

Praca zdalna dla dzieci na dzień 25.03.20r

Rozwiązujemy zagadki

Czarno-biały fraczek

Buciki czerwone

Umykają żaby

Gdy idzie w ich stronę.

: bocian

Przysiadły na topoli, stare gniazdo poznały,

Dzieciom na powitanie

O wiosnie klekotały.

: bociany

Już ciepły wietrzyk

Z łąki powiewa,

Drobniutkie pąki

Rosną na drzewach.

Jaka to pora roku?

: wiosna

Można też wykonać kilka ćwiczeń z dzieckiem

Maluch siedząc na krześle, podnosi paluszkami stop różne przedmioty – miękką piłeczkę, kredkę, klocek, woreczek z grochem.

Daj dziecku małą ściereczkę lub inny kawałek materiału.

Poproś, żeby spróbowało zwinąć materiał

w wachlarzyk, używając tylko palców

stopy. Najlepiej, aby wykonywało

nimi różne ruchy, a nie

wyłącznie podwijało palce.

Następnie może przytrzymać

materiał stopami,

a rodzic będzie

próbował go wysunąć

spod stop. Tu
też warto pilnować,
aby dziecko nie
podwijało palców.

Poproś dziecko, aby siedząc
na krześle ze stopami
opartymi na podłodze,
rytmicznie zginało palce stop.
Możecie zmieniać rytm zabawy
– 5 razy zgina paluszki obu stop razem,
5 razy tylko lewa stopa, 5 razy tylko prawa, a potem
kilka razy naprzemiennie...

Twój maluch lubi rysować? Sprawdźcie, czy nóżkami
zrobi to tak samo sprawnie, jak rączkami.
Posadź go na krześle, daj mu kredkę lub ołówek do
włożenia między duży i średni palec stopy, połów
pod stopami blok rysunkowy i poproś, żeby coś
narysował. Na początek może to być coś łatwego,
z liniami prostymi – domek, płot lub drabina.

Maluch siedząc na krześle, ściska między dwiema
stopami woreczek lub miękką piłkę, a następnie
uginając kolana i podnosząc nogi, podaje go
sobie do rąk.

To ćwiczenie, które wykonuje się w pozycji leżącej.
Maluch leżąc na plecach przy ścianie (w pozycji
wyjściowej kolana powinny tworzyć kąt prosty),
toczy raz jedną, raz drugą stopą piłeczkę po ścianie
– w górę, w dół, na boki.

W tym przypadku „bagażnikiem”
są stopy malucha. Leżąc, ćwiczy
on „rowerek”, trzymając
jednocześnie między
palcami stop woreczki
z grochem lub miękkie
piłeczki. Rzecz w tym,
żeby podczas jazdy nie
zgubić „bagażu”.

Podaj maluchowi chusteczkę

papierową lub kawałek
papierowego ręcznika. Poproś,
aby stanął na nim i bosymi
stopami podał go na kawałeczki.
Uwaga – nie używaj twardego papieru,
np. takiego do drukarki – może pokaleczyć
skórę! Ćwiczenie wykonuje się w pozycji stojącej.

Najpierw chodzimy na paluszkach, bo stary niedźwiedź
mocno śpi. Jak już oddalimy się od kryjówki
niedźwiedzia, możemy dla odmiany zacząć chodzić na
piętach i na zewnętrznych krawędziach stop, a następnie
poskakać jak żabka.

To ćwiczenie doskonale ćwiczy zmysł równowagi. Potóż
przed maluchem woreczek z grochem lub miękką
piłeczkę i poproś go, aby podniósł go stopą i stanął na
jednej nodze. Następnie odkładamy „balast” i podnosimy
drugą stopą.

***Każde ćwiczenie należy powtarzać po 10–15 razy na każdą stopę.
Warto ćwiczyć 10–15 minut dziennie. Ćwiczenia można stosować
wymiennie, ważne jednak, aby za każdym razem maluch
wykonywał
je zarówno na siedząco, stojąco, jak i leżąc.***

