

Katarzyna Kopka
Wanda Krasula

**ZABAWY I ĆWICZENIA
STYMULUJĄCE
ROZWÓJ PSYCHORUCHOWY
DZIECI**

ZABAWY I GRY RUCHOWE W ROZWOJU PSYCHORUCHOWYM DZIECKA

Według W. Okonia zabawa ruchowa wymaga od uczestników częstych zmian miejsca, stosownie do obowiązujących w niej zasad i reguł. Zatem zabawa ruchowa w szczególnym stopniu rozwija funkcje motoryczne dzieci i młodzieży. Natomiast gry ruchowe to zabawy oparte na wysiłku fizycznym polegające na respektowaniu ustalonych reguł i osiągnięciu ściśle określonego wysiłku.

Zabawy i gry ruchowe mają ogromne znaczenie dla rozwoju psychoruchowego dziecka. Poprzez działanie, dzieci rozwijają zdolności poznawcze: myślenie, pamięć, mowę, wyobraźnię, percepcję wzrokową, słuchową i uwagę. Kształtują umiejętności społeczne i emocjonalne. Rozwijają sprawność fizyczną i podnoszą stan zdrowia zapobiegając schorzeniom, rozładowując napięcia nerwowe, podnosząc wydolność układu krążenia, oddychania, przemiany materii, wzmacniając odporność na niekorzystne zmiany środowiska i choroby, korygują wady postawy i kompensują różnego rodzaju braki i odchylenia rozwojowe.

Zestaw zabaw i gier stymulujących rozwój psychoruchowy dzieci

1. Rozwój emocjonalny i umiejętności społeczne

Zabawa w berka

Uczestnicy siadają każdy na swoim dywaniku. Ustalają między sobą, kto będzie berkiem i wyznaczone w ten sposób osoby otrzymują czerwone chusty. Następnie przesuając się gonią pozostałe dzieci, próbując dotknąć je chustą (ale nie rzucając nią). Kto zostanie dotknięty, bierze chustę i usiłuje złapać kogoś z pozostałych uczestników.

Kolorowe rodzinki

„Rodzinki” tworzą się za pomocą losowania karteczek, na których jest zaznaczony określony kolor. Dzieci z określonym kolorem na karteczce należą do jednej „rodzinki”. Uczestnicy skupiają się na konkretnych widocznych przedmiotach ze swojego otoczenia, kierując się jedną cechą, mianowicie kolorem. Każda rodzinka wyrusza na poszukiwania. Zbierają tylko przedmioty w „rodzinnym” kolorze.

Ludzie do ludzi

Wszyscy dobierają się w pary. Dziecko, które nie ma pary może pełnić rolę kontrolującego i prowadzącego zabawę, mówiąc: „ręka do ręki, noga do nogi, ręka do nogi” itp. Kiedy powie: „Ludzie do ludzi”, każdy zmienia partnera.

Pies przewodnik

Dzieci dobierają się parami. Jedna z osób w parze ma zawiązane oczy. Zadaniem drugiej osoby jest poprowadzenie partnera tak, aby bezpiecznie przeszedł przez teren z przeszkodami. W czasie spaceru nie wolno porozumiewać się słownie. Przeszkody należy sygnalizować przez dotyk. Potem następuje zmiana ról.

Klamerkowi królowie

Uczestnicy dobierają się w pary i ustalają razem, kto będzie przyczepiał klamerki, a kto pozwoli je na sobie umieścić. Jeden z uczestników przyczepia klamerki do ubrania partnera – przyszłego „króla”, przestrzegając ustalonych wcześniej reguł: nie wolno przyczepiać klamerki do włosów ani skóry, ale przed tym powinien się bronić sam przyszły „król”. Kto będzie miał najwięcej klamerki, ten zostanie klamerkowym królem.

Kolczaste piłeczki

Dzieci w parach otrzymują jeden koc i jedną kolczastą piłeczkę. Rozkładają koc, jedna osoba kładzie się na brzuchu na kocu i zamyka oczy. Drugie dziecko toczy gumową kolczastą piłeczkę po plecach partnera. Prowadzący opowiada o języku, który wędruje po lesie. Drepcze on po nierównym podłożu, wspina się i zbiega z górki, raz wolno, raz szybko, czasem musi mocno stąpnąć, a czasem całkiem leciutko... Ważne jest aby zapytać leżącego partnera, czy woli silniejszy czy słabszy ucisk piłeczki (czy język ma stąpać mocno czy słabo). Zamiana rolami.

Obrazek we dwoje

Uczestnicy malują parami obrazek na jednej kartce trzymanym wspólnie pisakiem. Biorą go razem do rąk i nie rozmawiając przy pracy, wspólnie wykonują rysunek. Prowadzący podaje temat rysunku, np. pies, dom.

Odkrywanie twarzy

Dziecko z zasłoniętymi oczami dotyka twarzy partnera nie wiedząc, kto nim jest z członków grupy. Próbuje rozpoznać osobę przy pomocy dotyku.

Poszukiwacze skarbów

Poszukiwaczem skarbów jest jedno dziecko. Poszukiwacz ma zasłonięte oczy, a w ręku trzyma kijek, czyli wykrywacz skarbów. Pozostałe dzieci stoją w kole, otaczając poszukiwacza skarbów i leżący na podłodze „skarbu”. Poszukiwacz dotyka kijkiem podłogi. Grupa prowadzi go, wydając dźwięki, które stają się coraz szybsze, kiedy dziecko zbliża się do skarbu. Kiedy poszukiwacz dotknie skarbu, dzieci zaczynają głośno krzyczeć, dając mu do zrozumienia, że dotarł do celu. Poszukiwacz może wziąć skarb do ręki. Następnie kolejne dziecko przyjmuje jego rolę.

2. Rozwój ruchowy

W cyrku

Dzieci inscenizują występy w cyrku, naśladując: słonie, konie, lwy, akrobatów, żonglerów itp.

Pobudzanie i hamowanie ruchu

Mróz (jedno z dzieci) podchodzi kolejno do każdego dziecka i dotknięciem zamienia je w sople lodu, Dotknięte przez mróz dziecko zastyga w pozie, w której zostało zastane. Następnie inne dziecko (Słońce) kolejno dotyka wszystkie dzieci i w ten sposób roztopia sople lodu.

Kamień

Dzieci stoją nieruchomo i wyobrażają sobie, że przed każdym z nich leży ciężki kamień, który za chwilę będą musiały podnieść. Na sygnał wolnego uderzenia w bębenek wykonują ćwiczenie – podnoszą kamień, a następnie maszerują z wyobrażonym kamieniem.

Motyl

Dzieci klękają i siadają na piętach. Każde z nich wyobraża sobie, że nad jego głową krąży motyl, złączają swoje kciuki i machają palcami, udając motyla. Podczas, gdy motyl lata, prowadzący mówi wiersz:

*Motylku, motylku,
Od chwili już kilku latasz wesoło
Wciąż w koło.
Usiądź motylku,
Mój ty pupilku,
Na kłosku,
Na nosku.*

Motyl ląduje na nosie dziecka, a następnie odlatuje i przed każdym z nich siada na podłodze. Na cichy sygnał, dwiema złożonymi dłońmi, wolno i delikatnie nakrywają „motyla” tak, aby nie uszkodzić mu skrzydeł.

Z wyspy na wyspę

Na podłodze rozłożone są kartony (wyspy) w różnych kolorach (przymocowane taśmą, aby były stabilne). Każde dziecko wyszukuje sobie wyspę, siada na niej, zapamiętuje gdzie leży i jakiego jest koloru. Następnie wszyscy mieszkańcy wysp pływają w morzu (biegają po sali). Kiedy rozlegnie się ostrzeżenie o zbliżającym się sztormie (jedno dziecko powiewa chustką), wszyscy jak najszybciej powinni wrócić na swoją wyspę. Mieszkańcy wysp pragną też poznać swoich sąsiadów. Wyruszają więc z wizytą – wszyscy skaczą z wyspy na wyspę.

Trening mistrza kuchni

Dzieci starają się utrzymać na drewnianych łyżkach dynie (balony) i jabłka (piłeczki gąbkowe) tak, aby nie spadły na podłogę. Następnie próbują usiąść na podłodze, trzymając jednocześnie na łyżce dynię.

Skoki przez kałużę

Na podłodze rozłożone są gazety (kałuże), wokół których biegają dzieci uważając, aby nie „zmoczyć” nóg. Kto wskoczy do kałuży, ten odpada z gry.

3. Rozwój percepcji

Chorągiewki

Dzieci siedzą w kole. Prowadzący rozdaje dla każdego z nich po jednej chorągiewce (różnego koloru). Następnie prosi dzieci, aby robiły to samo: machanie chorągiewką, chowanie jej za plecami, dmuchanie na nią, unoszenie do góry, na dół itp. W dalszym ciągu zabawy prowadzący prosi, aby przybiegły do niego te z nich, które mają chorągiewki tego samego koloru co on. (Chorągiewki można zastąpić chustkami w różnych kolorach)

Cienie

Prowadzący wykonuje szereg ruchów: chodzi, zatrzymuje się, obraca, nachyla, zmienia postawę itp. Dzieci starają się naśladować ruchy. Następnie dzieci dobierają się parami. Jedno z nich jest prowadzącym, a drugie cieniem. Zamiana ról.

Sklep z guzikami

Dzieci segregują guziki według ustalonej zasady: wszystkie okrągłe, wszystkie duże, wszystkie bardzo małe, te, które nie są okrągłe, te, które są czerwone itp. Układają guziki od najmniejszego do największego i od największego do najmniejszego. Następnie tworzą z guzików obrazy (układają guziki na tacy wypełnionej kaszą) i opisują.

Lunety

Każde z dzieci otrzymuje papierową lunetę, którą według własnego uznania okleja lub maluje. Następnie dzieci szukają wokół przedmiotów, którym będą się dokładnie przyglądać. Każde dziecko będzie próbowało opisać co widzi przez lunetę.

Szukamy obrazków

Każde dziecko wybiera sobie jeden kartonik z obrazkiem. Nazywa obrazek i szuka takiego samego. Następnie wypełnia go wydzieranką z kolorowego papieru.

Czego brakuje?

Dzieci siedzą w kręgu, na środku leży taca z różnymi przedmiotami. Wszyscy przyglądają się uważnie i nazywają przedmioty. Następnie prowadzący nakrywa je chustą i zabiera jeden z nich. Dzieci wspólnie próbują odgadnąć czego brakuje.

Latające talerze

Każde dziecko otrzymuje jeden krążek z tektury i próbuje sprawić, żeby poleciał. Następnie uczestnicy przerzucają krążki nad rozciągniętym sznurkiem. Próbują, żeby latały płasko i starają się tak pokierować lotem krążka, by wylądował w wyznaczonym miejscu.

Zabawa „W lesie”

Dzieci podzielone są na dwie grupy. Jedna grupa to dzieci, które otrzymują zielone szarfy i będą drzewami, druga grupa to spacerowicze. Spacerowicze poruszają się zgodnie z akompaniamentem muzycznym między drzewami. Na ustalone hasło zrywa się wiatr - drzewa zaczynają się kołysać, a spacerowicze skrywają się w domu na skraju lasu.

Odgadnij kto ma dzwonek (grzechotkę)?

Wybrane dziecko odwraca się, pozostałe siadają w kole z rękoma założonymi do tyłu. Prowadzący podaje jednemu dziecku z koła grzechotkę, którego zadaniem jest przez cały czas nią potrząsać. Następnie wybrane dziecko chodzi w środku koła i próbuje odgadnąć kto ma grzechotkę.

Rozpoznaj, czyj to głos

Wybrane dziecko odwraca się. Prowadzący wskazuje jedno dziecko z grupy, które powie wskazane słowo. Wybrane dziecko musi odgadnąć kto powiedział.

Czarodziej

Czarodziej kładzie się na środku sali (na macie) i zamyka oczy. Dzieci stoją wokół niego i cichutko zakradają się. Jeśli czarodziej coś usłyszy, podnosi głowę i swoim wzrokiem zamienia w kamień tych wszystkich, którzy w tym momencie jeszcze się ruszają. Jeśli któremuś dziecku uda się go dotknąć, może w następnej rundzie zostać czarodziejem.

Telefon

Każda para dzieci ma po jednej rurce. Jedno mówi do niej, drugie trzyma rurkę przy uchu i słucha. Następnie dziecko szepcze bardzo cichutko do rury – czy teraz także można usłyszeć rozmówcę? Zmiana ról.

Pilot portowy

Dzieci wybierają spośród siebie dwóch pilotów, statek i kapitana. Piloci stoją oddaleni od siebie o około 2 metry, a każdy ma w rękach inny przedmiot wydający odgłosy. Kapitan musi w gęstej mgle odnaleźć drogę do portu. Ma zasłonięte oczy i stoi w odległości mniej więcej trzech do czterech metrów od pilotów. Obaj piloci wydają różne odgłosy. Kapitan prowadzi statek (dzieci trzymając się za ręce stoją za kapitanem i mają zasłonięte oczy – słuchają jego poleceń), wsłuchując się uważnie w odgłosy, próbuje przepłynąć dokładnie pomiędzy nimi.

Warsztat z instrumentami

Dzieci otrzymują przedmioty, które wydają różne dźwięki (np. grzechotkę, która powstanie po napełnieniu kubka jogurtem, grochem, rogalikami) i próbują jakie wydają dźwięki. Następnie spośród tych przedmiotów wyszukują te, które wydają dźwięk przez potrząsanie lub kręcenie nimi. Próbują na którym przedmiocie można bębnić jak na bębnie (pałeczką albo łyżką). Szukają tonów wysokich i niskich. Sprawdzają czy papier gazetowy też wydaje jakiś odgłos. Następnie każdy wybiera sobie po jednym „instrumentem” i grają jak w orkiestrze.

Tor dla kulek

Każde dziecko otrzymuje rurę i kulki (metalowe, drewniane, plastikowe, gumowe, styropianowe). Próbują sprawić, aby kulki zniknęły we wnętrzu rury. Następnie starają się ponownie wytoczyć kulki. Oceniają, które z piłeczek toczą się najwolniej, najszybciej. Próbują ocenić czy można usłyszeć w którym miejscu rury znajdują się. Dobierają rury węższe i grubsze odpowiednio do wielkości kulek.

Tablica

Na kartonowej tablicy dzieci przyklejają różne przedmioty: np. kartonik po mleku, gąbkę, szczoteczkę, kłębek wełny, skrawek materiału, gazetę. Dotykają i nazywają przedmioty, a następnie dotykając z zamkniętymi oczami próbują je odgadnąć.

Zgadnij co to?

Dzieci nakrywają się np. zasłonami i chodzą po sali. Dotykają różnych sprzętów i próbują odgadnąć, co to jest oraz rozpoznać, w którym miejscu sali się znajdują. Po zakończonym ćwiczeniu opowiadają o swoich wrażeniach.

Czarodziejski worek

Dzieci rozpoznają przedmioty za pomocą dotyku (należy pamiętać, aby dziecko miało szansę wcześniej zobaczyć, dotknąć i nazwać - usłyszeć nazwy przedmiotów, które znajdują się w czarodziejskim worku).

4. Rozwój mowy

Kartonik niespodzianka

Dzieci losują niespodzianki, w których ukryte są obrazki. Każde dziecko pokazuje kolejno swój obrazek, prowadzący nazywa i prosi o powtórzenie. Dziecko, które powtórzy rozpakowuje niespodziankę (kartonik w którym znajduje się np. cukierek).

Złap i powtórz słowo

Dzieci siadają w kole. Prowadzący rzuca piłkę wybranemu dziecku i jednocześnie wymawia słowo, które dziecko musi powtórzyć np. wesoly. Następnie wszystkie dzieci z pomocą prowadzącego próbują je zdefiniować.

Zabawa ciepło – zimno

Wybrane dziecko odwraca się, pozostałe obserwują prowadzącego, który ukrywa przedmiot. Wybrane dziecko z pomocą grupy na hasła „ciepło – zimno” próbuje odnaleźć przedmiot. Po odnalezieniu nazywa miejsce ukrycia, np. piłka była pod krzesłem

„Kłótnie”

Zabawa z wyrazami przeciwstawnymi. Prowadzący mówi „stary”, dziecko powie „młody”, wysoki – niski itd.”.

Wyobraź sobie

Polecamy każdemu dziecku z osobna, aby wyobraziło sobie, że jest np. na plaży, w lesie, w parku, na łące, w górach itp. Zadaniem jest wymienienie pięciu (lub więcej) rzeczy, osób, zwierząt, które można tam zobaczyć. Następnie należy wymienić pięć (lub więcej) czynności, które można tam wykonać.

Złap i dokończ słowo

Dzieci siedzą w kole. Prowadzący rzuca do dziecka woreczek, wymawiając jedną lub dwie sylaby, dziecko łapie woreczek i kończy zaczęte słowo.

5. Pamięć i koncentracja

Jak wyglądam?

Dzieci siadają plecami do siebie. Kolejno, raz jedna osoba, raz druga, opisuje, jak jest ubrana osoba siedząca za plecami (np. jaki ma kolor bluzki, jaki wzór jest na jej swetrze). Następnie odwracają się i sprawdzają czy poprawnie opisali strój kolegi.

Gabinet luster

Jedno dziecko odwraca się. Spośród pozostałych osób wybierany jest „lider”, który będzie dyktował bardzo dyskretnie gesty i ruchy, które cała grupa będzie powtarzać. Zadaniem osoby wybranej jest odgadnięcie, kto jest „liderem”.

Sałatka owocowa

Dzieci dzielą się na: jabłka, banany, kiwi, gruszki. Na sygnał prowadzącego wskazane owoce zamieniają się miejscami.

Moje ciało

Prowadzący nazywa i wskazuje na sobie części ciała. Dzieci wskazują na sobie według usłyszanej instrukcji słownej.

Kłaśnij, gdy...

Prowadzący wymienia ciąg słów. Na ustalone wcześniej słowo lub grupę słów dziecko ma za zadanie klasnąć np. na słowo: lampa.

Kot w worku

Dziecko losuje przedmioty z worka i opisuje ich wygląd. Pozostałe osoby próbują odgadnąć, o czym jest mowa.

Co to za przedmiot

Dziecko poprzez dotyk odgaduje co to za przedmiot (np. łyżeczkę).

Co się zmieniło

Prowadzący rozkłada przed dzieckiem, w jednej linii, kilka przedmiotów. Dziecko przygląda się i próbuje zapamiętać kolejność ułożenia. Następnie dziecko odwraca się, prowadzący zabiera dowolny przedmiot. Zadaniem dziecka jest odgadnięcie, którego z przedmiotów brakuje.

Co widziałeś

Prowadzący pokazuje dziecku ilustrację i prosi aby przez 30sekund uważnie jej się przyglądało. Następnie zakrywamy rysunek i zadajemy pytania dotyczące tego co znajdowało się na obrazku.

Co słyszałeś

Prowadzący czyta /opowiada dziecku krótką historyjkę i prosi o uważne przysłuchiwanie się, np.: „Dzieci zbudowały zamek z piasku, zrobiły mu dwie bramy, trzy wieże, na jednej z nich powiewała chorągiew w kolorze białym i czerwonym. Był piękny słoneczny letni dzień. Dzieci śmiały się, bawiły, lepiły kule z piasku. W południe mama zawołała je na obiad. Po deserze, gdy dzieci wróciły do piaskownicy zobaczyły, że połowa zamku jest zburzona. Bardzo się tym zmartwiły i postanowiły szybko odbudować zamek”.

Po wysłuchaniu opowiadania dzieci odpowiadają na pytania odnoszące się do tekstu.

Wyczaruj z kółek

Uczestnicy otrzymują kartki z narysowanymi kólkami. Zadanie polega na narysowaniu jak największej liczby obrazków z wykorzystaniem pojedynczych kółek. Następnie omawiamy obrazki.

Czarna kropka

Dziecko rysuje na kartce czarną kropkę (o średnicy 2-3 cm), a następnie wpatruje się w świetlistą aureolę, która wkrótce pojawi się wokół ciemnego punktu. Stopniowo wydłużamy dziecku czas koncentracji na rysunku.

Tik – tak

Prowadzący prosi, by dzieci przez określony czas (rozpoczynamy od 10 sekund) śledziły ruch wskazówki sekundnika.

Kule - wizualizacja

Prowadzący opisuje słownie obraz, a dzieci tworzą go w wyobraźni:

Wyobraź sobie żółtą kulę

... Obok niej umieść niebieską, pod niebieską umieść czerwoną

... Obok czerwonej umieść fioletową

... Pod fioletową umieść pomarańczową

Zadaniem dziecka jest wymienić kolory kul lub odtworzyć ich układ.

Mucha

Prowadzący rysuje kwadrat składający się z 9 pól. Mucha będzie rozpoczynała podróż z środkowego kwadratu. Prowadzący określa gdzie kieruje się mucha, a zadaniem dzieci jest śledzenie jej ruchu w polach kwadratu i zareagowanie, kiedy wyjdzie poza jego granice.

Rysowane wzory

Dzieci dobierają się w pary, siadają na podłodze, zamykają oczy. Jedna z osób w parach rysuje na plecach np. dom, słońce, kwiat. Następnie pytamy, co zostało narysowane. Jeśli dziecko nie potrafi odpowiedzieć na pytanie – czynność powtarzamy.

Pociąg wyrazowy

„Jadę na wycieczkę pociągiem i w mojej walizce mam...” Każde dziecko powtarza opowiedzianą już historię i dodaje coś od siebie. Najlepiej wyrazy z liczebnikami np. cztery rowery, trzy piłki lub przymiotniki np. kolorowe piłki, różowe żyrafy.

Zabawa w „głuchy telefon”

Zapamiętywanie kolejności podawanych słów.

Dźwięki z otoczenia

Dziecko zamyka oczy. Otrzymuje polecenie, aby skupiło się na dochodzących dźwiękach. Następnie opisuje co słyszało.

O czym mówię

Prowadzący układa przed dzieckiem obrazki z przedmiotami codziennego użytku oraz ze znanego mu otoczenia. Następnie oddala się i szeptem opowiada o danym przedmiocie. Zadaniem dziecka jest unieść do góry obrazek, o którym opowiada.

Ja stolik

Prowadzący wybiera jedno dziecko, które „zamienia się” w np. stolik. Pozostałe dzieci zadają kolejno pytania dotyczące jego cech. Np. Czy jesteś mały? Jakiego jesteś koloru?. Wybrane dziecko odpowiada na pytanie np. Ja stolik jestem duży. Kolejne dzieci zadają pytania, a wybrane dziecko powtarza wszystkie poprzednie odpowiedzi zaczynając od tej która była pierwsza np. Ja stolik, jestem duży, jestem koloru zielonego, stoję w pokoju,

Narysuj to co widziałeś

Nauczyciel pokazuje dzieciom obrazek, następnie zasłania go. Zadaniem dzieci jest zapamiętanie jak najwięcej szczegółów z obrazka i narysowanie ich na swojej kartce.

Zestaw ćwiczeń usprawniających różne obszary funkcjonowania

dla rodziców do pracy z dziećmi w domu.

1. Ćwiczenia rozwijające motorykę całego ciała:

- bieganie, chodzenie wzdłuż wyznaczonej linii,
- wchodzenie i schodzenie po schodach,
- podskoki obunóż, stanie na jednej nodze,
- zabawy na placach zabaw: wchodzenie po drabinkach, pokonywanie przeszkód,
- rzucanie i łapanie piłki,
- przekładanie i przerzucanie piłki z jednej ręki do drugiej,
- rzucanie piłki do celu,
- zabawy taneczne.

2. Ćwiczenia usprawniające funkcje słuchowe:

- rozróżnianie dźwięków np.: uderzanie łyżką o łyżkę, przelewanie wody, zginiatanie papieru,
- rozpoznawanie osób po głosie,
- różnicowanie dźwięków dochodzących z otoczenia,
- słuchanie i śpiewanie piosenek,
- słuchanie bajek, wierszy, opowiadań czytanych przez rodziców,
- nauka krótkich rymowanek,
- wskazywanie obrazków rozpoczynających się daną głoską np. „d” – „dom”
- grupowanie obrazków na tą samą głoskę (np. bałwan, buda, bocian)
- odgadywanie głosek na początku wyrazu i szukanie wyrazów na tę samą głoskę,
- dzielenie wyrazów na sylaby (z klaskaniem),

- odgadywanie głosek na początku wyrazu, w środku i na końcu.

3. Ćwiczenia rozwijające funkcje wzrokowe:

- oglądanie obrazków, odnajdywanie wskazanych elementów (np.: pokaż gdzie jest...),
- odnajdywanie podobieństw i wskazywanie różnic w obrazkach,
- układanie elementów wg wzoru – pocięte obrazki, puzzle, klocki,
- dobieranie elementów do całości obrazka,
- składanie obrazka pociętego na części (np. pocztówki),
- układanie elementów (np. klocków) wg wzoru,
- klasyfikowanie przedmiotów według kształtu, ilości, koloru,
- kalkowanie, rysowanie po śladzie,
- rysowanie wg wzoru
- gra w „memory”.

4. Ćwiczenia usprawniające precyzję ruchów rąk i koordynację wzrokowo – ruchową:

- usprawnianie dłoni (krążenie dłońmi, machanie, klaskanie, naśladowanie np. gry na skrzypcach, na cymbałkach, na trąbce, układanie dłoni np. w kulę, w dziób, w kwiat),
- usprawnianie palców (naśladowanie pisania na klawiaturze, gry na organach, padających kropli deszczu, składanie i rozkładanie palców),
- lepienie z plasteliny różnych kształtów (np. wałków, kulek, rogalików, wylepianie liter po wzorze),
- malowanie palcem, pęczkiem waty,
- zamalowywanie kartek farbami (z góry na dół, od lewej do prawej strony),
- pogrubianie konturów, kalkowanie,
- odrysowywanie własnej dłoni, płaskich przedmiotów,
- układanie i naklejanie na kartkę wzorów z papieru, materiałów,
- wyklejanie konturów kuleczkami zwiniętymi z bibuły,
- rysowanie równocześnie obiema rękami,
- łączenie kropek obrazujących różne wzory,
- rysowanie szlaczków i wzorów z elementów litero podobnych,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków,
- kolorowanie konturów obrazków,
- zbieranie palcami drobnych elementów (koralików, ziarenek, guzików),
- zbieranie drobnych elementów pęsetą,
- cięcie nożyczkami po liniach prostych, falistych,
- wycinanie prostych kształtów,
- wydzieranie papieru i wypełnianie konturów,
- stemplowanie wzorów na kartkach papieru w różnych układach,
- zgniatanie papieru palcami jednej ręki i palcami obu rąk jednocześnie,
- zabawy z pacynkami,
- krążenie palcami, np. jednego palca wokół drugiego, wokół siebie obu palców,
- zgniatanie palcami miękkich piłek,
- zwijanie palcami papieru, bibuły,
- gry w bierki, kręgle, pchełki, chińczyka,
- toczenie palcami piłki do celu,
- podbijanie balona palcami,
- „rysowanie” palcami w powietrzu określonych kształtów,
- układanie z elementów geometrycznych różnych wzorów,
- układanie różnych wzorów z patyczków,
- budowanie z drobnych klocków np. lego.

5. Ćwiczenia koncentracji uwagi:

- zabawy wymagające dłuższego skupienia uwagi np. : rysowanie, wycinanie, wylepianie, budowanie wg wzoru,
- rozwiązywanie rebusów, krzyżówek,
- rozpoznawanie przedmiotów przez dotyk i rysowanie przedmiotu z pamięci,
- gry planszowe.

6. Ćwiczenia usprawniające procesy poznawcze oraz wzbogacające wiadomości o otaczającym świecie:

- zachęcanie dziecka do wspólnego wykonywania codziennych czynności,
- rozmawianie z dzieckiem podczas każdej wspólnej czynności: ubierania, jedzenia, spaceru, zabawy, oglądania telewizji, wyjazdu do rodziny, wyjścia po zakupy, sprzątanía mieszkania, czynności w ogrodzie, czynności w kuchni (zadawanie pytań co trzeba zrobić żeby... np. upiec ciasto, zrobić kanapkę),
- zadawanie dziecku prostych pytań prowokujących do mówienia, wyrażania własnych myśli (nigdy odpowiadaj za dziecko, daj mu szansę, aby się zastanowiło i odpowiedziało),
- dostarczenie informacji na temat rodziny, miejsca zamieszkania,
- zaznajamianie z najbliższym otoczeniem,
- czytanie dziecku książek, prowadzenie rozmów dotyczących ich treści, stosowanie pytań o postaci, fakty, sytuacje,
- rozwiązywanie zagadek,
- opowiadanie historyjek obrazkowych.

7. Działania wpływające na rozwój emocjonalny i kontakty społeczne:

- życzliwy i przyjazny stosunek do dziecka,
- chwalenie za wykonywane prace, działanie,
- rozpoznawanie potrzeb dziecka i ich zaspokajanie,
- wyjaśnienie norm i zasad obowiązujących w życiu społecznym,
- ustalenie i egzekwowanie przyjętych norm i zasad,
- właściwa reakcja na złość, smutek i inne negatywne emocje dziecka,
- umożliwianie i zachęcanie do kontaktów z rówieśnikami, stwarzanie warunków do zabawy.

Bibliografia

- A. Dobrzyńska, M. Jurga, Gry i zabawy na lekcji, Oficyna Wydawnicza Poznań 2001
- B. Kosmowska, Dzisiaj się bawimy, WSiP Warszawa 1999
- Red. B. Kozielska, Poznawać świat wszystkimi zmysłami, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2005
- A. Lewicki, Procesy poznawcze i orientacje w otoczeniu, Warszawa 1960
- Red. E. M. Skorek, Terapia pedagogiczna, Oficyna Wydawnicza „Impuls” Kraków 2005
- Red. W.J. Pileccy, Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej, Wydawnictwo Naukowe WSP Kraków 1996
- U. Smoczyńska- Nachtman, Muzyka dla dzieci, WSiP Warszawa 1992
- L. S. Wygotski, Myślenie i mowa, Warszawa 1989