



#PRZYTULDZIECKO

KAJET ROZWOJOWY

SPĘDŹMY RAZEM TE FERIE!





ROZDZIAŁ I

RELAKSACJA

Ferie z dzieckiem w domu mogą być wyzwaniem nie tylko dla niego...! Maluchy mające ograniczony kontakt z rówieśnikami i niewystarczającą dawkę ruchu, wykazują problemy z koncentracją i samokontrolą. Pierwsze święta i ferie spędzone w izolacji mogą być źródłem stresu i dezorientacji. Czas spędzony przed ekranem i monitorem tylko pogłębiają ten problem, przytłaczając ilością bodźców. **Dlatego ferie to dobry czas na ćwiczenia i relaks.**

Wykonywanie ćwiczeń fizycznych poprawiających ogólną sprawność fizyczną i kształtujących cechy motoryczne jest bardzo ważne, ale warto pamiętać też o innych formach ruchu. **Mowa o ćwiczeniach odpężających, rozciągających i relaksujących.**

Od początku swojego życia jesteśmy narażeni na różne formy stresu. Dzieci, które dopiero uczą się funkcjonowania w społeczeństwie, często nie rozumieją swoich emocji i stanów. Reagują frustracją, płaczem, złością. Obecna sytuacja jest dla nich dodatkowo stresogenna.

Stres powoduje zmiany zarówno w procesach fizjologicznych, jak i psychologicznych. Ma bardzo widoczny wpływ na stan zdrowia. Może objawiać się m.in. bezsennością, brakiem apetytu, biegunką, obniżeniem motywacji do nauki czy rozmowy, bólem głowy, brzucha. Permanentny stres źle wpływa na układ nerwowy dziecka, dlatego dzieci również powinny stosować techniki odpężająco - relaksujące, najlepiej w formie zabaw. Zabawa stanowi podstawową formę aktywności dzieci. Bardzo ważne jest, aby była podejmowana przez dziecko spontanicznie, chętnie, bez przymusu. **Gry i zabawy relaksacyjne pozwolą dzieciom się odpężyć i nauczą je zdrowych sposobów rozładowania stresu i napięcia.**



ROZDZIAŁ I

RELAKSACJA

Kolorowe baloniki | nauka prawidłowego oddychania

Opiekun uczy dzieci dmuchać balony do różnych rozmiarów i wypuszczać z nich powoli powietrze. Czynność powtarzają kilka razy. Dziecko wybiera sobie balonik i nadmucha go do dowolnych rozmiarów, opiekun pomaga go zawiązać. W kolejnym etapie dzieci zamykają oczy i udają, że są właśnie swoim kolorowym balonikiem - niech "napełniają się powietrzem" oddychając bardzo głęboko, a potem powolutku je wypuszczają.

Taniec - słuchaniec

Opiekun włącza skoczną muzykę dobraną do wieku dziecka. Tłumaczy dzieciom zasady zabawy, które dostosowane są do stopnia głośności muzyki. Gdy muzyka gra głośno, dzieci tańczą w dowolny sposób. Przy przyciszonej muzyce, dzieci tańczą delikatniej, spokojniej, ciszej. Kiedy opiekun wyłączy muzykę całkowicie, dzieci układają się jak do snu (na podłodze, macie, kocu, materacu) i wyciszają, czekając na ponowne włączenie muzyki. Taniec pomaga dzieciom odprężyć się psychicznie i zmniejszyć napięcie nerwowe.

Drzewo na wietrze

Opiekun prosi dzieci, aby usiadły na pufie (najlepiej na pomocy sensorycznej). Opowiada dzieciom jak drzewo zachowuje się na wietrze - jego gałęzie wyginają się na wietrze, ale konar jest stabilny i nieruchomy. Opiekun prosi, aby dzieci naśladowały ruchy gałęzi drzew, ale siedząc stabilnie i prosto w siadzie skrzyżnym (po turecku) na pufie. Opiekun instruuje dynamikę zabawy, aby dzieci włączyły w zabawę oddech - szybkie, mocne, krótkie podmuchy wiatru oznaczają dynamiczne ruchy i przyspieszony oddech, a delikatny wiatr - wolne, spokojne ruchy i głębokie, relaksujące oddechy, aż wiatr całkowicie ustanie.



ROZDZIAŁ II

METODA W. SHERBONE

Wszelkie ćwiczenia i zabawy ruchowe są niezwykle ważne dla odpowiedniego rozwoju dzieci. **Jedną z terapeutycznych metod stawiających sobie za cel rozwój dziecka jest Ruch Rozwijający przedstawiony przez Weronikę Sherborne.** Głównym celem tej metody jest wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka oraz korekcja jego ewentualnych zaburzeń.

W omawianej metodzie kładzie się duży nacisk na kształtowanie świadomości własnego ciała w przestrzeni, umiejętność dzielenia tej przestrzeni z innymi, budowanie pozytywnych relacji międzyludzkich, zaufania do drugiej osoby, a także kształtowanie poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie.

W metodzie wyróżniamy 4 grupy ćwiczeń:

1. ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała
2. ćwiczenia wspomagające zdobycie pewności siebie
3. ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu oraz współpracę z osobami w grupie:
 - oparte na relacji „przeciwko”
 - oparte na relacji „razem”
 - oparte na relacji „z”
4. ćwiczenia twórcze

Poniżej znajdują się propozycje zabaw i ćwiczeń w metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherbone.



ROZDZIAŁ II

METODA W. SHERBONE

Kształtowanie świadomości osoby, schematu ciała i przestrzeni

kołysanie, przechodzenie przez tunele, przewracanie się, przetaczanie się
pełzanie i czołganie się, poklepywanie, wzajemne uciskanie
przechodzenie pod i nad osobami (przedmiotami), obejmowanie, wskazywanie
części ciała, naśladowanie partnera, czworakowanie, spacerowanie: na piętach,
na palcach, na ciężkich nogach – jak słoń, cicho, głośno, masowanie
(opukiwanie, głaskanie, uciskanie, klepanie)

Wspomaganie zdobycia pewności siebie

- wszystkie ćwiczenia dotyczące wyczuwania: brzucha, pleców, pośladków, całego ciała
- ćwiczenia indywidualne (leżenie na plecach, na brzuchu - jako odpoczynek
- ćwiczenia w parach: jedna osoba robi „mostek”, a druga obchodzi ją na czworakach, przechodzi pod, przez, nad, dookoła...
- ćwiczenia w grupie:
 - grupa tworzy „tunel”. Pozostałe dzieci czołgają się pod tunelem na plecach, brzuchu itp.
 - grupa leży na brzuchach w rzędzie, a dziecko pełza po pośladkach wszystkich dzieci.

Ćwiczenia twórcze

- taniec twórczy do muzyki, np. „Cztery pory roku” Vivaldiego
- wszelkie formy zabaw, w których ruch dziecka nie jest niczym ograniczany
- taniec twórczy z rekwizytami (wszystko, co jest pod ręką i nie stwarza zagrożenia może stanowić dobry rekwizyt)



ROZDZIAŁ II

METODA W. SHERBONE

Nawiązywanie pozytywnego kontaktu oraz współpracy z partnerem (np. innym dzieckiem)

- oparte na relacji „przeciwko”:

opieranie się, zapieranie się, napieranie i podpieranie się, popychanie i odpychanie rękoma i stopami, przepychanie się, „przyklejanie się” do podłoża, aby stawić opór przed przesunięciem, przesuwanie i przewracanie partnera, wyślizgiwanie się, „przygniatanie” partnera, wyczołgiwanie się spod partnera, naciskanie i zaciskanie, turlanie i toczenie się, obejmowanie i przytrzymywanie uścisku, wyswobodzenie się z uścisku i wydostawanie się z uchwytu, chwytanie i trzymanie, podtrzymywanie, przytrzymywanie i utrzymywanie, przeciąganie partnera, wzajemne uściski

- oparte na relacji „razem”:

opieranie się o partnera, przyciąganie i tulenie, podpieranie, podnoszenie, unoszenie, trzymanie, podtrzymywanie, wzajemne uściski, „przyklejanie się” do partnera, obejmowanie, ciągnięcie, naśladowanie partnera, masowanie, poklepywanie

- oparte na relacji „z”:

obejmowanie, bezpieczne przewracanie, pełzanie, poklepywanie, przetaczanie po partnerze, kołysanie w uścisku, przytrzymywanie się, naśladowanie ruchu partnera, wykonywanie przewrotów, wzajemne uściski, przenoszenie innych osób, przeskakiwanie przez przeszkody, huśtanie, przechodzenie pod i nad osobami i przedmiotami

ROZDZIAŁ III

INSPIRACJE

Kto powiedział, że ferie w domu nie mogą być rozwijające i ciekawe? Oprócz propozycji, które zawarliśmy w poprzednich rozdziałach Kajetu Rozwojowego, przychodzimy z garścią inspiracji. Poniżej zebraliśmy kilka sprawdzonych, dobrze znanych pomysłów, które angażują dziecko i... nigdy się nie starzeją!

Cuda z masy solnej

Przewagą starej, dobrej masy solnej nad gotowymi masami plastycznymi jest to, że można przygotować ją z dzieckiem od podstaw. Już ten etap jest frajdą! Połączcie w misce:

1 szklankę wody

1 szklankę mąki

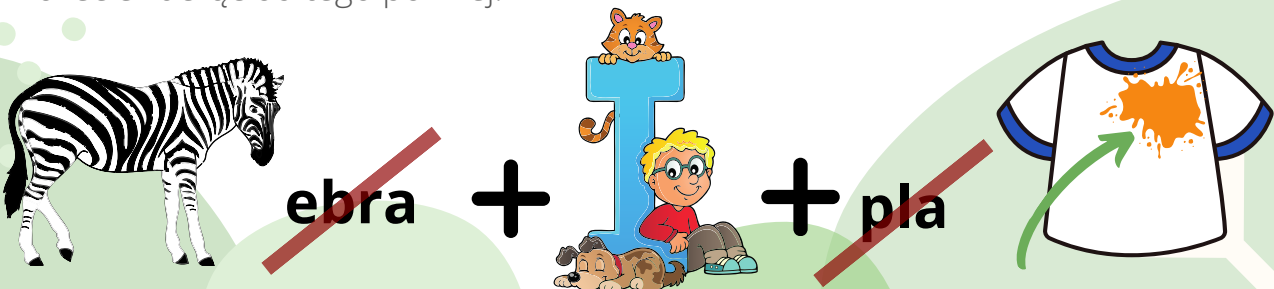
0,5 szklanki wody (dolewana stopniowo podczas mieszania)

Ugnieść masę... I gotowe! Można nadać jej koloru używając barwników spożywczych, barwników do jajek lub kurkumy i kakao.

Możesz podrzucić dziecku pomysły i zaproponować ulepienie rodziny, wymyślonego stwora, idealnego zwierzaka, a może pysznego obiadu z deserem?

Rebusy

Możecie zacząć od tego poniżej!



ROZDZIAŁ III

INSPIRACJE

Ciekawe lektury

Kiedy je przeczytać, jak nie teraz? Czytanie rozwija nie tylko umiejętności językowe dziecka, ale i pobudza wyobraźnię. A przede wszystkim jest bardzo przyjemne! Sprawdźcie jaka lektura będzie omawiana jako następna, a jeśli potrzeba inspiracji dla młodszego ucznia - przychodzimy z pomocą!

Niezwykłe przygody 10 skarpetek

Detektyw Pozytywka

Cukierku, Ty łobuzie!

Pięciopsiaczki

Kolorowanki

Te dopasowane do umiejętności mogą zaangażować nie tylko dziecko, ale i dorosłego! To genialny sposób na odstresowanie i pierwszorzędne ćwiczenie zdolności manualnych. Pierwsza jest już przed Wami, wystarczy ją wydrukować.

