

# Propozycje kart pracy do aktywności w domu

**Zapraszamy do zapoznawania się z zamieszczanymi materiałami .**

**Są tu propozycje wychowawców grupy, odnoszące się do aktywności domowej dzieci. Ich wybór i wykorzystanie, zależą wyłącznie od Państwa decyzji oraz indywidualnych możliwości i potrzeb dzieci. Pozdrawiamy serdecznie wychowawcy.**

## **DRODZY RODZICE DZIECI Z GRUPY I !**

W związku z zaistniałą sytuacją zagrożenia koronawirusem i zawieszeniem zajęć w placówkach oświatowych zachęcamy Was, w miarę możliwości, do indywidualnej pracy z dziećmi w okresie przymusowej kwarantanny. Poniżej zamieszczamy zagadnienia do utrwalania i doskonalenia:

### **SAMOOBSŁUGA**

- Samodzielne rozbieranie się i ubieranie;
- Właściwe układanie części garderoby – przód, tył (zwrócenie uwagi na nadruki z przodu oraz metki wewnątrz ubrań);
- Rozróżnianie właściwej strony ubrania „prawej i lewej” – przekładanie ubrania na właściwą („prawą stronę” – brak szwów);
- Właściwe zakładanie obuwia – (prawidłowo – buty „przytulają się”, nieprawidłowo – „kłóć się”);
- Samodzielne mycie rąk – podwijanie rękawów, poprawne używanie mydła, wycieranie ręcznikiem;
- Prawidłowe mycie zębów;
- Prawidłowe korzystanie z toalety, używanie papieru toaletowego;

### **Jak nauczyć dziecko ubierania się: nauka ubierania przez zabawę**

#### **Rozbieranie na czas**

Zdejmowanie np. buta, skarpetki czy kurteczki na czas. Włącz stoper i baw się ze swoim dzieckiem w wyścig – kto pierwszy zdejmie z siebie swoje ubranie. Oczywiście pozwól dziecku wygrać, chwal za szybkość i zręczność. Potem można bawić się dokładnie tak samo w zakładanie buta, skarpetek czy spodenek na czas, jednak taka zabawa jest znacznie trudniejsza. Niech dziecko opanuje najpierw zdejmowanie ubrań, a następnie dopiero niech uczy się ich zakładania.

#### **Przebieralnia**

Zabawa polega na przebieraniu dużych lalek, najlepiej takich wielkości noworodka, w dziecięce ubranka. Niech dziecko samo komponuje stroje zadaniem mamy jest tylko dyskretna pomoc podczas ubierania i rozbierania lalek. Z czasem pociecha niech przebiera coraz mniejsze lalki (np. Barbie, do której dokupuje się piękne stroje) czy misie.

#### **Sortowanie i rozpoznawanie własnego ubrania**

Położ przed dzieckiem stertę ubrań, z których część należy do ciebie, a część do niego. Zadaniem dziecka będzie rozdzielenie na dwie kupki ubrań twoich i swoich oraz próba ubrania siebie, a także pomoc przy ubieraniu ciebie.

Raz, dwa, trzy – rozbierasz się samodzielnie ty!

Ty zamykasz oczy i liczysz powoli do dziesięciu, a kiedy otworzysz oczy, twoje dziecko powinno mieć już zdjętą bluzeczkę. Potem zamykasz oczy, liczysz do dziesięciu, otwierasz oczy i chcesz, aby dziecko miało zdjęte spodenki. I tak dalej, aż dziecko zupełnie się rozbierze. W taki sam sposób można się bawić podczas ubierania.

#### **Przebieranki**

Ubieramy się i przeglądamy w lustrze. Mogą to być ubrania, w których chodzimy po domu lub

ubrania wierzchnie: kurtka, czapka, szalik itp.

## **MOTORYKA DUŻA**

- Bieganie,
- skakanie,
- pokonywanie przeszkód;
- wspinanie się,
- chodzenie po schodach w późniejszym etapie bez trzymanki;
- Naśladowanie zwierząt: na hasło „skaczące małpki” podskakujemy wesoło, „idzie duży ciężki niedźwiedź” pokazywanie, jak stąpa taki zwierz, naśladowanie skoków zająca. Warto zwierzęta dobrać do naszego dziecka, im bardziej lubi dane zwierzątko, tym chętniej będzie je naśladowało;

### **Chodzenie po wyznaczonej trasie:**

- np. po grubym sznurku rozłożonym na dywanie,
- podłodze,
- może to być szalik, wstążka, złożone gazety itp.;
- Bardzo energiczne szybkie wstawanie i siadanie na podłodze;
- Chodzenie nogą za nogą np. po linie lub szybki marsz w miejscu;

### **Zabawy ruchowe ogólnorozwojowe:**

- „Rowerek” w powietrzu, który maluch wykonuje, leżąc na dywanie lub „nożyczki”;
- Pełzanie na brzuchu – leżenie na brzuchu i wymachiwanie rękoma i nogami jak przy pływaniu;
- Zabawy przy muzyce, naśladowanie ruchów, prosty układ dostosowany do wieku dziecka;
- Kolejne ćwiczenia to chodzenie do tyłu, do przodu, w bok na zmianę;
- Gra w piłkę, kopanie z rozbiegu, rzucanie i chwytanie oburącz;
- Poruszanie wybraną częścią ciała, np. tylko nogą, ręką lub głową;
- Bieganie pomiędzy rozrzuconymi przedmiotami, uczymy koordynować ruchy dziecka;
- Turlanie się po podłodze, zawijanie dziecko w koc a ono musi się z niego samo wydostać;
- zabawy równoważne, w których bardzo ważna jest koordynacja wzrokowo-ruchowa i wszelkiego rodzaju zabawy związane z rzutem i celnością;
- Jazda na rowerku;

## **MOTORYKA MAŁA**

- Ćwiczenia doskonalące sprawność małych rącek
- budowanie z klocków różnego typu (budowanie wieży, konstrukcji).
- lepienie z różnego rodzaju mas sensorycznych i plastycznych ( przepis na masy sensoryczne znajdziecie państwo na naszej stronie) - ugniatanie, wałkowanie, tworzenie małych kuleczek, wypełnianie konturów rysunku plasteliną, lepienie rozmaitych kształtów – warzyw, owoców, bułeczek, rogalików, prostych zwierząt i ludzików;
- kolorowanie kredkami, rysowanie kredkami;
- swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami;
- malowanie farbami – pędzlem, palcami, dwoma rękoma, korkami, watą, skrawkami materiału, przy użyciu stempli (z korka, ziemniaka, rolki po papierze toaletowym).
- wydzieranie z kolorowego papieru drobnych elementów – wyklejanie nimi obrazków;
- zgniatanie miękkiej piłeczki, gąbki, wyciskanie wody z gąbki;
- nawlekanie na sznurek koralików, makaronu, papierowych elementów z otworem w środku;

**ROZRÓŻNIANIE KOLORÓW** przynajmniej :  
czerwony, niebieski, żółty i zielony

## **POZNANIE STOSUNKÓW JAKOŚCIOWYCH I ILOŚCIOWYCH**

- Położenie przedmiotów w przestrzeni (na, pod, w, obok, wysoko, nisko);
- Kierunek ( w przód, w tył, do góry, na dół);
- Wielkość przedmiotów ( duży, mały, gruby, cienki, długi, krótki);
- Ciężar przedmiotów ( ciężki, lekki);
- Gromadzenie przedmiotów mających wspólną cechę - wielkość lub kształt lub kolor;
- Posługiwanie się liczebnikami (jeden, dwa, trzy)