**Zestaw dla rodziców do pracy z dziećmi w warunkach domowych:**

**ćwiczenia usprawniające i stymulujące rozwój psychoruchowy**

*Poniżej znajdują się propozycje ćwiczeń oraz działania, dzięki którym mogą Państwo konstruktywnie wykorzystać czas z dziećmi, zapewniając równocześnie pozytywny wpływ na ich funkcjonowanie w sferze poznawczej.*

***1. Działania wpływające na rozwój emocjonalny i kontakty społeczne:***

- życzliwy i przyjazny stosunek do dziecka,

- chwalenie za wykonywane prace, działanie,

- rozpoznawanie potrzeb dziecka i ich zaspokajanie,

- wyjaśnienie norm i zasad obowiązujących w życiu społecznym,

- właściwa reakcja na złość, smutek i inne negatywne emocje dziecka,

***Drodzy Rodzice zapewnijcie dzieciom możliwość wyrażania emocji: rozmawiajcie z nimi, nazywajcie, rysujcie emocje.***

***W nawiązaniu do obecnej sytuacji mogą Państwo wykorzystać poniższe opowiadania czy bajki:)***

* <http://dorotabrodka.pl/bajka-o-krolu-wirusie-i-dobrej-kwarantannie-audiobook/>
* bajki terapeutyczne napisane przez dr Lidię Ippoldt z Biblioteki Pedagogicznej w Skawinie: <https://www.bibpedskawina.pl/index.php/centrum-literatury-terapeutycznej>
* bajka „Jeżyk Bartek zostaje w domu” napisana przez psychologa i nauczycielkę języka polskiego Martę Mytko. Tłumaczy przedszkolakom, dlaczego w najbliższym czasie muszą zostać w domu i jak można spędzić wolny czas. <https://dzieciecapsychologia.pl/wp-content/uploads/2020/03/Je%C5%BCyk-Bartek.pdf>
* ilustrowany poradnik „Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie” <https://www.medexpress.pl/jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie-pobierz-bezplatny-poradnik/76708>,

***2. Ćwiczenia rozwijające funkcje wzrokowe:***

- oglądanie obrazków i wskazywanie elementów (np.: pokaż gdzie jest.…),

- odnajdywanie podobieństw i różnic w obrazkach,

- układanie elementów wg wzoru – pocięte obrazki, puzzle, klocki,

- dobieranie elementów do całości obrazka,

- składanie obrazka pociętego na części

- sortowanie/klasyfikowanie przedmiotów według kształtu, ilości, koloru,

- rysowanie po śladzie, wg wzoru - gra w „memory”.

***3. Ćwiczenia usprawniające funkcje słuchowe:***

***-*** ćwiczenie różnicowania dźwięków z otoczenia: „co teraz słyszysz?”

- rozróżnianie dźwięków np.: pluskanie w wodzie, uderzanie łyżką o łyżkę, zgniatanie papieru

- słuchanie i śpiewanie piosenek,

- słuchanie bajek, wierszy, opowiadań czytanych przez rodziców,

- nauka krótkich rymowanek,

 - grupowanie obrazków na tą samą głoskę (np. bałwan, buda, bocian)

- odgadywanie głosek na początku wyrazu i szukanie wyrazów na tę samą głoskę,

- dzielenie wyrazów na sylaby (z klaskaniem),

- odgadywanie głosek na początku wyrazu, w środku i na końcu.

***4.Ćwiczenia stymulujące rozwój motoryczny dziecka:***

- bieganie, chodzenie wzdłuż wyznaczonej linii, wchodzenie/schodzenie po schodach,

- podskoki obunóż, stanie na jednej nodze, tory przeszkód,

- zabawy z piłką: rzucanie i łapanie, przekładanie i przerzucanie z jednej ręki do drugiej, rzucanie do celu,

 - zabawy taneczne

***5. Ćwiczenia usprawniające precyzję ruchów rąk i koordynację wzrokowo – ruchową:***

- usprawnianie dłoni i palców (krążenie dłońmi, machanie, klaskanie, naśladowanie np. gry na skrzypcach, układanie dłoni np. w kulę, w dziób, w kwiat, naśladowanie pisania na klawiaturze, gry na organach, padających kropli deszczu…)

- lepienie z plasteliny różnych kształtów

- zamalowywanie kartek farbami (z góry na dół, od lewej do prawej strony),

- odrysowywanie własnej dłoni, płaskich przedmiotów,

- wyklejanie konturów kuleczkami zwiniętymi z bibuły,

- łączenie kropek obrazujących różne wzory,

- rysowanie szlaczków i wzorów z elementów litero podobnych,

- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków,

- zbieranie palcami drobnych elementów (ziarenek, guzików),

- wycinanie kształtów,

-zabawy z pacynkami,

- gry w bierki, kręgle, pchełki, chińczyka,

- „rysowanie” palcami w powietrzu określonych kształtów,

- układanie różnych wzorów z patyczków,

- budowanie z drobnych klocków np. lego

***6. Ćwiczenia koncentracji uwagi:***

- zabawy wymagające dłuższego skupienia uwagi np. : rysowanie, wycinanie, wylepianie, budowanie wg wzoru,

- rozwiązywanie rebusów, prostych krzyżówek

- rozpoznawanie przedmiotów przez dotyk i rysowanie przedmiotu z pamięci,

- gry planszowe

 ***7. Ćwiczenia stymulujące procesy poznawcze oraz wzbogacające wiadomości o otaczającym świecie:***

- czytanie dziecku książek oraz prowadzenie rozmów dotyczących ich treści

- opowiadanie historyjek obrazkowych i rozwiązywanie zagadek

- zachęcanie dziecka do wspólnego wykonywania codziennych czynności oraz rozmawianie z dzieckiem podczas każdej wspólnej czynności: ubierania, jedzenia, spaceru, zabawy, oglądania telewizji, sprzątania mieszkania, czynności w ogrodzie, czynności w kuchni (zadawanie pytań co trzeba zrobić żeby… np. upiec ciasto, zrobić kanapkę),

- zadawanie dziecku prostych pytań prowokujących do mówienia, wyrażania własnych myśli (NIE odpowiadaj za dziecko, daj mu szansę, aby się zastanowiło i odpowiedziało)