


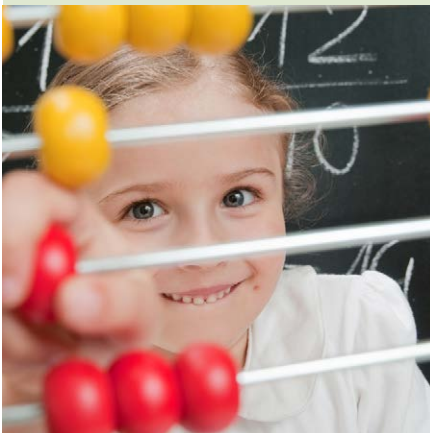
Izabela Mańkowska • Małgorzata Rożyńska

| Sfera dojrzałości   | Zadania   | Uwagi o realizacji   |
|---|---|--|
| Fizyczna  | Motoryka duża   |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zabawy ruchowe, takie jak: pajacyk, swobodne bieganie (np. połączone z zatrzymaniem się dziecka w miejscu w określonej pozie na dany sygnał), skakanie przez skakankę, zabawy równoważne (np. chodzenie po narysowanej linii: krzywej, prostej), jazda na rowerku, hulajnodze.</li> <li>2. Zabawy w naśladowanie chodu zwierząt: ślimaka (pełzanie), pieska (czworakowanie), zajączka (skoki), słonia (ciężki, powolny chód).</li> <li>3. Zabawy na placu zabaw.</li> <li>4. Zabawy z piłką: rzucanie do rodzica i chwytanie, odbijanie, podrzucanie, rzucanie do celu.</li> <li>5. Wskazywanie i nazywanie poszczególnych części ciała.</li> <li>6. Określanie, gdzie znajduje się lewa strona, a gdzie prawa.</li> <li>7. Powtarzanie po rodzicu określonych ruchów z dużą dokładnością, w takiej samej kolejności oraz w podobnym tempie.</li> <li>8. Zabawy w oporowanie: odpychanie się od ściany oburącz, jedną a potem drugą ręką, siłowanie się w parach: przeciąganie liny, naciskanie pleców na plecy drugiej osoby, boku na bok, ramienia na ramię przeciwnika; w siadzie prostym, a potem w leżeniu na plecach napieranie stóp na stopy drugiej osoby.</li> <li>9. Zabawy relaksujące, np. dziecko leży na dywanie i słucha słów: „Wyobraź sobie, że leżysz na plaży na ciepłym piasku, czujesz ciepło w stopach, łydkach, kolanach, udach, na brzuchu, dłoniach, rękach, szyi, głowie. Postanawiasz wejść do wody i teraz czujesz przyjemny chłód na...”.</li> </ol> | <p>Ad. 5. Polecamy zabawy z publikacji: Bogdanowicz M., <i>W co się bawić z dziećmi. Piosenki i zabawy wspomagające rozwój dziecka</i>, Gdańsk 2000.</p> <p>Ad. 6. Informujemy dziecko, że lewa strona jest tam, gdzie znajduje się serduszko, na lewą rękę nakładamy czerwone serduszko na gumce.</p> <p>Ad. 7. Rodzic staje naprzeciw dziecka i pokazuje kilka ruchów, np. ręka w górę, noga w bok, ukłon do przodu. Dziecko dokładnie powtarza ruchy.</p> <p>Ad. 9. Do wizualizacji wybieramy miejsce przyjazne dziecku, takie, które lubi.</p> |


| Sfera dojrzałości  | Zadania  | Uwagi o realizacji   |
|--|--|--|
| <b>Fizyczna</b>  | <b>Czynności samoobsługowe</b>   |  |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Doskonalenie samodzielności w czynnościach samoobsługowych: ubieranie, rozbieranie, sznurowanie butów, posługiwanie się sztućcami, nakrywanie do stołu, sprząatanie swojego pokoju itp.</li> </ol>   |  |
|  | <b>Sprawność manualna</b>  |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dotykanie różnych przedmiotów i określanie ich kształtu, wielkości, ciężaru, zapachu, smaku (o ile jest to możliwe), przeznaczenia (do czego służy).</li> <li>2. Lepienie z plasteliny, zwijanie wafelki, cięcie nożyczkami po linii prostej lub krzywej narysowanej na kartce, dziurkowanie wykałaczką wykropkowanych kształtów.</li> <li>3. Zabawa pacynkami (manipulowanie rączkami).</li> <li>4. Malowanie palcami z wykorzystaniem farb, pasty do zębów, kleju.</li> <li>5. Zabawy gazetą: zgniatanie kawałka gazety ręką prawą, lewą i oburącz (jednostronnie i z przekraczaniem linii środkowej ciała); wydzieranie drobnych kawałków, zgniatanie, przyklejanie do kartki.</li> <li>6. Zabawy z klamerkami do bielizny: naciskanie klamerek kolejnymi paluszkami (kciuk – palec wskazujący; kciuk – każdy następny palec). Pracuje ręka prawa, lewa, a następnie obydwie razem.</li> <li>7. Zgniatanie małych piłeczek gumowych (najlepiej tzw. „kolczatek”).</li> <li>8. Zabawy relaksujące, np. wspólne z rodzicami wykonywanie masażyków: na plecach, na przedramieniu albo zabawy pacynkami, czyli spacer paluszkami po stoliku w rytm śpiewanej przez dziecko piosenki.</li> </ol> | <p>Ad. 1. Ważne jest dostarczenie jak największej ilości tego typu doświadczeń zmysłowych.</p> <p>Ad. 2. Do zabawy można przygotować woreczek, do którego wkładamy różne przedmioty.</p> |


| Sfera dojrzałości   | Zadania   | Uwagi o realizacji  |
|---|---|---|
| <b>Fizyczna</b>   | <b>Sprawność grafomotoryczna</b>  |   |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Wytwarzanie nawyków ruchowych związanych z kierunkiem pisania (automatyzacja ruchów):                             <ul style="list-style-type: none"> <li>kreślenie linii z zachowaniem kierunku ruchu: linie pionowe – z góry na dół, linie poziome – od lewej do prawej strony,</li> <li>rysowanie kół w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara (podobnie jak literę C),</li> <li>rysowanie <b>linii pionowych i poziomych</b> wg wzoru w określonym obszarze, np. w serwetce, na szaliku,</li> <li>rysowanie ślimaka, spiralek, pętelek, rysowanie po śladzie linii, figur, całych obrazków,</li> <li>zamalowywanie wnętrza figur, rysunku konturowego, obwodzenie konturów rysunków,</li> <li>zakreskowywanie pól rysunku liniami pionowymi, poziomymi, ukośnymi, falistymi,</li> <li>rysowanie z wykorzystaniem różnych kolorów (umiejętne nazywanie kolorów),</li> <li>rysowanie z regulowaniem nacisku kredki: lekko, mocno oraz średnio.</li> </ul> </li> <li>Zabawy relaksujące, np. rysowanie szlaczków oburącz dwiema kredkami jednocześnie na dużym arkuszu papieru, w rytm spokojnej muzyki albo piosenki śpiewanej przez dziecko.</li> </ol> | <p><b>WAŻNE!</b></p> <p>Zwracamy uwagę na prawidłowe trzymanie przyborów do pisania, rysowania. Prawidłowy jest uchwyt trójpalcowy.</p> <p>Do rysowania polecane są kredki trójścienne.</p> |
| <b>Emocjonalno-społeczna</b>  | <b>Rozwój emocjonalny</b>   |   |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Wspólne zabawy z rodzicami, dzięki którym dziecko będzie czerpać radość ze wspólnego przebywania i nauczy się wielu interesujących go rzeczy, zjawisk, zależności przyczynowo-skutkowych itd.</li> <li>Budowanie zamiłowania do czytania przez codzienne wspólne czytanie.</li> <li>Rozmowy na temat przeżyć bohaterów czytanej książeczki, obejrzanego filmu, rozegranego gry komputerowej.</li> </ol>  |   |

| Sfera dojrzałości   | Zadania   | Uwagi o realizacji  |
|---|---|---|
| <p><b>Emocjonalno-społeczna</b></p>  | <p><b>Rozwój emocjonalny</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Wspólna z rodzicem zabawa z komputerem, podczas której rodzic ma okazję zachęcić dziecko do wartościowych zabaw, np. z multimedialnymi programami edukacyjnymi.</li> <li>5. Wspólne gry stolikowe: rodzice – dziecko; dziecko – rodzicemstwo; dziecko – rówieśnicy.</li> <li>6. Rysowanie własnych uczuć, np. po silnym przeżyciu – radosnym lub przykrym – zachęcamy dziecko: „Narysuj to, co widziałeś, przeżyłeś, o czym opowiadasz – w taki sposób, jaki tylko chcesz”.</li> <li>7. Zachęcanie dziecka do mówienia o swoich przeżyciach, próby nazywania uczuć i przeżyć emocjonalnych, np. Jestem na ciebie zła, bo...; Jest mi smutno, gdy...; Bardzo się cieszę, bo... itd.).</li> <li>8. Zabawy rozładowujące nadmierne napięcie emocjonalne, szczególnie złość, np. zarysowywanie dużych powierzchni jaskrawymi kolorami kredek; rysowanie swojej złości, a następnie podarcie tej kartki i wyrzucenie do kosza; mocne tupanie nogami w wydzielonym kącie, uderzanie pięściami w poduszkę.</li> <li>9. Zabawy relaksujące, np. taniec listków na wietrze: dziecko i rodzic wchodzi w rolę listków i poruszają się swobodnie w rytm muzyki.</li> </ol> | <p>Ad. 4. Wartościowymi zabawami mającymi charakter zabawy edukacyjnej jest program multimedialny: „Gotowość szkolna. Zestaw ćwiczeń do wspomaganie procesu diagnozy gotowości szkolnej oraz stymulacji funkcji percepcyjno-motorycznych i umiejętności matematycznych”.</p> <p>Ad. 7. Po narysowaniu swoich przeżyć dziecko uwalnia nagromadzone napięcie emocjonalne.</p> |
|                                     | <p><b>Rozwój społeczny</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zabawy z rówieśnikami, rodzicami i innymi dorosłymi.</li> <li>2. Określanie dziecku zasad rządzących daną zabawą, grą i konsekwentne ich przestrzeganie.</li> <li>3. Egzekwowanie norm i zasad życia społecznego: wypełnianie obowiązków w domu, np. sprzątanie zabawek po zabawie, przyborów po rysowaniu, pomoc w przygotowaniu posiłków itp.</li> <li>4. Inicjowanie rozmów z dziećmi na temat zbliżających się nowych obowiązków związanych z pójściem do szkoły. Przekazywanie dziecku pozytywnych sygnałów o szkole: to przyjazne miejsce, w którym będzie się uczyć ciekawych rzeczy oraz pozna wielu nowych przyjaciół.</li> </ol>   |   |

| Sfera dojrzałości  | Zadania   | Uwagi o realizacji  |
|--|---|---|
| <p><b>Umysłowa</b></p>  | <p><b>Funkcje wzrokowe</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zabawy w spostrzeganie, np.: „Znajdź w pokoju przedmioty przypominające kształtem koło, potem kwadrat, prostokąt, trójkąt”.</li> <li>2. Układanie gotowych puzzli.</li> <li>3. Wykonanie własnych puzzli: rozcinanie nożyczkami pocztówki na kilka elementów, mieszanie i składanie.</li> <li>4. Wyszukiwanie różnic i podobieństw między dwoma obrazkami.</li> <li>5. Śledzenie i rysowanie na obrazku labiryntów.</li> <li>6. Wyszukiwanie przez lupę wskazanych małych elementów obrazka, figur, cyfr, liter.</li> <li>7. Wodzenie wzrokiem za obiektem, np. za lizakiem lub małym przedmiotem, który dziecko trzyma przed sobą na wysokości oczu, rysując w powietrzu linie: poziome (przekraczając linię środkową ciała), pionowe, w kształcie fal, zygzaków, koło, kwadrat lub dowolny rysunek z pamięci.</li> <li>8. Zabawy relaksujące wzrok, np. dziecko leży na dywanie, słucha spokojnej muzyki i rysuje po suficie światłem latarki różne wybrane przez siebie kształty. Może to robić w rytm słuchanej muzyki.</li> </ol> | <p>Ad. 2, 3. Zaczynamy od niewielkich ilości puzzli.</p> <p>Ad. 7. Dziecko podąża wzrokiem za przedmiotem, nie ruszając głową. Powinno uniezależnić ruch gałek ocznych od ruchów głowy oraz płynnie przekraczać linię środkową ciała.</p> |
|                        | <p><b>Dojrzałość do uczenia się matematyki</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nazywanie różnych kształtów podczas obserwacji środowiska, w którym dziecko przebywa, np. w domu, na spacerze, w parku itp.</li> <li>2. Planowanie i budowanie z klocków różnych konstrukcji według określonych cech, np. koloru, kształtu, wielkości, przeznaczenia.</li> <li>3. Przeliczanie różnych elementów przyrodniczych (np. gałązek, kasztanów) oraz przedmiotów (np. zabawek, cukierków, klocków itp.).</li> <li>4. Zabawy w przelewanie wody, przesypywanie, dokładanie, dolewanie, dosypywanie, mierzenie długości wymyśloną miarką (np. kawałkiem paska gazety).</li> <li>5. Określanie odległości, np. ile kroków (stóp) jest od... do...</li> <li>6. Zabawy w sklep: kupowanie, sprzedawanie.</li> <li>7. Układanie klocków według sekwencji (np. 2 czerwone kwadraty i 2 zielone koła) oraz kilkakrotne powtarzanie ich z pamięci.</li> </ol>  | <p>Ad. 5. Polecamy zabawy z publikacji: Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., <i>Dziecięca matematyka. Książka dla rodziców i nauczycieli</i>, Warszawa 2007</p>   |



| Sfera dojrzałości   | Zadania   | Uwagi o realizacji |
|---|---|--------------------|
| <p><b>Umysłowa</b></p>  | <p><b>Mowa (umiejętności konwersacyjne)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zachęcanie do wypowiadania się pełnymi zdaniami, wyrażania prośb, życzeń, własnych sądów i ocen oraz formułowania pytań.</li> <li>2. Wspólne czytanie książek – dziecko powinno opowiadać i wzbogacać zasób słownictwa.</li> </ol>  |                    |
|  | <p><b>Mowa (sprawność artykulacyjna)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Powtarzanie rymowanek, wierszyków.</li> <li>2. Zabawy i ćwiczenia usprawniające artykulatory; powtarzać należy po kilka lub kilkanaście razy, w zależności od możliwości dziecka. Do ćwiczeń warto wykorzystać maskotkę (np. pieska), która chwali dziecko i zachęca do precyzyjnego wykonania wszystkich ćwiczeń.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ćwiczenia warg i policzków             <ul style="list-style-type: none"> <li>– cmokanie i parskanie;</li> <li>– wysuwanie do przodu i rozciąganie warg (na zmianę);</li> <li>– puszczenie baniek mydlanych przez słomkę;</li> <li>– dmuchanie na przedmioty (piórko, watkę, wiatraczek, płomień świeczki);</li> </ul> </li> <li>• Ćwiczenia żuchwy             <ul style="list-style-type: none"> <li>– wysuwanie żuchwy ku przodowi i cofanie (przy otwartych wargach);</li> <li>– ruchy żuchwy na bok – na zmianę w prawo i lewo;</li> </ul> </li> <li>• Ćwiczenia języka             <ul style="list-style-type: none"> <li>– wypychanie językiem policzków (zabawa „szukaj języka”);</li> <li>– dynamiczne wysuwanie i cofanie napiętego języka do jamy ustnej (zabawa: „język szpada”);</li> <li>– wysunięty daleko na zewnątrz jamy ustnej język „zatacza koła” w lewo i w prawo;</li> <li>– pionizowanie języka – unoszenie języka do nosa;</li> <li>– kłaskanie językiem (klik-klok);</li> <li>– drapanie podniebienia czubkiem języka (zabawa: „język drapcio”);</li> </ul> </li> <li>• Ćwiczenia podniebienia miękkiego             <ul style="list-style-type: none"> <li>– chuchanie „Chu-chu-cha!”</li> </ul> </li> </ul> |                    |

| Sfera dojrzałości  | Zadania   |
|--|---|
| <p data-bbox="314 220 438 243"><b>Umysłowa</b></p>  | <p data-bbox="1115 220 1434 243"><b>Funkcje słuchowo-językowe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Staranne wykonywanie zabaw wg poleceń:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapamiętaj zdanie i starannie je powtórz.                 <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mały kotek wszedł na płotek.</li> <li>2. Obok garnuszka usiadła muszka.</li> <li>3. Ta dynia jest olbrzymia.</li> <li>4. Żabka mała do wody skakała.</li> <li>5. Te wróżki mają bosc nóżki.</li> <li>6. Obok gajówki rosną borówki.</li> </ol> </li> <li>• Kotek i piesek spierają się, jak należy powiedzieć zdanie. Posłuchaj, co mówią zwierzęta, i wskaż, kto ma rację.                 <p>Przykład 1:<br/>Kotek: „Miś siedzi na półce.”<br/>Piesek : „Miś siedzi w półce.”</p> <p>Przykład 2:<br/>Kotek: „Dwa lalki leżą w wózcisku.”<br/>Piesek : „Dwie lalki leżą w wózcisku.”</p> </li> <li>• Posłuchaj, co mówi „Zepsuty robot”. Powiedz to słowo poprawnie (wyrazy mówione z opuszczeniem 1 głoski):<br/>(z)-egarek (b)-ałwanek<br/>(p)-arasolka (m)-otylek</li> </ul> </li> <li>• Posłuchaj rymowanek, które ułożyły dzieci w przedszkolu o swoich domowych zwierzątkach.                 <p><i>Poplątały wełny motki. Małe, czarne, dwa ... (kotki).<br/>Wchodzi na płotek mój zwinny ... (kotek).<br/>Marchewkę, ziarno wkładam do karmnika. Ale to w mig znika za sprawą ... (chomika).</i></p> </li> <li>• Posłuchaj rymowanek. Zgadnij, co lubią jeść zwierzęta.                 <p><i>Zaraz się wszystkie dzieci dowiedzą, co leśne zwierzęta zwykle jedzą. Wiewiórka ruda, ta co w dziupli mieszka, zjada nasiona, szyszki i małego ... (orzeszka).<br/>Dzięcioł od rana szuka w pień wytrwale. Wyjada z kory tłuszczutki ... (robale).<br/>Gromadka dzików ryje ściółkę wszędzie. Ich przysmakiem są z dębu ... (żołędzie).</i></p> </li> <li>• Głośno, wyraźnie powtarzamy:                 <p><i>Krzyczą wróble, ile sił. Każdy chce zaćwierkać: ... Ćwir! W obozrze gwar i szum. Prosięta chrumkają: ... Chrum, chrum, chrum!<br/>Kici kici, kotek wstał. Prosi mleczka, miauczy: ... Miaaaau! Siedzi w stawie żabek tłum, który kumka: Kum, Kum, Kum!</i></p> </li> </ul> <p>Zabawy relaksujące słuch, np.: Dziecko siedzi w wygodnym fotelu i słucha wybranej muzyki. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie: jakie instrumenty było słychać, ile razy zadźwięczał trójkąt albo co wyobraziło sobie podczas słuchania tej muzyki?</p> |