

# Przykłady ćwiczeń usprawniających rozwój dziecka 5-6 letniego- propozycje dla Rodziców

## 1. Ćwiczenia usprawniające rozwój motoryczny dziecka (motoryka duża):

- bieganie, wchodzenie i schodzenie po schodach, po drabinie, pokonywanie przeszkód,
- stanie na jednej nodze,
- zabawy skoczne- wykonywanie podskoków obunóż i na jednej nodze,
- rzucanie i łapanie piłki w grze,
- rzucanie piłeczkami, lotkami, kulami z papieru,
- przerzucanie piłki z jednej ręki do drugiej,
- ugniatanie kul z gazety i rzucanie do celu,
- ćwiczenia w marszu.

## 2. Ćwiczenia usprawniające precyzję ruchów rąk:

- ćwiczenia dłoni -machanie, krążenie, klaskanie, naśladowanie np. gry na instrumentach muzycznych,
- ćwiczenia palców -naśladowanie pisania na komputerze, gry na pianinie, deszczu, rysowania kółek w powietrzu,
- lepienie z plasteliny prostych kształtów np. kulek, wałków, rogalików, ludzi, koszyków, liter, zwierzątek i innych elementów,
- wycinanie nożyczkami pasków z papieru i innych wzorów,
- zamalowanie kartki farbami (z góry w dół, od lewej do prawej strony),
- odrysowanie własnej dłoni, odrysowywanie płaskich przedmiotów np. monet, talerzyków itp., kalkowanie,
- układanie i przyklejanie na kartce wzorów z kolorowego papieru,
- robienie kulek z bibułki, wyklejanie nimi konturów,
- łączenie kropek i wzorów z elementów literopodobnych,
- nawlekanie koralików,
- rysowanie szlaczków,
- kolorowanie obrazków w książeczkach,
- odrysowywanie szablonów,
- wyrabianie ciasta podczas prac domowych,
- stemplowanie wzorów na kartkach papieru,
- wydzieranie kawałków kolorowego papieru i naklejanie na narysowany schemat,
- strząsanie wody z palców,

- ściskanie miękkich piłek.

### 3. Ćwiczenia rozwijające funkcje wzrokowe dziecka:

- odnajdywanie podobieństw i różnic w prezentowanych dziecku obrazkach,
- dobieranie par jednakowych obrazków,
- 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,
- klasyfikowanie przedmiotów według rodzaju, kształtu, ilości, koloru,
- rysowanie po śladzie (łączenie kresek w linie tworzące element),
- kalkowanie przez kalkę techniczną,
- przerysowywanie figur geometrycznych.

### 4. Ćwiczenia usprawniające funkcje słuchowe dziecka:

- rozróżnianie dźwięków z najbliższego otoczenia i ich lokalizacja,
- wyszukiwanie obrazków na daną głoskę np. „p” – „pies”,
- dzielenie wyrazów na sylaby z klaskaniem np. „ka-wa”,
- 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 słyszeć?),
- 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.

### 5. Ćwiczenia na koncentrację uwagi:

- wykorzystywanie zabaw wymagających skupienia uwagi np. : budowle wg wzoru,
- 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 na pamięć 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,
- zadawanie pytań co trzeba zrobić żeby... np. upiec ciasto, zrobić sobie kanapkę (dziecko ma wymienić następujące po sobie czynności),
- wykorzystywać układanki obrazkowe tworzące historyjkę.

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

- życzliwy, przyjazny stosunek do dziecka,
- cierpliwe wysłuchiwanie dziecka,
- chwalenie dziecka za wykonywane prace, polecenia,
- 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, stwarzanie warunków do wspólnych zabaw,
- właściwe reagowanie na złość, smutek i inne negatywne emocje,

Źródło:

<https://ppp5.pl/cwiczenia-usprawniajace-rozwoj-dziecka-5-6-letniego>