

WF w domu 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=OhhjWolQk4&feature=youtu.be>

WORECZKI GIMNASTYCZNE DLA DZIECI - POMYSŁY NA ZABAWY

Najlepiej znaleźć zalegające w domu skrawki materiału i podwójnie wyciąć z nich figury geometryczne. Okrągłe kształty najlepiej odrysować od kubków czy miseczek na zupe, kwadraty i prostokąty z tekturowego szablonu. Następnie zszyć dwie części materiału zostawiając otwór, przez który wsypiemy wypełniacz. Nie wypychamy woreczka ciasno, zostawiamy trochę luzu, tak by był plastyczny i nie za ciężki. Jeśli chcemy, żeby służył do podnoszenia przez małe stópki, najlepszy będzie kwadrat o wymiarach 5×7 cm. Do innych zabaw możemy uszyć dwukrotnie większe. Woreczki wypełniamy jakimikolwiek sypkimi materiałami, najlepiej przeszukać szafki kuchenne. Świetnie sprawdzą się: groch, fasola, soczewica, ryż, kasze, nasiona czy pestki. Woreczki z pestkami wiśni mają dodatkowe zastosowanie – podgrzanych można używać jako okład termiczny, a schłodzone w zamrażalniku przydadzą się do obniżania gorączki. Jeśli mamy talent krawiecki, można uszyć duży worek przeznaczony na inne – małe. Sprzątnięcie ich po zabawie do specjalnego miejsca uczy dyscypliny, utrzymania porządku. Nie będzie też problemu z poszukiwaniami woreczków wśród innych zabawek. Jeśli nie mamy maszyny do szycia, alternatywą jest zrobienie ich prostszej wersji. Na kawałek materiału wysypujemy wypełnienie i bardzo mocno związujemy, wychodzi coś na kształt tobołka. Nie da się go jednak wykorzystać do wszystkich zabaw i zdecydowanie nie jest polecany dla najmłodszych dzieci.



1. Gra w klasy

W warunkach domowych najłatwiej zrobić planszę do gry w klasy, przyklejając na podłodze taśmę malarską, którą w prosty sposób da się potem odkleić. Jeśli macie matę piankową np. puzzle z cyferkami, z niej również możecie zrobić tło do zabawy. Jest to świetna sposobność do nauki cyfr. Można zwiększać poziom trudności, wprowadzając reguły skakania czy podnoszenie woreczka z planszy tylko na jednej nodze. To także świetne ćwiczenie zmysłu równowagi.

2. Noszenie woreczka na głowie

Ponoć modelki ćwiczące prawidłową postawę chodzą po domu z książką na głowie. Tak samo możemy ćwiczyć z dzieckiem, jednocześnie się bawiąc. Chodzenie z woreczkiem na głowie po określonej trasie? A może po torze przeszkód? Kolejnym poziomem trudności może być dodatkowo podnoszenie innych woreczków i wrzucanie ich do pojemnika.

3. Podnoszenie woreczka palcami stóp

Jest to przy okazji świetne ćwiczenie dla stóp, o czym wiedzą ci, którzy z powodu płaskostopia chodzili na zajęcia gimnastyki korekcyjnej.

4. Slalom

Z woreczków układamy trasę, którą ma pokonać dziecko. Oprócz dawki ruchu, mnóstwo śmiechu w pakiecie. Jeśli zwykły slalom szybko się znudzi, podnosimy poprzeczkę – może bieganie slalomem z woreczkami pod pachami albo między kolanami?

5. Chodzenie po woreczkach

Genialna zabawa sensoryczna, a przy okazji masaż i uciskanie receptorów znajdujących się na podeszwach stóp. Jeśli dziecko ściągnie skarpetki, doznania będą bardziej intensywne. Jest to świetna zabawa rozwijająca wrażliwość na dotyk i umiejętność utrzymania równowagi.

6. Woreczkowe „memorki”

Jeśli wypełnienie woreczków będzie różne, można bawić się w zgadywanki. Jeśli takie z określonymi wypełnieniami się powtarzają, można je grupować albo dobierać w pary.

7. Zabawy dźwiękowe

Odgłos ocierania się o siebie fasoli, grochu, kaszy czy pestek wiśni jest inny. Można więc włączyć w zabawę zmysł słuchu. Czy ten odgłos to fasola, czy groch?

8. Nauka miar i wag

Który woreczek jest cięższy? Które ziarenka są większe? Taka zabawa wprowadza dziecko w świat miar i wag.

9. Wrzucanie do celu

Ta zabawa na pewno sprawi radość całej rodzinie. Wrzucać można do wszystkiego: do kosza, garnka czy do określonej punktacją linii. Możemy również samodzielnie zrobić z tektury panel, w którym wycinamy kilka otworów. W zależności od rozmiaru celne rzuty są punktowane niżej bądź wyżej. Końcówkę tektury zaginamy tak, by otwory znajdowały się pod określonym kątem, nie w pozycji pionowej i poziomej. Dla starszaków to świetne ćwiczenie liczenia. Jeśli wrzucanie rękami okaże się łatwe, do zabawy mogą wkroczyć stopy, ale ważne, żeby w tym przypadku dopasować rozmiar woreczka do wieku dziecka.

10. Kształty, faktury i kolory

Jeśli zdecydujemy się na zrobienie woreczków z materiałów o różnych kształtach, kolorach i fakturach, to będzie to nie tylko podstawą do świetnej zabawy sensorycznej, lecz także okazją do nauki kształtów i kolorów dla najmłodszych. Malutkie dzieci uwielbiają przekładać rzeczy z miejsca na miejsce. Postawmy więc przed nim dwa pojemniki i poprośmy o przeniesienie woreczków z jednego do drugiego. Ta z pozoru prosta zabawa to świetne ćwiczenie małej motoryki.

11. Losowanie, na której części ciała przenosimy woreczek

Do tej zabawy należy przygotować karteczki z obrazkami części ciała, na których mamy przetransportować woreczek od punktu A do B. Można również wykleić nimi zbędną kostkę do gry. Jeśli wylosujemy rękę, zadanie jest łatwe, gorzej, jeśli musimy przenieść go na brzuchu albo stopie;

dziecko będzie zmuszone szukać najbardziej optymalnego dla niego rozwiązania. Może przejdzie na czworaka a może się przeczołga, pozwólmy mu pogłównkować.

12. Woreczek za głowę

Pewnie niektórzy pamiętają to ćwiczenie z udziałem piłki z lekcji WF-u. Dziecko siada płasko na podłodze, wkłada woreczek między stopy i, kładąc tułów na podłodze, przerzuca go za głowę. Można położyć tam koszyk, do którego będzie musiało trafić.

13. Gdzie są woreczki?

Czemu nie pobawić się w ukrywanie woreczków w mieszkaniu i drużynowe poszukiwania! W zależności od wieku dziecka można wymyślać wskazówki albo bawić się w ciepło–zimno. Drużynowe rozgrywki mogą odbywać się na czas, dzieciaki lubią rywalizację.

14. Kręgle

Do tej zabawy potrzebne są nietłukące się pojemniki, na przykład po jogurtach, czy butelki po wodzie. Zasady jak w klasycznych kręglach – wygrywa ten, który strąci najwięcej pojemników.

15. Przerzucanie z ręki do ręki

Managerowie wielkich korporacji uczą się na szkoleniach żonglowania, ponieważ genialnie ćwiczy to zmysł koncentracji. My również możemy ćwiczyć zmysł koncentracji naszego dziecka, włączając do zabawy przerzucanie woreczka z ręki do ręki. Dla mniejszych już samo to jest sporym wyzwaniem. Starsi mogą próbować klasnąć przed złapaniem, a jeśli dobrze im idzie, wziąć drugi woreczek.

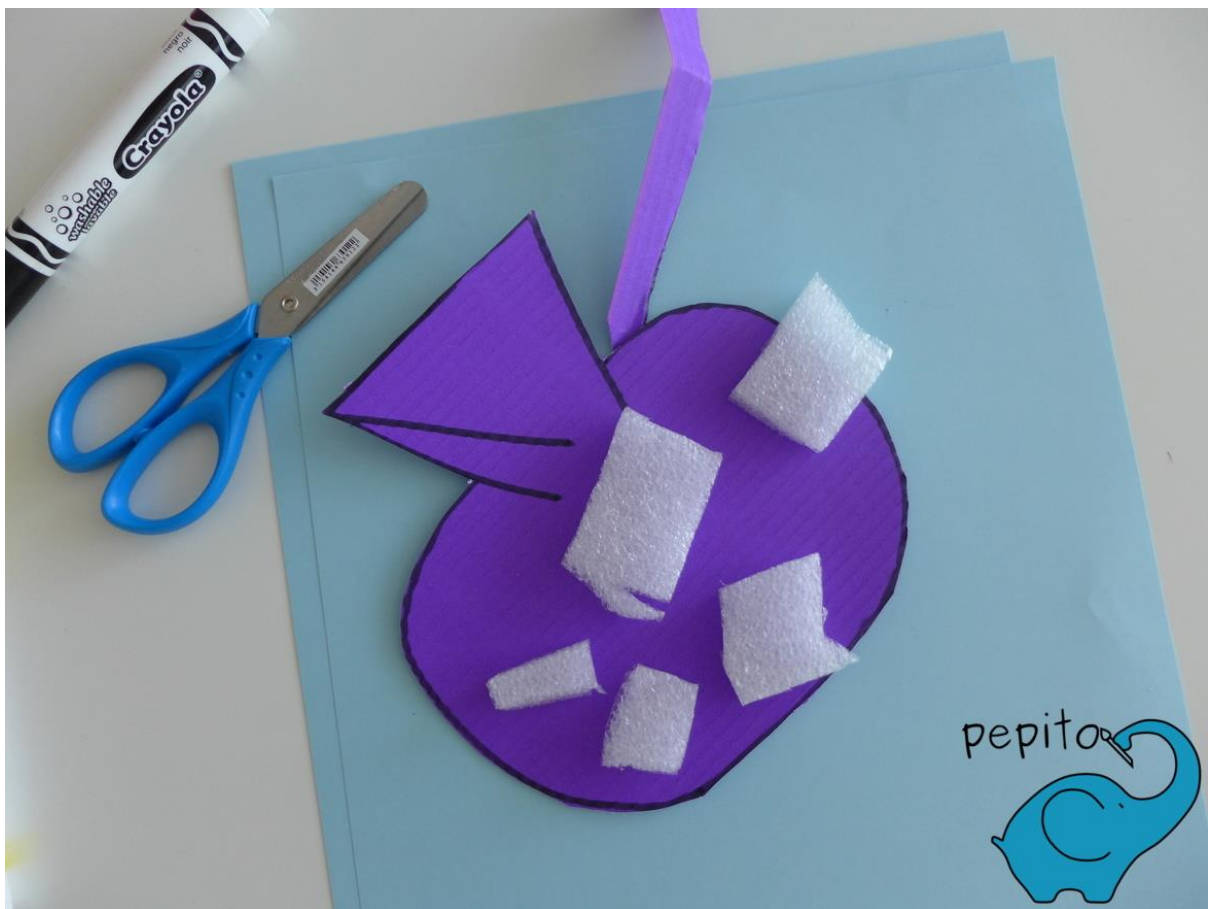
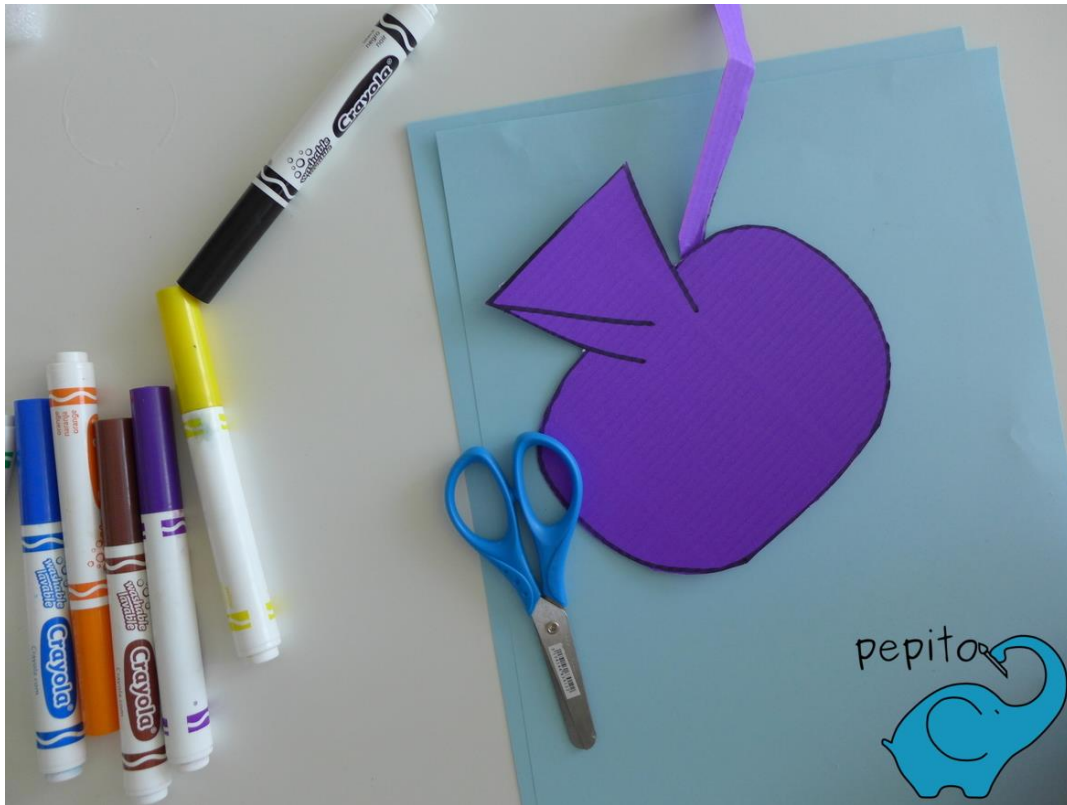
Wesołej zabawy 😊

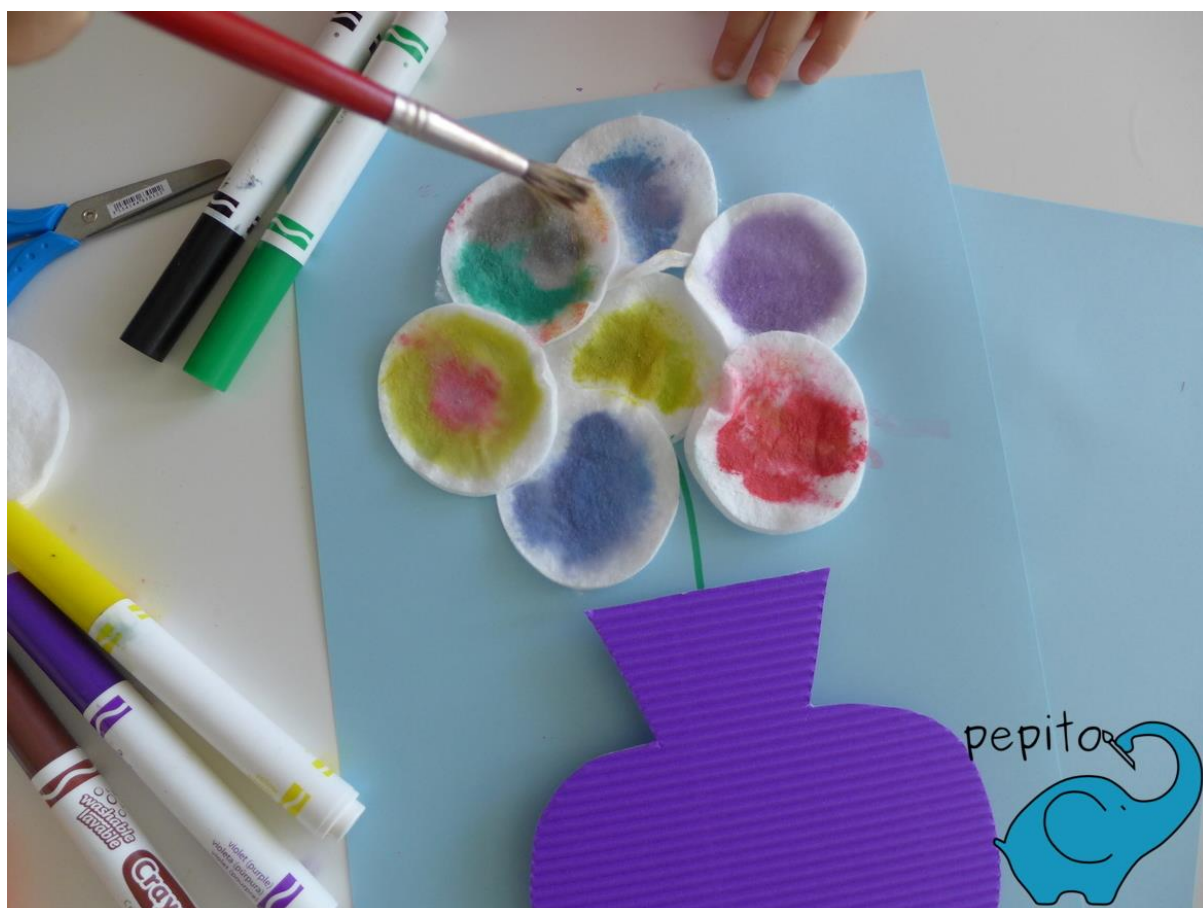
Zabawa plastyczna:

KWIATEK W WAZONIE

Potrzebne będą:

- Waciki kosmetyczne,
- Kawałek pianki, grubszej faktury czy folii, złożony w kostkę kawałek gazety, plastelina,
- Kolorowy papier rysunkowy,
- Tektura falista,
- Nożyczki,
- Klej do papieru,
- Flamastry i/lub farby akwarelowe z pędzelkiem.





Wycinanki:

Cwiczenia w wycinaniu



UNDER CONSTRUCTION

scissor cutting practice (straight lines)

