacji „Wielozmysłowe stymulowanie rozwoju dziecka w warunkach domowych”.

Możemy dzieciom zaproponować ćwiczenia ruchowe z wykorzystaniem muzyki – w zależności od jej tempa (które zmieniamy sami) raz poruszają się wolniej, innym razem przyspieszają.

Do zabawy ruchowej można wykorzystać też ręcznik. Siedzące lub klęczące na nim dziecko może za pomocą dłoni odpychać się i ślizgać po podłodze. Razem z dzieckiem możemy urządzić „wyścigi”, kto pierwszy dotrze do np. stołu, itp. za pomocą takiego

odpychania. Wskazany rodzaj ćwiczenia jest huśtanie się. Huśtawkę można zainstalować w futrynie drzwi lub na podwórku. Jeśli mamy dużą gumową piłkę to możemy na niej, przy odpowiedniej asekuracji, – bujać dziecko w pozycji leżącej (na brzuchu) lub siedzącej zarówno na boki, jak i w przód, czy do tyłu.

Aktywne działanie sprzyja nie tylko zdobywaniu nowych doświadczeń zmysłowo – ruchowych, ale służy również rozwijaniu zdolności komunikacyjnych i zacieśnianiu więzi między członkami rodziny.

Pamiętajmy, że trud i czas poświęcony na wspieranie rozwoju własnego dziecka prędzej czy później zaowocują w postaci jego lepszego funkcjonowania w kolejnych etapach życia.

**Opracowanie:** mgr Dorota Twardowska