

Drodzy Rodzice,

Dziś kilka słów o koncentracji uwagi i kilka ćwiczeń usprawniających.

Koncentracja uwagi to umiejętność, którą warto ćwiczyć!

Niezbędna NASZYM DZIECIOM w domu, na podwórku, w przedszkolu i w szkole. Niezbędna podczas czynności dnia codziennego, podczas zabawy i podczas wykonywania „poważnych” dziecięcych prac!

Poniższe ćwiczenia rozwijają u dziecka koncentrację uwagi na zadaniu, a dodatkowo usprawniają równowagę i wyrabiają nawyk prawidłowej postawy.

Do wykonania tych ćwiczeń potrzebne są:

- 2 małe pluszaki (zdjęcie nr1).

Ćwiczenie 1.

Dziecko przyjmuje pozycję stojącą, prostuje i wydłuża kręgosłup. Następnie umieszczamy jednego pluszaka na głowie. Dziecko próbuje chodzić z nim przez długość pokoju, tam i spowrotem. A potem dwa pluszaki umieszcza na obu ramionach i wykonuje to samo ćwiczenie (przejście przez długość pokoju, tam i spowrotem). Jeśli dziecko dobrze radzi sobie z zadaniem, można podnieść stopień trudności i wykonać to samo zadanie z zamkniętymi oczami (zdjęcie nr2).

Ćwiczenia 2.

Dziecko przyjmuje pozycję czworaczą. Rodzic umieszcza pluszaka na plecach. Następnie dziecko udaje żółwia, który porusza się ze swoją „skorupą” czworakując z jednego końca pokoju na drugi i spowrotem. A następnie pełza jak salamandra również z pluszakiem na plecach pokonuje tą samą trasę (zdjęcie nr 3).

Ćwiczenie3.

Dziecko kładzie się na plecach z pluszakiem na brzuchu. Oddychając, obserwuje unoszący się i opadający woreczek. Ćwiczenie powtarza 10x (zdjęcie nr 4).

Poniżej zamieszczam linki do zabaw z woreczkami z wykorzystaniem muzyki:

<https://www.youtube.com/watch?v=sRN1LKFoSj0>

<https://www.youtube.com/watch?v=HLIWZBwU1Bw>

Ćwiczenia 4.

Wierszyki pokazywanki dla dzieci. Rodzic czyta na głos poniższy wierszyk i razem z Dzieckiem pokolei pokazują wszystkie paluszki.

"Ręce"

Mam pięć paluszków u ręki lewej
i pięć paluszków u prawej.

Pięć to niedużo, ale wystarczy
do każdej pracy i do zabawy.

Kciuk, wskazujący, potem środkowy,
po nim serdeczny, na końcu mały.

Pierwszy i drugi, trzeci czwarty,
na końcu piąty - trochę nieśmiały.

Ćwiczenie 5.

Rodzic odtwarza poniższy link. Razem z dzieckiem i dziećmi z filmiku śpiewają i odtwarzają ruchy z piosenki.

<https://www.youtube.com/watch?v=AhQkie0ClIk&feature=youtu.be>

Idziemy do zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo

Zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo

Zoo, zoo, zoo

W pierwszej klatce małpy skaczą: hop, hop, hop

W pierwszej klatce małpy skaczą: hop, hop, hop

Za ogony siebie łapią

I na linach się się bujają

W pierwszej klatce małpy skaczą hop, hop, hop

A papugi wciąż gadają: daj, daj, daj

A papugi wciąż gadają: daj, daj, daj

Ciągle skrzeczą, piszczą, wrzeszczą

Daj mi loda, ciastko, żelka

A papugi wciąż gadają: daj, daj, daj...

Idziemy do zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo

Zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo, zoo, zoo

Idziemy do zoo

Zoo, zoo, zoo

Słonie trąbą wodę piją: chlup, chlup, chlup

Słonie trąbą wodę piją: chlup, chlup, chlup

Bo tak...

Pozdrawiam serdecznie i życzę dobrej zabawy☺

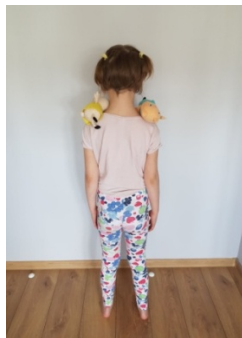
Terapeuta Integracji Sensorycznej Ewa Surowiak

Zdjęcia do wyżej wymienionych ćwiczeń:

1. 2 małe pluszaki. Potrzebne do ćwiczenia 1-ego, 2-go, 3-go.



2. Zdjęcie do ćwiczenia 1-go.



3. Zdjęcie do ćwiczenia 2-go.



4. Zdjęcie do ćwiczenia 3-go.

