

# KAJET ROZWOJOWY



[www.przytuldziecko.pl](http://www.przytuldziecko.pl)



**materiały dla pedagogów, nauczycieli  
i wszystkich dbających o rozwój dziecka**

Zrealizowane w ramach kampanii Przystań Dziecko

# I CZĘŚĆ

## Cechy motoryczne

Podstawowe cechy i zdolności motoryczne towarzyszą człowiekowi na każdym etapie jego życia. Są tak ważne, że biorą udział w każdej, nawet najprostszej czynności dnia codziennego. Musimy więc dołożyć wszelkich starań, aby były jak najlepiej rozwinięte u dzieci. Nasze wszystkie cechy motoryczne pojmowane jako całość tworzą naszą ogólną sprawność fizyczną. Rozwój motoryczny uwarunkowany jest prawidłową budową i czynnością układu ruchu oraz sterującym wpływem układu nerwowego. O jego rozwoju decydują też czynniki genetyczne (tzw. uzdolnienia ruchowe) i wpływy zewnętrzne (środowiskowe).

Kształtowanie cech motorycznych rozpoczyna się już od najmłodszych lat. Bardzo duży wpływ na to, jakie one będą w przyszłości, ma odpowiednio dobrana kinezyterapia, czyli po prostu ruch. Na motorykę składają się głównie:

- zdolności kondycyjne
- siła
- szybkość
- wytrzymałość

oraz zdolności poboczne

- gibkość
- zręczność
- koordynacja ruchowa.

Główną rolę w jego rozwoju motorycznym odgrywa prawidłowa budowa i czynność układu kostno – stawowego i mięśniowego, kręgosłupa, tułowia i kończyn, zwłaszcza stóp. Cechy motoryczne nie wiążą się wyłącznie ze sferą fizyczną funkcjonowania człowieka, lecz także z aspektem poznawczym, sensorycznym, społecznym, emocjonalnym i intelektualnym. Dlatego duży nacisk na rozwijanie zdolności motorycznych powinno kłaść się w przedszkolu. Tam dzieci uczestniczą m.in. w zajęciach z rytmiki, gimnastyki oraz wykonują prace manualne, niezbędne dla rozwoju.



# SKOCZNOŚĆ

## KANGUREK

Dwie osoby trzymają „makarony” basenowe tuż na ziemi. Dzieci przeskakują nad nimi – można modyfikować wysokość ustawienia przyborów. Co najważniejsze, „przeszkoda” musi być bezpieczna, miękka, by w przypadku nieudanego skoku dziecku nic się nie stało. „Makarony” mogą być zastąpione przez zwykłe tasiemki, guma do skakania, sznurek itp.

## SZCZUREK

Opiekun trzyma dwa „makarony”. W jednej dłoni trzyma „makaron” tuż nad ziemią, a w drugiej dłoni na wysokości głowy dziecka. Kuca i w tej pozycji obraca się dookoła. Dziecko przeskakuje nad dolnym makaronem, a przed górnym uchyla się poprzez kucnięcie.

Zamiast „makaronów” można użyć np. szalika.

# ZWINNOŚĆ

## TOR ZADANIOWY

Ustawiamy tor przeszkód z różnokolorowych pomocy sensorycznych. Zastąpić je można poduszkami. Do każdego koloru ustalamy zadanie, np. niebieski: wskok obunóż, żółty- czworakowanie, czarny- wskok jedną nogą, czerwony: przeturlanie. Dla młodszych dzieci rozkładamy sprzęty w dość dużej odległości od siebie i przypominamy głośno co mają robić, gdy zbliżają się truchtem do danej pomocy sensorycznej.



## PAJĄK

Do zabawy potrzebna jest włóczka lub bardzo długi sznurek. W przedszkolu na terenie całej sali rozwijamy sieć pajęczą zaczepiając włóczkę o nogi krzeseł, stolików i innych mebli, tworząc różnej wielkości dziury. Pomiędzy nimi rozsypujemy różne zabawki, a dzieci starają się jak najzwinniej pozbierać je nie dotykając sieci.



# SZYBKOŚĆ

## KTO SZYBCIEJ

Z pomocy sensorycznych układamy tor przeszkód. Pierwszy i ostatni obiekt wyznaczają start i metę, są najmniejsze. Zadanie polega na tym, że należy je jak najszybciej podnieść nad głowę po przebiegnięciu do ostatniego, odłożyć, szybko wrócić i ponownie podnieść przybór- tym razem pierwszy. Można wprowadzić element rywalizacji w postaci wyścigów.

# GIBKOŚĆ

## SZUMIĄ DRZEWA

Dzieci naśladują opiekuna. Ten wykonuje najpierw spokojne skłony na boki, imitując gałęzie drzew uginające się pod wpływem wiatru. Potem pokazuje mocniejsze skłony tułowia w dół, podczas których dziecko dotyka dłońmi do ziemi starając się utrzymać nogi proste.

# SIŁA

## POSZUKIWANIE SKARBÓW

Pod każdą pomocą sensoryczną (lub większą pluszową zabawką czy poduszką) kładziemy wycięte z papieru uśmiechnięte buźki. Dziecko ma za zadanie podnieść przedmiot, przenieść w wyznaczone miejsce i w nagrodę odebrać buźkę. Zwracamy uwagę na bezpieczną technikę unoszenia sprzętów- z ugiętych nóg, o plecach prostych, bez przegięcia w odcinku lędźwiowym kręgosłupa.



# II CZĘŚĆ

## ZABAWY ROZWOJOWE

Zabawa to ogromnie ważny element wpływający na rozwój dziecka, nie tylko związany z dostarczaniem przyjemnych wrażeń. Od wczesnego dzieciństwa zabawa pozwala nabywać potrzebne dziecku umiejętności. Uczy świadomości swojego ciała, rozwija motorykę, koordynację ruchową i poczucie równowagi. Stymuluje zmysły.

Rozwija wyobraźnię, pomysłowość i wspiera rozwój mowy. Pozwala na odreagowanie emocji i uwolnienie napięć. Na etapie przedszkolnym wspomaga budowanie relacji z rówieśnikami, uczy przestrzegania norm i współpracy.

Zabawa rodzica z dzieckiem wspiera relacje i daje poczucie bezpieczeństwa, komunikuje dziecku, że jest ważne. Rozwija społecznie i emocjonalnie.

Zabawy ewoluują wraz z wiekiem. Na początku dziecko czerpie przyjemność z samego faktu manipulowania przedmiotami, poznawania swojego ciała, doświadczania siebie w przestrzeni. Przejście od zabawy samotnej do równoległej pojawia się mniej więcej około 14 miesiąca życia. Dzieci chętniej przebywają w towarzystwie innych dzieci lecz raczej bawią się obok siebie niż ze sobą. Kolejnym etapem jest okres przedszkolny, w którym dzieci zaczynają wchodzić ze sobą w interakcje. Coraz częściej pojawiają się zabawy tematyczne, w których dzieci wymyślają określone sytuacje i wchodzą w określone role. Sprzyja to niewątpliwie w rozwoju myślenia abstrakcyjnego. W etapie przedszkolnym występują zabawy, w których obowiązują już określone reguły oraz cel. Pojawia się rywalizacja i kooperacja.

Nauczyciel tworząc radosną atmosferę i kierując odpowiednio może nadawać zabawie sens wychowawczy. Korzystając z potęgi zabawy, może wspierać rozwój dziecka wzmacniając w nim poczucie bezpieczeństwa, a także wspierając proces kształtowania relacji międzyludzkich.



## PROPOZYCJE ZABAW DLA DZIECI 3 – 6 LAT



### KOLOROWA GRUPA

Zabawa wspierająca między innymi rozwój emocjonalny, umiejętności społeczne, a także percepcję.

Nauczyciel dokonuje podziału za pomocą losowania kolorowych karteczek. Dzieci z takim samym kolorem na karteczce należą do jednej grupy. Uczestnicy skupiają się na przedmiotach ze swojego otoczenia, kierując się jedną cechą – kolorem. Każda grupa wyrusza na poszukiwania. Zbierają tylko przedmioty w kolorze swojej grupy.



### BAGAŻ

Zabawa wspierająca wyobraźnię oraz rozwój ruchowy.

Dzieci stoją nieruchomo i wyobrażają sobie, że przed każdym z nich leży ciężki bagaż – plecak lub walizka, który za chwilę będą musiały podnieść. Na sygnał nauczyciela rozpoczyna się zabawa – dzieci „podnoszą bagaż”, a następnie maszerują. Ich zadaniem jest jak najlepsze pokazanie jak ciężki mają bagaż.



### GDZIE JEST MÓJ CIEŃ?

Zabawa wspierająca percepcję oraz świadomość siebie w przestrzeni.

Nauczyciel maszeruje w sali i co pewien czas zatrzymuje się przybierając jakąś pozę. Dzieci starają się naśladować ruchy nauczyciela podążając za nim niczym cień. Następnie dzieci dobierają się parami. Jedno z nich jest prowadzącym, a drugie cieniem. Po czasie zamieniają się rolami.



### JAK DZIŚ WYGLĄDAM?

Zabawa rozwijająca koncentrację oraz pamięć

Dzieci siadają plecami do siebie. Na przemian opisują, jak są dzisiaj ubrane (np. jaki mają kolor bluzki/ spodni, jaki wzór jest na bluzie, itp.). Następnie odwracają się i sprawdzają czy poprawnie opisali swoje stroje.



# ZABAWY DLA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM



## STATEK WE MGLE

Zabawa budująca zaufanie oraz ćwicząca koncentrację oraz współpracę. Jedno dziecko ma zasłonięte oczy – jest statkiem we mgle. Staje na końcu sali. Pozostałe dzieci ustawiają się po drugiej stronie. Ich zadaniem jest za pomocą słów „kierować statkiem” i pomóc ominąć przeszkody. Mogą używać słów – stop, w prawo, w lewo, do przodu. Gdy „statek” porusza się nauczyciel co jakiś czas umieszcza na jego drodze przeszkody.



## O CO CHODZI?

Zabawa wspierająca komunikację oraz współpracę

Jedno z dzieci na chwilę opuszcza salę. Pozostali wymyślają – np. przysłowie

I dzielą między sobą poszczególne słowa. Gdy dziecko wraca do sali, na znak nauczyciela pozostali uczniowie wykrzykują w tym samym czasie swoje słowo.

Zadaniem słuchającego jest odgadnąć przysłowie.



## PRZEPYCHANKI

Zabawa budująca zaufanie i poczucie bezpieczeństwa

Dzieci dobierają się parami i stają do siebie plecami. Jedno jest „skałą” a drugie próbuje je przepchnąć tak, aby się nie wywróciło. Potem następuje zmiana.



## ZNAJDŹ MNIE

Zabawa ruchowa wspierająca koncentrację, orientację w przestrzeni oraz koordynację.

Dzieci dobierają się w pary i stają naprzeciw siebie tak, aby utworzyć dwa koła (wewnętrzne i zewnętrzne). Na sygnał nauczyciela dzieci z koła zewnętrznego zaczynają poruszać się w jedną stronę a z koła wewnętrznego w stronę przeciwną.

Na kolejny sygnał dzieci z koła wewnętrznego muszą się zatrzymać a dzieci z koła zewnętrznego muszą odnaleźć swoją parę.



# III CZĘŚĆ

## Doświadczenie – Jesienne kolory liści

Wiosną oraz latem liście na drzewach są zielone. Jesienią natomiast przybierają kolory żółcieni, czerwieni i brązów. Dlaczego jesienne liście mają takie kolory, a nie pozostają zielone? Jak i dlaczego zmieniają swoją barwę?

Skupmy się najpierw na kolorze zielonym. Liście zawdzięczają ten kolor chlorofilowi, czyli zielonemu barwnikowi, który znajduje się w chloroplastach liści. Chlorofil pobiera pewien zakres światła słonecznego, którego energia wystarcza na uaktywnienie procesu fotosyntezy.

W trakcie fotosyntezy z wody, dwutlenku węgla oraz energii słonecznej powstają cukry, które są pożywieniem rośliny, a tlen zostaje wydalany do atmosfery.

A jesienne kolory liści? Skąd one się biorą? Aby się tego dowiedzieć, należy bliżej przyjrzeć się barwnikowi nadającemu liściom takie, a nie inne kolory. Żeby to sprawdzić warto zrobić doświadczenie, które polega na wyciągnięciu z liści koloru, czyli wyekstrahowaniu go.

### SKŁADNIKI POTRZEBNE DO WYKONANIA DOŚWIADCZENIA:

- Liście czerwone
- Liście żółte
- Liście zielone
- Spirytus salicylowy
- 3 miseczki
- 3 przezroczyste szklanki/3 plastikowe przezroczyste kubeczki
- Moździerz lub tłuczek
- Deska
- 3 białe kartki A4





## WYKONANIE:

1. Liście podziel na 3 grupy: czerwone, żółte i zielone.
2. Każdą grupę liści umieść w moździerzu i je ugnieć, można też tłuczkiem, tak aby były dobrze pogniecione. Następnie umieść je w miseczkach.
3. Liście zalej spirytusem. Pozostaw minimum na 20 minut – spirytus wyciągnie z liści barwnik. Im dłużej pozostawimy liście w spirytusie tym intensywniejszy barwnik otrzymamy.
4. Uzyskane barwniki: czerwony, żółty, zielony, umieść w osobnych kubeczkach/szklankach.
5. Zwiń kartki w rulony i umieść po jednej w szklankach/kubeczkach z barwnikami. Pozostaw na 12 godzin.
6. Po 12h na kartkach widać jak barwy się rozwarstwiły i jakie kolory ukrywają w sobie liście.

## WNIOSKI:

Z doświadczenia dokładnie wynika, że zielone liście ukrywają w sobie również żółte czy pomarańczowe kolory, natomiast liście, które na drzewach dawno straciły zielony kolor, tak naprawdę mają go jeszcze w sobie, jednak jest on mało intensywny. Jesienią, gdy dni stają się coraz krótsze i energii słonecznej jest coraz mniej, a rośliny przygotowują się do nadejścia zimy, wycofują chlorofil do łodyg oraz korzeni. Wówczas ukazują nam się pozostałe barwy, które posiadają w sobie liście: żółcie, czerwienie i brązy.

