

Opracowanie:  
Aneta Muszyńska  
Jolanta Chwastek-Jakima

## PROPOZYCJE ĆWICZEŃ W FORMIE ZABAWY –

### SPOTKANIE 7

#### ▪ **Poznajemy swoje ciało – „Palec”**

Mama/Tata mówi wiersz „Palec” ilustrując ruchem jego treść. Przy powtórzeniu wiersza dziecko włącza się do zabawy.

**To palec mój- ty przystaw swój!** (pokazujemy palce wskazujące obu rąk)

**Dotknęły się opuszki.** (dotykamy opuszkami palce wskazujące obu rąk)

**Ja ciebie znam, a ty znasz mnie.** (pokazujemy wskazującym palcem na kolegę)

**Od głowy po paluszki.** (przesuwamy palcem wskazującym od głowy do stóp)

#### ▪ **Ćwiczenia „buzi”**

Siadamy przed lustrem. Mama/Tata opowiada historyjkę i pokazuje zawarte w niej ćwiczenia a dziecko je powtarza.

Języczek-Podróżniczek obchodzi dziś urodziny. Mamusia zaprosiła wszystkich do stołu, na którym stoi duży tort ze świeczkami. Języczek zdmuchnął świece (nabierz powietrze nosem i zrób długi wydech przez mocno ściągnięte wargi).

Mamusia nałożyła tort (wysuwaj i chowaj płaski język przy otwartych ustach) i goście ze smakiem zaczęli go jeść (ruszaj brodą naśladując żucie). Był pyszny (oblizuj językiem górną i dolną wargę). Dzieci popijały tort sokiem. Piły go przez słomkę (wciągaj powietrze przez zaokrąglone wargi).

#### ▪ **Praca nad wzbogacaniem słownika – Urodziny**

Mama/Tata pokazuje dziecku ilustrację przedstawiającą przyjęcie urodzinowe (załącznik 1). Dziecko ją ogląda i opowiada.

#### ▪ **Mamo/Tato pobaw się ze mną**

- **Poszukiwacz skarbu** – prosimy dziecko, aby wyszło na chwilę z pokoju, w którym mama/tata ukrywa prezent - zabawkę. Dziecko „poszukiwacz skarbu” wraca i zaczyna szukać prezentu. Mama/tata naprowadzają go słowami: „ciepło”- jeśli kieruje się w stronę ukrytej zabawki i „zimno”- jeśli się od niej oddala. Zabawę

powtarzamy. Możemy zamienić się rolami i wtedy mama/tata są „poszukiwaczami skarbu”.

- **Balonik** – mama, tata i dziecko stoją w kole blisko siebie trzymając się za ręce. Zaczynają dmuchać (krótki wdech nosem i długi wydech ustami) i cofają się do tyłu tworząc duże koło - balon. Mówią wierszyk:

**Baloniku nasz malutki,  
rośnij duży, okrągłutki.  
Balon rośnie, że aż strach,  
przebrał miarę no i bach!**

Balon powiększa się. Na słowo - bach! wszyscy puszczaają swoje ręce i przewracają się. Leżą na dywanie, swobodnie oddychają (wdech nosem i wydech ustami). Zabawę powtarzamy.

- **Posłuchajmy, pośpiewajmy – Kółko graniaste**

Mama/Tata śpiewają piosenkę demonstrując ruchem zawarte w niej czynności. Dziecko powtarza je.

<https://www.youtube.com/watch?v=K6xLVQsIAA8>

Kółko graniaste,  
Czworokanciaste,  
Kółko nam się połamalo,  
Cztery grosze kosztowało,  
A my wszyscy bęc!

- **Moje rączki pracują**

Dziecko siedzi przy stoliku i wykonuje prace. Mama/Tata siedzą obok, obserwują i zachęcają.

Obrazek (załącznik 2) – Jaki prezent dostała Ala? Dziecko wodząc palcem po zaznaczonych liniach sprawdza, który prezent dostała dziewczynka, a następnie zaznacza tę drogę kredką.

Obrazek (załącznik 3) – Urodzinowy tort - i pokolorować tort.

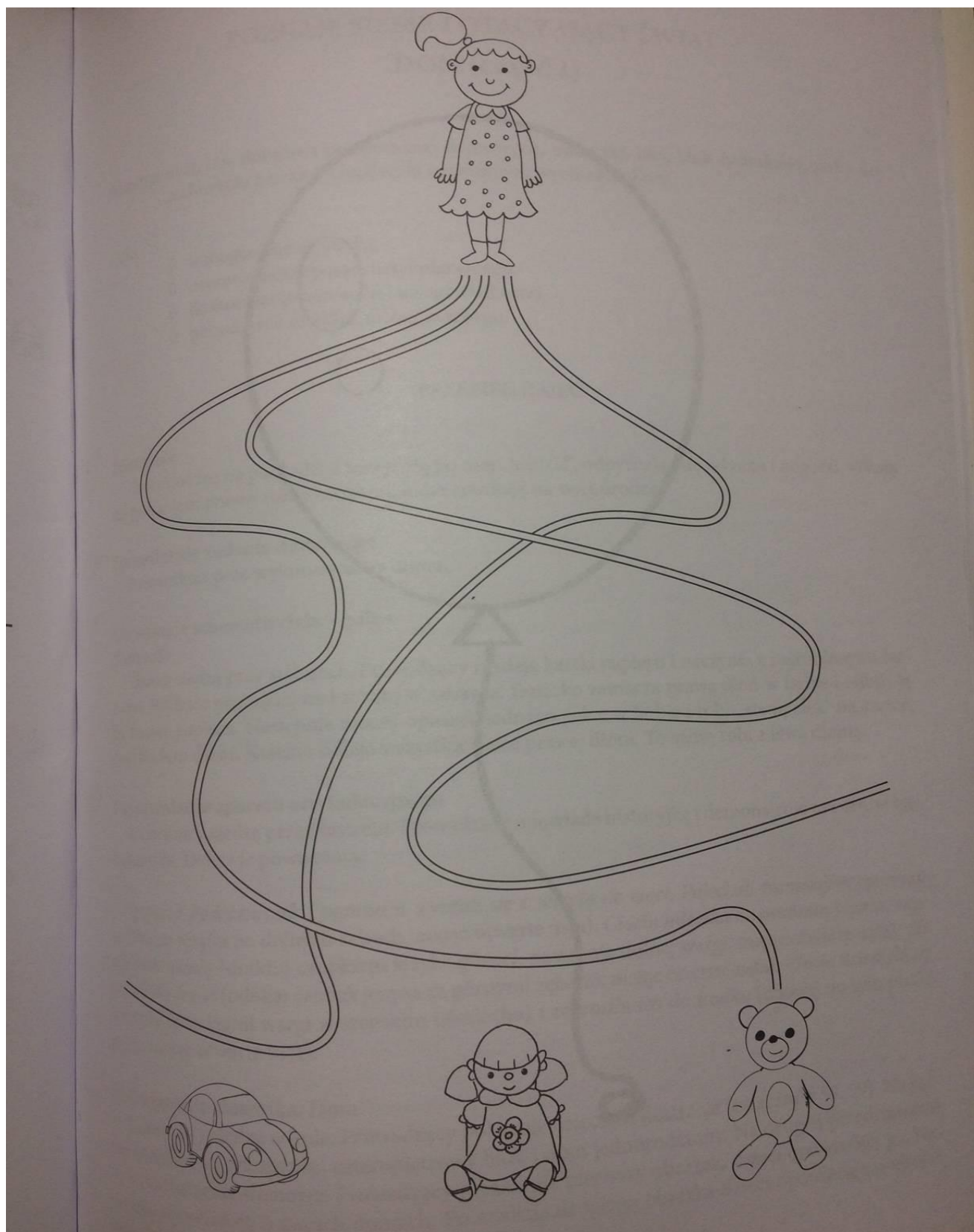
Obrazek (załącznik 4) – Wesołe baloniki - Zadaniem dziecka jest połączyć kropki baloników, a następnie ozdobić je, wg własnego pomysłu (kredkami, farbami, ciastoliną itp.).



Dzień  
moich urodzin



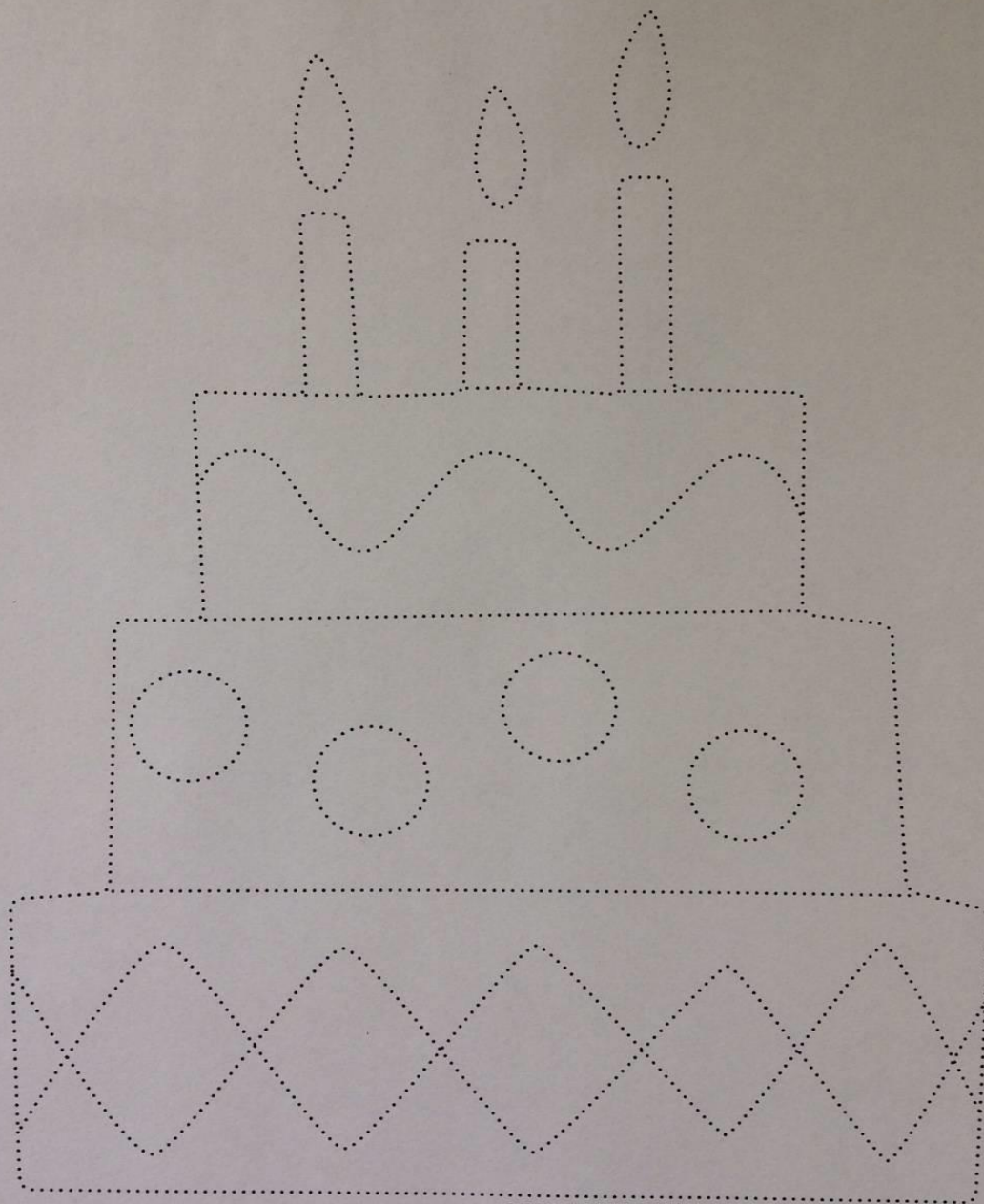
## Załącznik 2



### Załącznik 3

#### Urodzinowy tort

Dzisiaj są Twoje urodziny. Narysuj po śladzie wspaniały tort, a następnie spróbuj zdmuchnąć urodzinowe świece. Pamiętaj, że powietrze wdychamy przez nos, a wydychamy przez usta. Powodzenia!

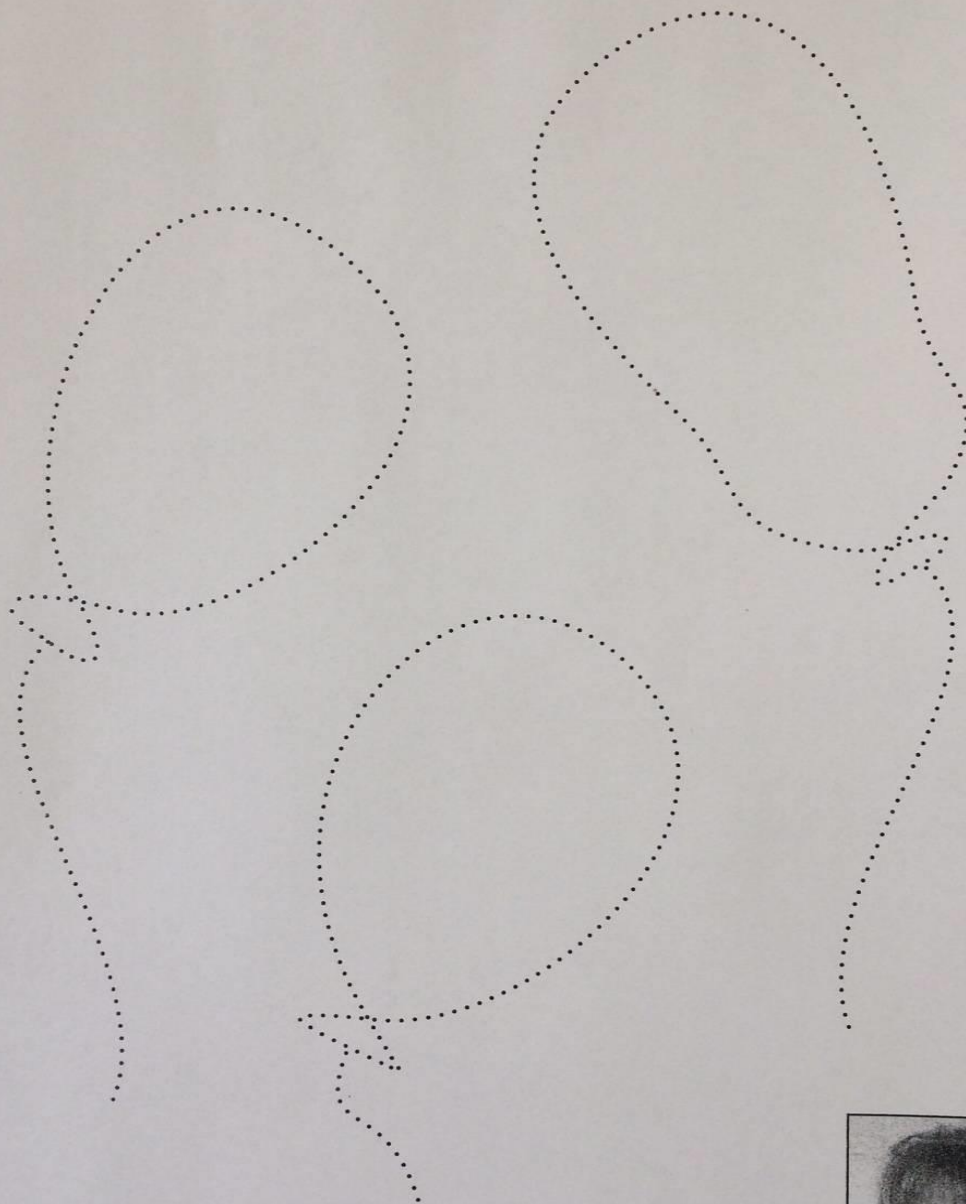


*Utrwalanie prawidłowego toru oddechowego, wydłużanie fazy wydechowej.*

### Załącznik 3

#### Wesołe baloniki

Narysuj wesołe baloniki po śladzie. Spróbuj naśladować baloniki, z których ucieka powietrze – nadymaj policzki i następnie powoli wypuszczaj z nich powietrze: *pss.....*



*Utrwalanie prawidłowego toru oddechowego, ćwiczenie mięśni warg i policzków. Dziecko maksymalnie wypełnia policzki powietrzem i bardzo powoli je wypuszcza.*

