



DRODZY RODZICE

Kilka sposobów na wspólne spędzenie czasu

W związku z podjętymi przez rząd działaniami, mającym na celu minimalizowanie rozprzestrzeniania się koronawirusa w Polsce, stanęliśmy Państwo przed zadaniem zorganizowania domowej opieki nad dziećmi. Aby ułatwić Państwu to zadanie przygotowaliśmy dla Was listę ciekawych portali edukacyjnych, gdzie można znaleźć gry i zabawy, które nie tylko urozmaicą wspólnie spędzony czas ale wspomogą też rozwój naszych przedszkolaków.



<https://www.lulek.tv>

Znajdziemy tu gry i zabawy, które pomogą nam poznać litery i cyfry, ćwiczyć liczenie, czytanie i pisanie, określać nazwy miesięcy czy poznawać godziny na zegarze, zapoznać się z nutami, pomogą zapamiętać numery alarmowe, czy pierwsze słowa w języku angielskim. Treści tu zawarte zachęcają do czytania książek, rysowania na kartce, śpiewania i przekonują, że warto myć zęby, a mycie głowy wcale nie jest takie straszne.

<https://kiddoland.pl>

To portal zawierający edukacyjne, bezpieczne gry i zabawy bez przemocy, stworzone na podstawie psychologicznego rozwoju przedszkolaków, prezentują wysoki poziom edukacyjny.

<https://ciufcia.pl>

Znajdziemy tu darmowe gry flash dla dzieci w wieku od 4 - 6 lat, które rozbudzają wyobraźnię dzieci i wspomagają ich rozwój.

<http://www.buliba.pl>

Tu także znajdziemy wartościowe, edukacyjne gry dla dzieci, również z zakresu edukacji ekologicznej.

<http://www.dziecionline.pl>

Gry i zabawy edukacyjne z różnych przedmiotów

<http://www.dla-dzieci.com.pl>

<https://www.e-kolorowanki.eu>

<http://www.supercoloring.com>

Strony adresowane do dzieci, rodziców i nauczycieli, zawierająca łąmigłówki, kolorowanki, gry edukacyjne.

<http://www.domowyprzedszkolak.pl>

To bogata baza materiałów dla nauczycieli i rodziców, które pomogą w zorganizowaniu zajęć w przedszkolu, szkole czy domu.

<http://rodzice.net>

Na tej stronie znajdziemy wiele porad jak bawić się z dzieckiem by zabawa była owocna i znajdziemy przykłady takich właśnie zabaw: które bawią i uczą.

<http://krokotak.com>

Można tu znaleźć pomysły na kreatywną a zarazem prostą zabawę papierem, prace plastyczne, techniczne i doświadczenia.

<http://mamotatopobawmysie.pl>

<https://pracaplastyczna.pl>

<http://mamarak.pl>

<https://mojedziecikreatywnie.pl>

<https://www.mamawdomu.pl>

A tu kolejne pomysły na kreatywne zabawy z wykorzystaniem najróżniejszych przedmiotów, które często macie pod ręką.

Dla „zerówkowiczów” i pięciolatków polecamy strony, na których w ciekawy sposób mogą powtórzyć i utrwalić wiadomości niezbędne w dalszej edukacji:

<http://matzoo.pl>

<http://pisupisu.pl>

<http://bystredziecko.pl>

<http://www.zyraffa.pl>

<https://szalaneliczby.pl>

<http://matematykadladzieci.pl>

Język angielski online można doskonalić na stronach:

<http://www.superkid.pl/jezyk-angielski>,

<http://www.yummy.pl>

<http://edukacyjnegry.pl/Język+angielski.html>

Aby zaspokoić głód podróżowania, zapraszamy Państwa do wirtualnych wycieczek po naszym mieście i całej Polsce, które znajdziecie pod adresem:

<https://kulturadostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>.

A tu znajdziemy bajki, wiersze i opowiadania, jeżeli wyczerpią się nasze domowe zapasy:

<https://www.bajkidoczytania.pl/bajki>

<https://bajki-zasypianki.pl/bajki-do-czytania>

<http://nasze-bajki.pl/pl/bajki.aspx>

Doremisie tv to wyjątkowy i bardzo 'pluszowy' kanał dla dzieci i rodziców. Każdy znajdzie tu coś dla siebie.... od najpopularniejszych piosenek i klipów, poprzez piękne kołysanki i muzykę klasyczną, aż po baśnie muzyczne z archiwów Polskich Nagrań. Doremisie czyli 4 bardzo przyjacielskie misie zapraszają do swojego muzycznego świata:

https://www.youtube.com/channel/UCR_yJPGiVEG8vHgaY_U8yAA/videos

No i pamiętamy że RUCH TO ZDROWIE!

Brak możliwości wychodzenia z domu jest idealnym momentem na wykorzystanie Waszej kreatywności w zakresie wspólnych ćwiczeń i zabaw ruchowych. Ćwiczyć bowiem można wszędzie i ze wszystkim!

[Propozycja zabaw dla rodzica i dziecka, przygotowana w oparciu o metodę Weroniki Sherborne.](#)

Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała.

- „Bajka o moim ciele” – znajdujemy się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała, jednocześnie wykonując konkretny ruch: - poznajemy swoje rączki – dotykamy dłonią drugiej dłoni - rączki witają się z nóżkami - dotykamy swoje stopy, - paluszki spacerują dalej i spotykają kolanka, - po kolankach mamy brzuszki - głaszczmy i masujemy swój brzuch, - idą paluszki dalej i witają się z szyjką - kręcimy szyjką raz w jedną, raz w drugą stronę, - po szyi paluszki poznają buźkę, dotykają oczka, nos – liczą dziurki w nosie, dotykają brodę, - paluszki – wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy, poprawiają fryzurę.
 - „Lustro” – rodzic i dziecko siedzą naprzeciwko siebie: rodzic wykonuje dowolne ruchy, gesty, dziecko je naśladuje, potem zamieniamy się rolami.
 - „Koncert - gra na plecach” – dziecko kładzie się na brzuchu, rodzic gra palcami na jego plecach. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i ryty uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról. Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni.
 - Zabawa pt. „Jak najwyżej”. Kładziemy się na plecach na podłodze. Sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
 - Zabawa pt. „Bączek”. Siedzimy na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.
- Ćwiczenia relaksujące „Usypiamy misia” – relaks przy muzyce. Podczas słuchania muzyki prowadzący spokojnym głosem opowiada jak zasypia mis. Jak zasypiają jego części ciała (oczy, głowa, ręce, nogi), jak misie rozluźniają się. Ćwiczenia oparte na relacji „z” (relacji opiekuńczej).
- „Naleśniki”, czyli rolowanie po podłodze – rodzic klęczy na podłodze przy leżącym na plecach dziecku, które ma wyciągnięte ręce w tył (za głową) i stara się powoli i lekko obrócić (przetoczyć) dziecko na brzuch. Następnie zamieniamy się rolami.
- Zabawa pt. „Wycieczka” – rodzic stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem (dziecko na plecach z ramionami wyciągniętymi w tył - za głową), przytrzymuje je za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach. Potem zamieniamy się rolami.
- "Wóz" - dziecko siedzi na kocyku. Rodzic chwyta skraj koca i ciągnie siedzące na nim dziecko po podłodze.
- "Tunel" Rodzic wykonuje tzw. "koci grzbiet" tworząc tunel. Dziecko przechodzi pod tunelem w różnych kierunkach.

- „Plastelina” - dziecko leży na dywanie - nogi wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia. Rodzic "lepi z plasteliny" wg własnego pomysłu np. unosi nogę, zgina łokcie, przetacza na bok, zwija dziecko w "kłębek". Dziecko biernie poddaje się "lepieniu". Potem zamieniamy się rolami. Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwno” (relacje mocy i energii).
- „Przepychanki” – siedzimy na podłodze plecami do siebie i próbujemy się przepychać.
- „Paczka” – dziecko siedzi skulone na podłodze (rączkami oplata kolana), rodzic klęcząc naprzeciwko, próbuje go rozpakować – zamiana ról.
- "Kłoda" Dziecko leży na dywanie. Udaje że jest bardzo ciężką kłodą. Rodzic próbuje podnieść dziecko. Zamiana ról.
- "Ciężar" Dziecko "uczepione" nogi rodzica. Rodzic idzie powoli i ciągnie dziecko, które stawia opór.
- "Walka kogutów" Rodzic i dziecko naprzeciwko siebie w pozycji kucnej. Otwartymi i zwróconymi do siebie dłońmi razem, próbują się przepychać i nawzajem przewrócić.