

## **Drodzy Rodzice i Drogie Dzieci!**

Dziś kolejna porcja ćwiczeń! Tym razem zabawy wspierające rozwój schematu ciała.

Co to znaczy?

Otóż, nasze ciało cały czas wykonuje całą masę ruchów, nad którymi zupełnie się nie zastanawiamy. Nieważne, czy wchodzimy po schodach, schodzimy ze stromej góry, posługujemy się sztucami, jeździmy na rowerze. Nie ma znaczenia, czy jesteśmy wypoczęci, czy wręcz przeciwnie – zaspani i zmęczeni, działamy i radzimy sobie, a wszystko za sprawą m.in. **świadomości własnego ciała**.

**Nasz schemat ciała sprawia, że funkcjonujemy!** Dzięki niemu nie tylko potrafimy wskazać i nazwać poszczególne części naszego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem tych, które są po prawej i po lewej stronie, ale również pozwala on nam odnaleźć się w przestrzeni. To również schemat ciała sprawia, że czujemy się pewnie we własnym ciele, umożliwia nam nawiązywanie i podtrzymywanie relacji międzyludzkich, wpływa na płaszczyznę społeczną i emocjonalną dziecka. Ciężko by było wykonywać nam czynności dnia codziennego nie czując swojego ciała!

**Jednym słowem, schemat ciała to świadomość i poczucie, gdzie mamy ręce, nogi, głowę, brzuch, jak również umiejętność odnalezienia się w przestrzeni i względem rzeczy, które nas otaczają, a to buduje w naszych dzieciach poczucie bezpieczeństwa i poczucie własnej wartości siebie!**

**Dlatego warto już w przedszkolu wspierać rozwój świadomości ciała naszych dzieci!**

**Przykłady zabaw rozwijających schemat ciała:**

### **Ćwiczenie 1.**

Na rozgrzewkę, proszę odtworzyć link poniżej i razem z dziećmi z filmiku zaśpiewać i zatańczyć ;)

[https://www.youtube.com/watch?v=Ou3mbAKU69I&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0kDe-WE0kTewx\\_3dzdNsa32N2gru8o9QmksL01\\_wM1NHyp6AjjLRU-CM](https://www.youtube.com/watch?v=Ou3mbAKU69I&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0kDe-WE0kTewx_3dzdNsa32N2gru8o9QmksL01_wM1NHyp6AjjLRU-CM)

### **Ćwiczenie 2.**

Również poproszę odtworzyć link. Zgodnie z filmikiem, Rodzic ćwiczy ze swoim Dzieckiem© Bardzo przyjemne i przy okazji zbliżające do siebie Rodzica i Dziecko zadanie.

<https://www.facebook.com/zss103poznan/videos/229929751567300>

### **Ćwiczenie 3.**

Oglądanie własnego ciała w lustrze. Dziecko stoi przed lustrem. Rodzic wymienia części ciała (prawe oko, lewe oko, nos, bródka, prawe uszko, lewe uszko, szyjka, prawa rączka, lewa rączka, brzuszek, prawa nóżka, lewa nóżka), Dziecko kolejno pokazuje.

(Przykład na zdjęciu nr 1).

### **Ćwiczenie 4.**

Zapoznanie z oznaczeniami stron ciała: prawa, lewa. Dziecko siada po turecku naprzeciwko Rodzica. Rodzic mówi:

"To lewa strona ciała. Tu mam serce. A to prawa strona – tu nie ma serca.

To lewa ręka i lewa noga. A to prawa ręka i prawa noga.

Lewa ręka jest po lewej stronie ciała, tam gdzie mam serce.

Prawa ręka jest po prawej stronie, tam, gdzie nie ma serca".

Dziecko naśladuje Rodzica. Można powtórzyć to zadanie kilka razy dla utrwalenia stron ciała.

### **Ćwiczenie 5.**

Przemieszczanie się w przestrzeni względem zajmowanego miejsca. Rodzic prosi dziecko o wykonanie polecenia.

„Idź do przodu”,

„ Idź do tyłu”,

„Zrób krok w bok w prawo”,

„Zrób krok w bok w lewo”,

„Podskocz w górę”.

Polecenia można powtórzyć kilka razy ☺

### **Ćwiczenie 6.**

Zabawa w Papugę. Dziecko powtarza czynności wykonane przez Rodzica, np.

"Pokaż jak machasz prawą ręką",

„Pokaż jak machasz lewą ręką”,

„Pokaż jak klaszczesz rączkami”,

„Pokaż jak tupiesz nóżkami”,

„Pokaż jak skaczesz na prawej nóżce”

„Pokaż jak skaczesz na lewej nóżce”

(Przykłady na zdjęciu nr 2 i 3).

### **Ćwiczenie 7.**

Rzucanie piłką (pluszakiem) zgodnie z podanym kierunkiem. Dziecko bierze do ręki piłkę (pluszaka), na polecenie Rodzica, dziecko rzuca w danym kierunku.

Polecenie:

„Rzuć piłkę w przód”,

„Rzuć piłkę w tył”,

„Rzuć piłkę w bok”,

„Rzuć piłkę do góry”.

„Rzuć piłkę w tył, dołem pod nogami”.

Polecenia można powtórzyć kilka razy☺ (Przykład na zdjęciu 4 i 5).

### **Ćwiczenie 8.**

Odrysowywanie poszczególnych części ciała. W tym zadaniu potrzebna będzie kartka papieru i kredka. Dziecko przykłada swoją rączkę, potem nóżkę na papier i odrysowuje kontury☺ (Przykład na obrazku nr 6 i 7).

Schemat ciała i świadomość własnego ciała można kształtować również w czynnościach dnia codziennego. To nic innego jak:

-jazda na rowerze, deskorolce,

-wchodzenie i schodzenie po schodach,

-czołganie się pod niskimi przeszkodami,

-wspinanie, np. na górkę z piasku,

-zjeżdżanie na sankach,

-schylanie się, skakanie na skakance,

-chodzenie po zwężonych lub podwyższonych powierzchniach (ławeczce, belce, pniu drzewa).

-ćwiczenia orientacji w terenie, np. odwiedzanie sąsiadów, pobliskich miejsc (tj. sklep) i zapamiętywanie drogi do nich.

Życzę wspaniałej zabawy!:)

Pozdrawiam serdecznie, Terapeuta Integracji Sensorycznej Ewa Surowiak.

Zdjęcia do wyżej wymienionych ćwiczeń:

Zdjęcie nr 1.



Autor Ewa Surowiak

Zdjęcie nr 2.



Zdjęcie nr 3.



Autor Ewa Surowiak

Zdjęcie nr 4.



Zdjęcie nr 5 (Rzut pluszakiem w tył, dołem pod nogami).



Autor Ewa Surowiak

Zdjęcie nr 6.



Zdjęcie nr 7.



Autor Ewa Surowiak