

Propozycje aktywności wspierających rozwój dziecka w ramach pomocy psychologiczno - pedagogicznej.

Aktywność nr 1 „Dbając o ciało, pomagasz umysłowi”

Udowodniono, że ćwiczenia fizyczne wywierają pozytywny wpływ na zdrowie i nastrój. Wspólny spacer lub uprawianie sportu z dzieckiem na pewno wzbogaci relację.

Rodzic odczytuje dziecku informacje zamieszczone na poniższych obrazkach:



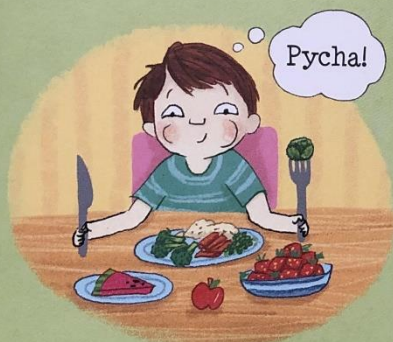
Chcąc mieć zdrowe ciało i głowę, musimy dbać, żeby...



...dobrze się wysypiać.



...pić dużo wody.



...jeść dużo owoców i warzyw.



...przebywać na powietrzu.



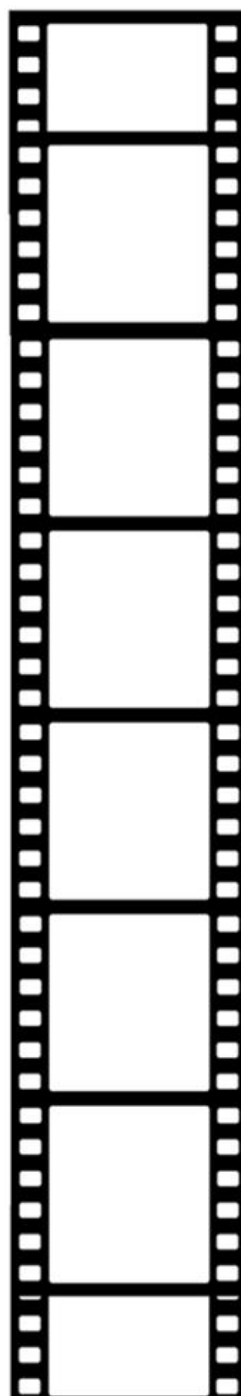
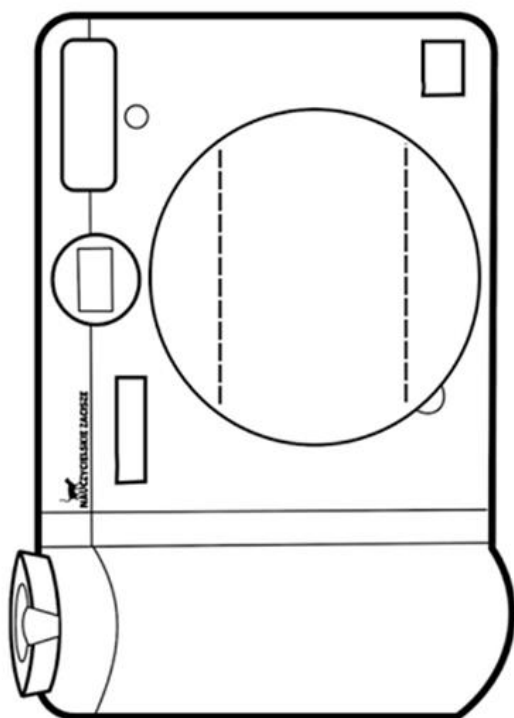
...ćwiczyć (co najmniej pół godziny dziennie).



...mieć czas na odpoczynek.

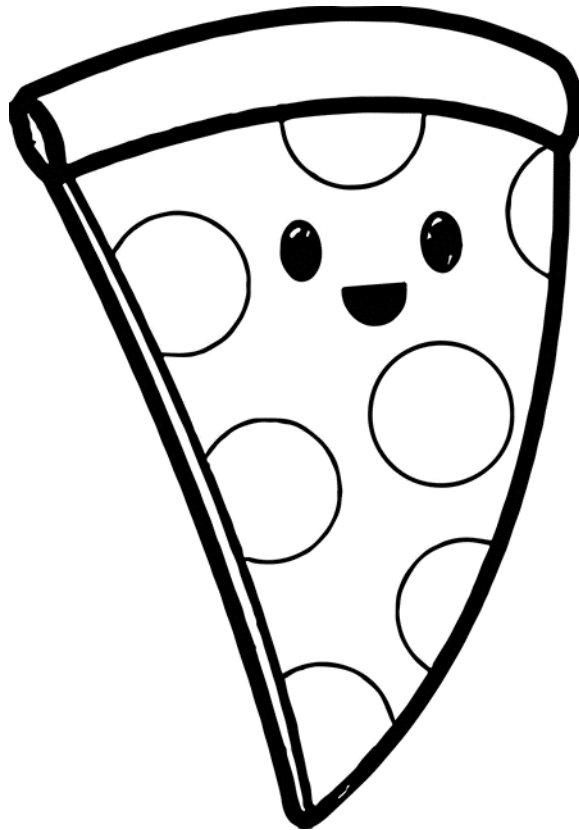
Aktywność nr 2 „Zdrowe nawyki”

Rodzic wraz z dzieckiem rozmawia o tym jak wspólnie można dbać o zdrowie. Dziecko na kliszy rysuje obrazki/symbole, które reprezentują przedstawione pomysły. Następnie zadaniem dziecka jest wycięcie aparatu oraz przecięcie wzdłuż zaznaczonych linii. W puste miejsce, dziecko wkłada swoją kliszę z obrazkami.



Aktywność nr 3 „Pyszna pizza” – ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne

Zadaniem dziecka jest udekorowania kawałka pizzy. Następnie wycięty kawałek pizzy, dziecko układa na swojej dłoni. Najpierw dziecko wącha zapach swojej pizzy i mówi jaki jest. Kolejno studzi ją ustami, wydychając powietrze. (W pierwszej turze rodzic pokazuje dziecku, poprawne wykonanie).



Źródło: „Zabawy wyciszające dla dzieci w wieku przedszkolnym”, M. Kaczkowska