

Witajcie Kochani Rodzice. Wysyłamy Wam propozycje zadań do wykonania i ćwiczeń, które codziennie robiliśmy w przedszkolu.

1. Metoda kinezylogii edukacyjnej P. Dennisona- te ćwiczenia stosuje się, aby zwiększyć u dzieci umiejętność uczenia się całym mózgiem. Dzięki tym ćwiczeniom wszystkie części mózgu włączają się i współpracują, żeby poprawić każdą wybraną umiejętność.



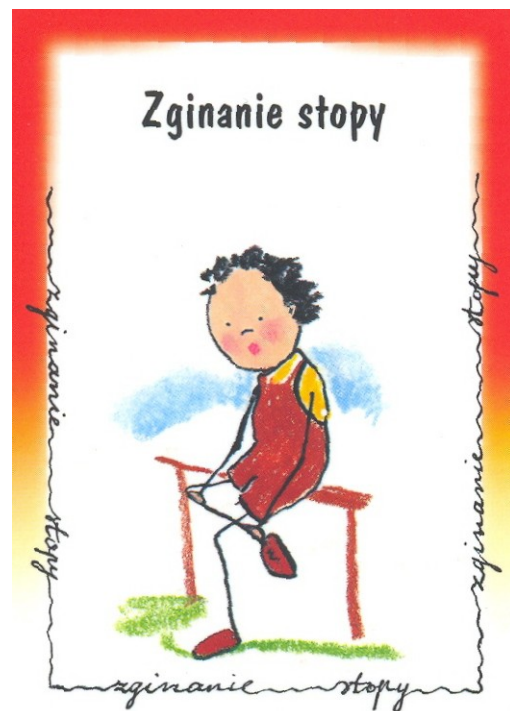
1. Ruchy naprzemienne: podnieś do góry prawe kolano i dotknij do niego lewą ręką, następnie do podniesionego lewego kolana dotknij prawą ręką (ćwiczenie przypomina marsz w miejscu).



2. Leniwe ósemki: ćwiczenie wykonuj rysując kształt położonej ósemki. Ruch zaczynaj zawsze od środka w lewo do góry- raz ręką prawą, raz lewą.



3. Kapturek myśliciela – dużymi palcami i kciukiem chwycić maźzowinę uszną i masuj ją odciągając do tyłu i ściskając. Masaż zaczynaj od góry i przesuwaj się w dół do płatka ucha.



4. Zginanie stopy – dziecko siedzi na krześle. Zegnij mu nogę w kolanie i połóż ją na udzie drugiej nogi, tak by zewnętrzna kostka dotykała uda. Końcami palców chwycić podstawę i miejsce mocowania mięśnia podudzia, a następnie zginaj i prostuj stopę.

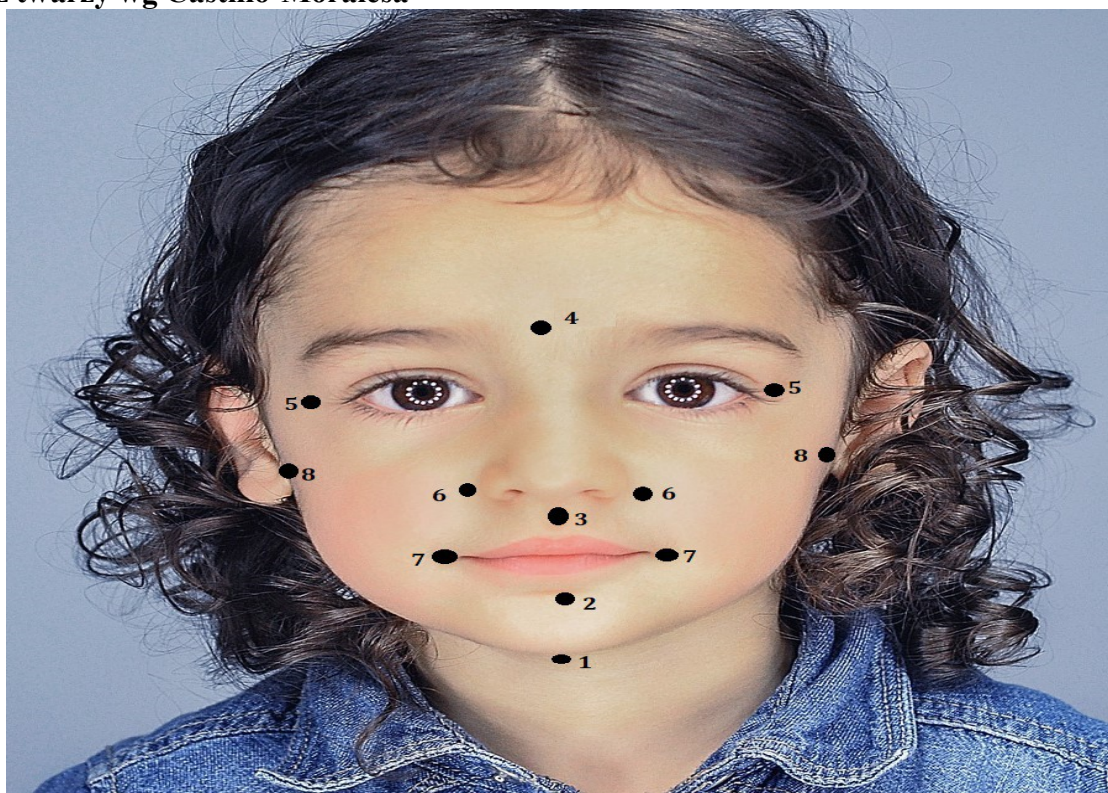
Ćwiczenia opisane wg materiałów z kursu: Gimnastyka mózgu prowadzona przez Małgorzatę Pęską-Salawę ; Instruktor Kinezyjologii Edukacyjnej.

## Masaż wyciszający - kompresja stawów

„Dziecko siedzi po turecku z wyprostowanymi plecami. Obejmujemy dłońmi jego ramiona i dociskamy do dołu (10 lub 5 razy w zależności od wieku dziecka). Następnie łapiemy dziecko poniżej i powyżej łokcia i wykonujemy taki ruch, by docisnąć staw łokciowy (5 lub 3 razy). Podobnie robimy z nadgarstkiem trzymając jedną ręką za dłoń dziecka, a drugą ręką powyżej nadgarstka (5 lub 3 razy). Dalej dociskamy po kolei każdy palec, pamiętając o tym, by odpowiednio zablokować staw (po jednym razie).

Następnie dziecko kładzie się na plecach. Łapiemy za jego udo i łydkę i dociskamy staw kolanowy (5 lub 3 razy). Na łapiemy stopę dziecka i łydkę i dociskamy staw skokowy (5 lub 3 razy).”<sup>1</sup>

## Masaż twarzy wg Castillo-Moralesa



zdjęcie ze strony <https://logopatka.pl/masaz-logopedyczny-po-co-kiedy-jak-niezwykla-moc-dotyku/>

Dzięki regularnemu masażowi twarzy dostarczamy dziecku wrażeń, stymulujemy rozwój mowy, usprawniamy proces karmienia, a także zmniejszamy nadwrażliwość jamy ustnej na pokarmy o stałej konsystencji i przyspieszamy kontrolę nad ruchami mięśni twarzy. ( Jacek Kielin; Rozwój daje radość, s.99)

Wykonanie masażu dokładnie opisane jest tu: <https://teczowydom.pl/szkola-podstawowa-specjalna-i-gimnazjum-specjalne/metody-pracy/ustno-twarzowa-terapia-regulacji-wedlug-castillo-moralesa/>

<sup>1</sup> [http://www.fundacjaokno.pl/warsztaty\\_dla\\_rodzicow/techniki\\_wyciszajace.html](http://www.fundacjaokno.pl/warsztaty_dla_rodzicow/techniki_wyciszajace.html)

DZIEŃ 3 Co słysząc wiosną w gnieździe?  
26 marzec 2020

- Stymulacja mózgu wg Paula Dennisona
- Masaż wyciszający - kompresja stawów
- Masaż twarzy wg Castillo-Moralesa
- Sprawdzanie kalendarza pogody
- Ćwiczenia logopedyczne usprawniające narząd mowy
  - Wąchanie kwiatków* – dziecko nabiera powietrze nosem, a wypuszcza ustami, naśladując wąchanie kwiatków.
  - Podlewamy kwiatki* – pompujemy wodę do konewki – dziecko unosi język do góry w stronę nosa, opuszcza go w stronę brody.
  - Bocian* – dziecko otwiera szeroko wargi i je zamyka.
  - Kukułka* – dziecko ściąga wargi do przodu i naśladuje kukułkę – ku, ku, ku, ku.
  - Wiosenne porządki* – przy szeroko otwartej jamie ustnej język wymiata wszelkie zakamarki: wędruje za górne i dolne zęby.
- Ćwiczenia słuchowe - Prezentacja na komputerze/tablecie strony z ptakami. Gdy dziecko naciśnie dowolnego ptaka pojawi się jego odgłos  
[https://coneixelriu.museudelter.cat/en/birds.php?fbclid=IwAR3jtpnSWSQ71ypO9Df1aKgwRw518a\\_MfNhQdpHdw5O1-vPWfHWXReGPDg](https://coneixelriu.museudelter.cat/en/birds.php?fbclid=IwAR3jtpnSWSQ71ypO9Df1aKgwRw518a_MfNhQdpHdw5O1-vPWfHWXReGPDg)
- Zabawa badawcza *Co znajdziemy w skorupce jaja?* ( potrzebne: umyte jajko kurze, talerzyk)  
Rodzic demonstruje dziecko jajko. Określa wygląd, kształt. Następnie rodzic uderza skorupką i wylewa zawartość na talerzyk. Nazywa części jaja: żółtko i białko. Dziecko ogląda skorupki jaja, sprawdza, czy łatwo da się je pokruszyć, co znajduje się w skorupce od środka. Następnie dotyka jajo na talerzyku, sprawdza jego konsystencję. Po zabawie myje ręce.
- Zabawa muzyczno-ruchowa *Nauka latania*.  
Przy dowolnej muzyce dziecko biega po pokoju, machając rękami jak skrzydłami. Na przerwę w muzyce przykuca i odpoczywa. Na ponowny dźwięk muzyki podrywa się do lotu.
- Ćwiczenia palców dłoni *Gniazdo* ( potrzebne: koło wycięte w tektury, spinacze do bielizny)  
Dziecko przyczepia spinacze chwytem pęsetowym do brzegów koła. Rodzic określa kolejność, kolor i liczbę spinaczy.