

GAZETKA PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA W ROZDRAŻEWIE

MARZC 2024



ZABAWY RUCHOWE Z DZIECKIEM



Różnorodne ćwiczenia i gry ruchowe, tak bardzo lubiane przez dzieci są dla nich czynnym wypoczynkiem. Czynny wypoczynek jest tym bardziej wskazany od najmłodszych lat, gdyż coraz bardziej przyzwyczajamy się do siedzącego trybu życia, unikamy wysiłku fizycznego, przyzwyczajamy się do wygod. Typowym tego przykładem jest fakt wysiadkiwania małych dzieci przed odbiornikami telewizyjnymi, przed monitorami komputera, korzystanie ze środków lokomocji (wożenie dzieci wszędzie samochodem) zamiast chodzenia pieszo, chronienie dziecka przed najmniejszym wysiłkiem, wyręczanie go w każdej trudniejszej pracy fizycznej. Dowodzi to, że ćwiczenia fizyczne (w tym także gry i zabawy ruchowe) są po prostu bezwzględnie koniecznością współczesnego człowieka.

PRZYKŁADY

ZABAW

1. „Bieg po buty” Potrzebne będzie papierowe, duże pudło lub kosz na bieliznę. W zabawie mogą brać udział wszyscy członkowie rodziny. Należy wyznaczyć linię startu i odcinek do przebiegnięcia – na jego końcu ustawić pudełko. Miejsce zabawy musi być na tyle bezpieczne, by można było biegać na bosaka. Dwoje członków rodziny (np. mama i dziecko) biegnie do pudełka i zdejmują buty (papcie) wkładając je do pudełka. Ponowny start do pudełka, a następnie założenie butów (papci) i powrót na linię startu.

2. „Jak rusza się....?” Niech dziecko pokazuje (rodzic też –będzie zabawnie!), jak poruszają się różne zwierzęta: kot, słoń, niedźwiedź, sikorka, pies, bocian, wąż itp. Zabawa może mieć postać kalamburów: każde z was losuje kartkę z nazwą zwierzęcia i musi bez użycia słów pokazać, jak porusza się wybrane zwierzę.

3. „Sznurek parzy, sznurek to ścieżka” Należy położyć na podłodze sznurek, skakankę. Rodzic wraz z dzieckiem wymyśla różne sposoby poruszania się: * chodzenie po sznurku przodem, tyłem, bokiem * przeskakiwanie przez sznurek przodem i tyłem * przeskakiwanie nad sznurkiem bokiem obunóż lub z nogi na nogę * chodzenie po sznurku zwiniętym w skorupę ślimaka lub tzw. „leniwą ósemkę” * chodzenie między dwoma sznurkami, skakankami wąsko umieszczonymi między sobą („kręta ścieżka”).

4. „Zabawy z piłkami” * Trafianie piłką do pojemnika napranie, do wiaderka po farbie itp. Można rzucać prawą, lewą obiema rękami oraz ustalić punktację za celne trafienia * Toczenie piłeczki pingpongowej oddechem. Dziecko poruszając się na czworaka dmucha w piłeczkę, popychając ją w wyznaczonym kierunku. Celem może być np. wprowadzenie i zatrzymanie (oddechem!) piłeczki na kartce papieru * Rzucanie z dzieckiem do siebie piłki, jednocześnie podając na głos kolor. Piłkę trzeba złapać, chyba, że rzucający wypowie wybrany wcześniej kolor, np. czerwony. Wtedy nie wolno złapać piłki

5. „Idziemy w tany” Należy przygotować różne rodzaje muzyki – wolną, szybką, spokojną i bardzo dynamiczną, rockową, dance, klasyczną, itp. Zadaniem dziecka jest zilustrowanie każdego fragmentu ruchem. Trzeba pochwalić dziecko za taniec.

6. „Skoki przez drabinkę” Drabinkę można wykonać, np. z gazety. Wystarczy pociąć ją na 5-centymetrowe paski, które należy ułożyć na ziemi na wzór drabinki. Zadanie dziecka polega na sprawnym przeskakiwaniu kolejnych „szczebelków”.

7. „Skoki przez linkę” To ćwiczenie bardzo pomaga w ćwiczeniu równowagi. Do tej zabawy potrzebna jest linka, którą trzeba zamocować – dla dzieci trzyletnich – na wysokości 25–30 cm

8. „Spacer” Rodzic włącza dziecku muzykę i rzuca im różne polecenia: „Zbieramy grzyby!”, a wtedy dziecko udaje, że podnosi coś z podłogi; „Gonimy motyle!” – dziecko podbiega i „łapie” niewidoczne motylki; „Zrywamy szyszki!”, a dziecko podskakuje i symuluje obrywanie z gałęzi szyszek, itp.

Słowa dają moc – 10 rzeczy, które warto mówić dziecku



1. JESTEŚ WAŻNY

Każdy z nas jest tak samo ważny czy to w rodzinie czy w klasie czy w jakiegokolwiek innej społeczności. Warto mówić o tym dziecku, a im szybciej zaczniemy to robić tym lepiej, gdyż tym szybciej dziecko uwierzy w prawdziwość tego faktu.

2. WYGLĄDASZ NA DUMNEGO Z SIEBIE/ PEWNIE JESTEŚ Z SIEBIE DUMNY

Zamiast „Jestem z Ciebie dumny”, które może spowodować, że dziecko robi coś tylko po to, aby uzyskać pochwałę, lepiej powiedzieć „Wyglądasz na dumnego z siebie” lub „Pewnie jesteś z siebie dumny”, gdyż to buduje w dziecku motywację wewnętrzną.

3. ZAWSZE MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ NIE

Dziecko ma prawo powiedzieć „nie”, a taki komunikat powinien być akceptowany i szanowany przez dorosłych, gdyż pokazuje on, że dziecko potrafi postawić swoje granice. Jeśli dziecko będzie miało szansę poćwiczyć mówienie „nie” w sytuacjach związanych z bliskimi osobami wówczas będzie umiało zrobić to w stosunku do obcych osób.

W sytuacji, gdy musisz postąpić wbrew woli dziecka, aby zapewnić mu bezpieczeństwo wyjaśnij dziecku, dlaczego konkretne działanie jest konieczne.

4. WIDZĘ, ŻE BARDZO SIĘ NAPRACOWAŁEŚ

Zauważenie i docenienie wysiłków, starań dziecka zachęca je do dalszego zaangażowania, równocześnie podnosi też jego pewność siebie i pokazuje

dziecku, że liczy się nie tylko efekt działań, ale sam fakt ich podejmowania.

5. TO, O CZYM TERAZ MÓWISZ MA ZNACZENIE

Ważne jest, aby dziecko wiedziało, że bierzesz pod uwagę jego słowa. By wiedziało, że liczy się dla Ciebie jego zdanie na temat, o którym rozmawiamy. By wiedziało, że jego punkt widzenia jest dla Ciebie ważny. Takie słowa wzmacniają jego poczucie wartości i pewność siebie..

6. KAŻDY CZŁOWIK POPEŁNIA BŁĘDY I TY TAKŻE MASZ DO TEGO PRAWO

Błąd jest czymś normalnym i zdarza się każdemu człowiekowi. Zatem każdy człowiek i ten duży i ten mały ma prawo do popełniania błędów, które wpisane są w nasze życie. Na błędach najczęściej się uczymy i rozwijamy stając się lepszą wersją siebie. Zachęcamy w ten sposób dziecko do kontynuowania podjętych przez nie działań pomimo niepowodzeń.

7. MAM DO CIEBIE ZAUFANIE

Dla dziecka fakt, że rodzic mu ufa jest bezcenny. Zaufanie rodzica buduje w dziecku poczucie własnej wartości i pewności siebie. Dzięki temu dziecko samo sobie będzie umiało zaufać w sytuacjach dokonywania wyborów czy identyfikowania swoich emocji.

8. FANTASTYCZNIE JEST SPĘDZAĆ Z TOBĄ CZAS

Jeśli dziecko będzie miało świadomość, że samo spędzanie z nim czasu może być dla kogoś tak przyjemne, pozytywnie wpłynie to na jego pewność siebie i samoocenę, takie słowa budują także bliskość dziecka z rodzicem.

9. WSPANIALE, ŻE JESTEŚ

Okazuj dziecku jak bardzo cieszy Cię to, że Twoje dziecko po prostu jest. To buduje w nim poczucie własnej wartości, akceptację dla samego siebie, wewnętrzną siłę i pewność siebie.

10. WIERZĘ W CIEBIE

Dziecko bardzo potrzebuje wiedzieć, że w nie wierzysz. Wierzysz w to, że potrafi sobie dać radę również z tym, co jest dla niego wyzwaniem. Wzmacniasz tym samym jego poczucie własnej wartości oraz przekonanie o tym, że sobie poradzi w każdej sytuacji.



JAK NAUCZYĆ SZACUNKU DZIECI DO OSÓB STARSZYCH?

Szacunek od najmłodszych lat

Co bardzo ważne, dzieci nie należy tresować, a tym bardziej wzbudzać w nim poczucia lęku. Najważniejsze jest przede wszystkim mądre i właściwe podejście. Należy przede wszystkim pamiętać, aby od najmłodszych lat otaczać dziecko należyтым szacunkiem i traktować go jako pełnoprawną osobę. Zaakceptowanie jego indywidualności to pierwszy krok we właściwą stronę. Nawet jeśli maluch do końca nie rozumie czym jest tak naprawdę szacunek i jak powinno się go okazywać to poczuje jak ważne jest takie zachowanie dla niego samego spowoduje, że w końcu i on zacznie traktować w ten sposób innych. Dziecko od początku powinno dorastać w poczuciu zrozumienia i pewności, że jego zdanie jest brane pod uwagę. Dlatego nie wolno traktować go przedmiotowo, a tym bardziej bagatelizować jego uczuć, pragnień czy emocji.

Należy słuchać tego, co ma do powiedzenia, a w szczególności zaakceptować fakt, że dziecko z natury jest żywiołowe oraz spontaniczne, co niejednokrotnie może prowadzić do niezręcznych sytuacji. Bardzo ważne jest również, aby dziecko miało poczucie, że w chwili potrzeby zostanie przez rodziców wysłuchane i to nawet w momencie, kiedy nie może liczyć na zrozumienie. Dzięki takim zachowaniom uczymy dziecka również szacunku do jego własnej osoby.

Ważna jest również empatia, która często jej nieocenionym środkiem w kształtowaniu szacunku. W chwilach, gdy dziecko ucieknie się do niewłaściwego zachowania warto spojrzeć na daną sprawę z jego perspektywy. Warto wtedy spróbować przypomnieć sobie siebie, w wieku malucha i zadać sobie pytanie jakiej reakcji się wówczas oczekiwało.

Pokaż mi Mamo

Dzieci chętnie naśladową swoich rodziców i osoby starsze, dlatego te powinny być dla nich przykładem, od których czerpać będą pożądane wzorce zachowań. Jeżeli dzieci zauważą, że osoby dorosłe same nie szanują osób starszych, trudno będzie im zrozumieć i zaakceptować dlaczego one mają postępować inaczej. Dziecko powinno dostrzegać, że opiekunowie wyrażają się o seniorach z szacunkiem, chętnie służą im pomocą i są otwarci na ich potrzeby. Tylko wtedy osoby dorosłe mogą oczekiwać od swoich pociech, że w przyszłości będą wykazywały taką samą postawę.

Sila reakcji...

Jedną z ważniejszych rzeczy w odpowiednim wychowaniu dziecka jest okazywanie mu aprobaty za okazywanie szacunku. W takiej chwili warto dziecko pochwalić, co na pewno zaowocuje w przyszłości. Jednocześnie należy pamiętać o odpowiednim zwracaniu uwagi na jego niewłaściwe zachowanie. Oczywiście sama reakcja nie wystarczy. Dziecku powinno się również wytłumaczyć, co zrobiło źle i nakierować je na pożądane zachowanie.

Warto również tłumaczyć dziecku, że właściwe zachowanie oraz dobre maniere w przeciwieństwie do aroganckiego postępowania są skuteczną metodą w osiąganiu własnych celów

Najważniejsza konsekwencja

W odpowiednim wychowaniu dzieci szczególne znaczenie ma konsekwencja. Tylko w takim wypadku zrozumie czego się od niego oczekuje. Ustępowanie w jednym wypadku, a twarde egzekwowanie w innym, na pewno nie przyniesie oczekiwanych rezultatów.

Opiekunowie nie mogą zapominać, że sposób w jaki nauczą swoje pociechy okazywania szacunku wobec osób starszych w przyszłości bezpośrednio wpłynie na ich zachowanie wobec nich samych.

Źródło: Internet



*Życzą Nauczyciele, Pracownicy
oraz Dyrektor Przedszkola w Rozdrażewie*