

# Przykłady ćwiczeń i zabaw dla dzieci w wieku przedszkolnym

## I. Zabawy pogłębiające więzi rodzica z dzieckiem

- masażyki z wykorzystaniem wierszyków np. „Płynęła sobie rzeczka...”,
- przytulanie, gilgotanie, kołysanie,
- „koguciki”- kucnijcie naprzeciw siebie, wyciągnijcie przed siebie obie dłonie i podskakując starajcie się odepchnąć,
- pizza – na plecach dziecka „ugnieść ciasto, nakłuj je widelcem, posmaruj oliwą, posyp serem, upiecz, a na końcu schrup z zachwytem”,
- winda- stojąc podnieś dziecko na ręce, przytul, a następnie delikatnie spuść na dół- dziecko zjeżdża po ciebie rodzica,
- raczkowanie – pochodźcie na czworakach, chwytajcie się za stopy, przepychajcie, przechodźcie pod lub nad sobą.

zabawy z kocykiem:

- naleśnik – zwiń dziecko w kocyk, delikatnie turlaj je po podłodze;
- kółka, zygzaki- poproś, by dziecko położyło się na kocyku. Chwyć za koc i ciągnij delikatnie po podłodze; wykonuj zygzaki, koła itp.;
- hamak – chwyćcie koc za rogi i delikatnie bujajcie dziecko.

## II. Zabawy grafomotoryczne

Usprawnianie grafomotoryczne zaczynamy od najprostszych ćwiczeń:

- rysowanie patykiem na piasku,
- mazanie zmoczonym palcem w farbie po papierze,
- odciskanie zamalowanej farbą dłoni, stóp,
- obrysowywanie dłoni i stóp,
- „malowanki- niespodzianki” pod nieobecność dziecka rysuje się coś świecą, dziecko pokrywa farbą kartkę,
- wycinanki, wyklejanki, wydzieranki,
- rysowanie wg. szablonu.

Przy takich zajęciach dziecko rozluźnia mięśnie i ma wrażenie, że się bawi, a nie rysuje.

**Ćwiczenia kształtujące nawyki ruchowe związane z kierunkiem pisania** – od początku wyrabiamy u dziecka kierunek pisania od lewej do prawej strony, wskazujemy mu drogę:

- rysowanie szlaczków rozpoczynamy od lewej strony,
- kreślenie linii pionowych (z góry w dół) i poziomych (z lewej do prawej),
- ćwiczenia w rysowaniu okręgów i spirali w obu kierunkach,
- zamalowywanie obrazków, kalkowanie, łączenie kropek, rysowanie po śladzie, kończenie szlaczków, odwzorowywanie rysunków zgodnie ze wzorem, rysowanie na tackach z piaskiem czy kaszą.

## III. Zabawy usprawniające funkcje wzrokowe

- dobieranie jednakowych obrazków, układanie zabawek według koloru, kształtu itp.,
- układanie puzzli,
- uzupełnianie brakujących elementów na obrazkach,

- zagadki i łamigłówki obrazkowe np. labirynty, domina obrazkowe, literowe, układanki, klocki,
- zapamiętywanie jak największej ilości elementów na obrazku, przedmiotów w pokoju,
- gra „memory”,
- dla starszych przedszkolaków: wyszukiwanie takich samych liter.

#### **IV. Zabawy usprawniające funkcje słuchowe**

- wysłuchiwanie odgłosów w domu np. pralka, mikser, kapanie wody z kranu,
- wysłuchiwanie odgłosów na spacerze np. warczenie silnika samochodu, szum drzew, śpiew ptaków,
- słuchanie, naśladowanie zwierząt i jednocześnie odnajdywanie na obrazku,
- szukanie rymów i ich wystukiwanie / klaskanie,
- nauka prostych wierszyków, piosenek,
- wymyślanie historyjek np. z wykorzystaniem instrumentów muzycznych.
- zapamiętywanie i powtarzanie zdań; ciągów cyfr i wyrazów,
- dla starszych przedszkolaków: podział zdań na wyrazy, liczenie wyrazów, wyodrębnianie sylab w słowach, wyszukiwanie wyrazów zaczynających się lub kończących na daną głoskę.

#### **V. Zabawy wzbogacające słownictwo i myślenie**

- opowiadanie historyjek na podstawie obrazków,
- opis obrazków,
- kończenie zdań,
- wymienianie nazw kolorów, zwierząt, kwiatów, pór roku itp.;
- zachęcanie dziecka do wypowiadania się na temat codziennych wydarzeń;
- wprowadzanie nowych pojęć z otaczającego świata,
- wyciąganie wniosków na podstawie obrazków, bajek; zastanawianie się „co by było, gdyby...”,
- rozwijanie umiejętności matematycznych typu: liczenie, przeliczanie, porównywanie liczebności zbiorów z wykorzystaniem praktycznych sytuacji dnia codziennego np. porównywanie zawartości dwóch pudełek, przeliczanie patyczków, rozróżnianie prawej/lewej strony,
- dla starszych przedszkolaków: znajdowanie podobieństw między pojęciami np. pies i lew mają 4 łapy, ogon, sierść i są zwierzętami.

*Opracowanie: Anna Politowska-Kowal – pedagog PPP Białogard i Ewa Cieszko-Kowalska – psycholog PPP Białogard.*