

## Szanowni Państwo,

zasyłam kilka pomysłów na rozwijanie i usprawnianie najważniejszych umiejętności dzieci w domu.

Aby poprawić **koncentrację uwagi** można wykonywać szereg różnych ćwiczeń, najlepiej w formie zabawy:

- ćwiczenia relaksacyjne (np. z wykorzystaniem technik zaczerpniętych z książki „Spokój i uważność żabki”, część ćwiczeń jest dostępna w serwisie YouTube), słuchanie muzyki relaksacyjnej z zamkniętymi oczami, tu można wykorzystać muzykę z dźwiękami natury: szum morza, dźwięki lasu, padający deszcz- również dostępne na YT lub w innych serwisach muzycznych np. **Spotify**;
- wyszukiwanie różnic w obrazkach, wskazywanie brakujących elementów ( tu można skorzystać z zasobów Internetu np. serwis **matzoo, pisipisu**).
- rzucanie i łapanie piłki tenisowej, bądź innej małej; dołączyć można komendy np.: rzucam w górę, w dół, w lewo, w prawo;
- rzucanie piłką lub papierową kulą do kosza czy koła;
- zabawa w lustro- dziecko siada tyłem do rodzica. Rodzic pisze na jego plecach pojedyncze litery, a uczeń odgaduje. Można też pisać krótkie wyrazy. Wskazana zamiana ról.
- Pakowanie walizki. Zadaniem dziecka jest wymyślanie rzeczy, które pakujemy do walizki na daną literę. Mówimy, że jedziemy na wakacje i pakujemy do walizki rzeczy zaczynające się np. na literę „K”. Rodzic włącza się do zabawy i wymienia rzeczy na przemian z dzieckiem.

### Ćwiczenia usprawniające **myślenie logiczne**:

- rozwiązywanie zagadek, rebusów, układanie historyjek na podstawie ilustracji, Sudoku, krzyżówki, zagadki logiczne, kostka Rubika
- gry logiczne, karciane, planszówki;
- wyszukiwanie różnic i podobieństw, zabawy w skojarzenia np. rodzic podaje nazwę AUTOBUS i szukamy wszystkich słów, które nam się z nim kojarzą, można też zrobić kolorową mapę myśli do tego wyrazu;
- quizy- dostępne w Internecie, np. polecam stronę eduelo- <https://www.eduelo.pl/>, Czas dzieci-<https://czasdzieci.pl/quizy/>.

### Ćwiczenia usprawniające **manualnie i ruchowo**:

- tutaj najlepszym ćwiczeniem jest wykonywanie samodzielnie przez dziecko wszelkich czynności samoobsługowych; sprzątanie, pomaganie w rozpakowaniu zakupów itp.;
- ćwiczenia z użyciem siły- ciąganek, siłowanie się;
- lepienie różnymi masami, plasteliną, masą solną, porcelanową, ciastoliną czy modeliną;

- zabawy z piłką, rower, deskorolka;
- zabawy z różnorakimi klockami, tworzenie makiet, konstrukcji z papieru kartonowego;
- wkręcanie i wykręcanie śrubek, wbijanie gwoździków w deseczkę.

### Ćwiczenia **pamięci**:

- usprawniające pamięć słuchową- m.in. rozpoznawanie dźwięków i ich sekwencji, tworzenie rymów, zapamiętywanie wierszyków, rymowanek, sekwencji słów, odtwarzanie z pamięci zdań i sekwencji wydarzeń w opowiadaniu, słuchanie radia czy słuchowisk- zapamiętywanie informacji i wydarzeń, imion bohaterów;
- usprawnianie pamięci wzrokowej (m.in. układanie sekwencji obrazków z pamięci, układanie obrazków lub przedmiotów wg zapamiętanego rozkładu, zapamiętywanie szczegółów obrazków i odpowiadanie na pytania, układanie kompozycji wg wzoru);
- wyliczanie jak największej liczby zapamiętanych przedmiotów znajdujących się w otoczeniu lub na obrazku, zapamiętywanie układu przedmiotów, ich wzajemnego położenia, liczby, kształtów, układanie lub rysowanie z pamięci demonstrowanych uprzednio wzorów;
- zapamiętywanie zmian zachodzących w otoczeniu, zabawy typu "co schowałam/em do woreczka?", zabawy w chowanie przedmiotów w domu i odszukiwanie ich po chwili, lub odgadywanie jaki przedmiot schowałam do szafki, a jaki do szuflady?

Ponadto, zachęcam do rozmów o wydarzeniach dnia, tworzeniu wspólnych opowiadań całościowych lub zamiennie np. każdy dołącza swoją część do treści wymyślonej przez innego „opowiadacza”. Wspólne granie w gry to świetny sposób na rozwijanie różnych umiejętności, tylko pamiętajmy, dziecko nie zawsze musi wygrywać. Poprzez przegraną nabiera odporności emocjonalnej i uczy sobie radzić z porażką i niepowodzeniem. Tworzy strategię, co zrobić, aby następnym razem wygrać?

Zachęcam też do oglądania filmów edukacyjnych, przyrodniczych i podróżniczych dostosowanych do wieku dziecka. Ważne jest, aby po filmie porozmawiać z dzieckiem o nim. Co cię zaskoczyło? Co było najbardziej fascynujące?

Świetnie sprawdzą się też filmy typu „*Jak to jest zrobione?*”, które nie dość, że rozwijają wiedzę ogólną dziecka, to ukazują sekwencję wydarzeń i czynności, które występują po sobie aż do efektu końcowego. Dziecko może sobie na podstawie takiego programu zaprojektować własną „linię produkcyjną”.

Pozdrawiam serdecznie i życzę dużo zdrowia i wytrwałości.

Zasýłam serdeczne pozdrowienia dla Państwa i uściski dla uczniów.

Kontakt mailowy, telefoniczny wg rozkładu zajęć rewalidacyjnych.

Nauczyciel rewalidacji

**Justyna Biskup**