**Drodzy Rodzice, Wy także możecie w domu wspierać rozwój dziecka proponując mu następujące ćwiczenia:**

**1. Ćwiczenia usprawniające rozwój motoryczny dziecka (motoryka duża).**

– bieganie, wchodzenie i schodzenie po schodach, po drabinie, pokonywanie przeszkód, wykorzystywanie placów zabaw i miejsc specjalnie do tego przygotowanych w celu rozwijania sprawności ruchowej  
– stanie na jednej nodze, wykonywanie podskoków obunóż  i na jednej nodze  
– rzucanie i łapanie piłki w grze, z różnych odległości  
– rzucanie piłeczkami, lotkami, kulami z papieru  
– przerzucanie piłki z jednej ręki do drugiej  
– uczestnictwo w zabawach ruchowych, grupowych, zwracanie uwagi na aktywność fizyczną

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

– odnajdywanie na obrazkach drobnych szczegółów (pokaż gdzie jest….)  
– odnajdywanie podobieństw i różnic w prezentowanych dziecku obrazkach o tej samej tematyce  
– dobieranie par jednakowych obrazków – można wykorzystać grę „memory”  
– składanie obrazka pociętego na części (można wykorzystać pocztówki)  
– układanie elementów wg wzoru – klocki, puzzle, pocztówki  
– dobieranie elementów do całości obrazka – np. sklep z warzywami, spożywczy; poszukujemy odpowiednich produktów pasujących do danego sklepu  
– rysowanie kompozycji z figur geometrycznych za pomocą szablonów; powtarzanie elementów wg. schematu  
– rysowanie demonstrowanych przedmiotów np. samochodu, domku, drzewa  
–  spostrzeganie zmian w układaniu elementów ( dół, góra, prawa, lewa strona itd.)  
– klasyfikowanie przedmiotów według rodzaju, kształtu, ilości, koloru  
– rysowanie po śladzie (łączenie kresek w linie tworzące element)  
– kalkowanie przez kalkę techniczną  
– przerysowywanie figur geometrycznych (według wzoru)

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

– dzielenie zdań na wyrazy  
– wyszukiwanie obrazków na dana głoskę np. „p” – „pies”  
– dzielenie wyrazów na sylaby z klaskaniem np. „ka-wa”  
– rozróżnianie dźwięków np.: pluskanie w wodzie, gniecenie papieru, rozpoznawanie po głosie różnych osób  
– gry i zabawy rytmiczne (wykonywanie ruchów na hasło muzyczne)  
– wydzielanie głoski na początku, na końcu i w środku wyrazu  
– nauka krótkich wierszyków i piosenek  
– ćwiczenie różnicowania dźwięków z otoczenia (co teraz słychać?)  
– odtwarzanie struktur dźwiękowych w układach przestrzennych np. z klocków  
– grupowanie obrazków na tą samą głoskę (pies, pióro, papier)  
– odgadywanie głosek na początku wyrazu i szukanie kolejnych, podejmowanie prób tworzenia sylab i czytanie prostych wyrazów

**4. Ćwiczenia usprawniające precyzję ruchów rąk i koordynację wzrokowo – ruchową dziecka**

– ćwiczenia dłoni (machanie, krążenie, klaskanie, naśladowanie np. gry na skrzypcach, na trąbce, układanie modeli z dłoni np. dziób, kula, kwiat, piramidka, wchodzenie po schodach)  
– ćwiczenia palców (naśladowanie pisania na komputerze, gry na pianinie, deszczu, rysowania kółek w powietrzu, składanie i rozkładanie palców, układanie modeli z palców np. koszyk, koło)  
– lepienie z plasteliny, również gliny prostych kształtów (np. kulek, wałków, rogalików, ludzi, koszyków, liter, zwierząt i innych elementów)  
– wycinanie nożyczkami pasków z papieru i innych wzorów  
– malowanie palcem i pęczkiem waty umaczanym w farbie  
– zamalowanie kartki farbami (z góry w dół, od lewej do prawej strony)  
– odrysowanie własnej dłoni, odrysowywanie płaskich przedmiotów np. monet, talerzyków itp.  
–  układanie i przyklejanie na kartce wzorów z kolorowego papieru  
– naklejanie nalepek na właściwy schemat na kartce papieru  
– robienie kulek z bibułki lub krepiny, wyklejanie nimi konturów  
– obrysowywanie konturów (pogrubienie konturów, kalkowanie)  
– rysowanie równocześnie obiema rękami tych samych elementów  
– łączenie kropek obrazujących różne przedmioty  
– rysowanie szlaczków i wzorów z elementów litero podobnych  
– nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory, szycie igłą z wykorzystywaniem zabawek dla dzieci  
– wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny  
– zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania  
– odrysowywanie szablonów  
– wciskanie w tablicę korkową pinezek – wyjmowanie ich z podłoża  
– zbieranie palcami drobnych elementów (pinezki, ziarenka, guziczki) – dwoma palcami, kciukiem i wskazującym, zbieranie wyżej wymienionych elementów pęsetą  
– cięcie nożyczkami po narysowanych liniach – prostych, falistych  
– wycinanie najpierw prostych, potem nieco bardziej skomplikowanych kształtów z papieru kolorowego  
– wyrabianie ciasta podczas prac domowych  
– stemplowanie wzorów na kartkach papieru w różnych układach  
– wydzieranie kawałków kolorowego papieru i naklejanie na narysowany schemat zamiast malowania kredkami  
– strząsanie wody z palców  
– zgniatanie większego papieru jedną ręką, dwoma rękoma w kulkę  
– zabawy z użyciem pacynek (manipulacja rękoma)  
– próby przyszywania dużych guzików (pod opieką dorosłego)  
– szycie prostymi ściegami  
– krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców  
– zabawa w kominiarza (wchodzi kominiarz po drabinie…)  
– ściskanie miękkich piłek  
– zwijanie palcami chusteczek, apaszek, bibułki, robienie wałeczków z ciasta, plasteliny  
– rysowanie patykiem po ziemi, po piachu  
– przy wolnym chodzie ruchy rąk jak podczas pływania żabką – zabawa w naukę pływania  
– zabawa w pociągi – ruch rąk naśladuje obroty kół  
– zabawa w pranie, rozwieszanie bielizny i prasowanie  
– gry w pchełki, bierki, kręgle, bilard stołowy  
– rzucanie woreczków lub piłeczek – kto dalej (do usprawniających całe ręce)  
– toczenie piłki do dołka  
– podbijanie balonika wyłącznie palcami prawej i lewej ręki  
– wypuszczanie piłeczki tenisowej z ręki w dół i próby chwytania jej w locie samymi palcami  
– „rysowanie” palcami w powietrzu określonego przedmiotu  
– układanie z elementów geometrycznych postaci ludzi, zwierząt  itp.  
– układanie z patyczków, np. płotów  
– zabawy z wykorzystywaniem drobnych elementów, tworzenie na siatkach wzorów  
– wykonywanie budowli z drobnych klocków lego

**5. Ćwiczenia na koncentrację uwagi:**

– wykorzystywanie zabaw wymagających skupienia uwagi np. : budowle wg wzoru, rozwiązywanie rebusów, krzyżówek  
– opisywanie w co jest ubrana któraś osoba z domu (w danej chwili niewidoczna)  
– rozpoznawanie kształtów przez dotyk z wyłączaniem wzroku, rysowanie tego przedmiotu z pamięci  
– zabawy z użyciem gier planszowych  
– nauka wierszyków i piosenek  
– dbałość o kończenie rozpoczętego zadania

**6. Działania usprawniające procesy poznawcze  oraz wzbogacające wiadomości o otaczającym świecie**

– dostarczenie informacji na temat rodziny, miejsca zamieszkania, wykonywanej pracy  
– zaznajamianie  z najbliższym otoczeniem, miastem, ulicą, na której mieszka dziecko, obiektami kulturowymi  
– prowadzenie rozmów na różne tematy, zadawanie pytań odtwórczych, problemowych, oczekiwanie rozwiniętych wypowiedzi  
– czytanie dziecku książeczek, prowadzenie rozmów dotyczących ich treści, stosowanie  pytań o postaci, fakty, sytuacje, sprawdzanie rozumienia tekstu  
– rozwiązywanie zagadek  
– prowadzenie zabaw w oparciu o zabawki dydaktyczne rozwijające myślenie  
– zadawanie pytań co trzeba zrobić żeby… np.  upiec ciasto, zrobić sobie kanapkę (dziecko ma wymienić następujące po sobie czynności)  
– wykorzystywać układanki obrazkowe tworzące historyjkę  
– prowadzenie zabaw uczących klasyfikacji rozpoznawania podobieństw i różnic, tworzenia zbiorów, liczebników porządkowych, dodawania i odejmowania

**7. Działania wpływające na rozwój emocjonalny dziecka i kontakty społeczne**

– życzliwy, przyjazny stosunek do dziecka  
– cierpliwe wysłuchiwanie dziecka  
– chwalenie dziecka za wykonywane prace, polecenia, współdziałanie  
– sprawianie dziecku przyjemności  
– rozpoznawanie potrzeb dziecka i ich zaspokajanie  
– wyjaśnienie norm i zasad obowiązujących w życiu społecznym  
– dostarczanie informacji jak się należy zachować w sytuacji konfliktu  z drugim dzieckiem  
– umożliwienie kontaktu z innym dzieckiem poza przedszkolem, stwarzanie warunków do wspólnych zabaw  
– organizowanie urodzin w towarzystwie dzieci z przedszkola i sąsiedztwa  
– właściwe reagowanie na złość, smutek i inne negatywne emocje  
– ustalenie i egzekwowanie (przyjazne) norm i zasad społecznych