

14.05 Czwartek

Rodzicu, przeczytaj dziecku bajkę. Porozmawiajcie o niej.

1. "Na wiejskim podwórku" bajka terapeutyczna Tatiany Jankiewicz

Za górami, za lasami, wśród złotych pól i zielonych traw, na pięknej polanie otoczonej dębami znajdowała się wioska, a na jej skraju małe podwórko, na którym mieszkali zwierzęta. Wśród mieszkańców były czarno-białe krówki, różowe świnki, brodate kózki, żółte kacuszki, kurki, indyki i miłutkie króliki. Życie tam płynęło spokojnie, a zwierzątka żyły w wielkiej przyjaźni. Całe dni spędzały na zabawach, figlach i psotach. Były dla siebie miłe, dobre i uczynne, często mówiły proszę, przepraszam, dziękuję. Wszystkie zwierzęta bardzo się lubiły i pomagały sobie w trudnych chwilach. Zwierzątka dbały o swój wiejski ogródek, w którym rosły piękne, kolorowe kwiaty. Codziennie troszczyły się o nie, podlewały je, a one odwodziły je kolorami, jak tęcza i cudownym zapachem. I tak mijał dzień za dniem, miesiąc za miesiącem...

Pewnego dnia stało się coś strasznego. Na wiejskie podwórko wkradła się ZŁOŚĆ. Niespostrzeżenie zapanowała nad każdym mieszkańcem podwórka. Szeptala zwierzątkom niemiłe słówka, namawiała do kłótni. Od tego czasu na podwórku zapanował bałagan i hałas. Zwierzęta kłóciły się ze sobą – świnki wyzywały kózki, kaczkę wyzywały kurki, a koniki podstawiały kopytka owieczkom i rżały ze śmiechu, gdy te przewracały się. Nie myślały o tym, że komuś może stać się krzywda. Zapominały o magicznych słowach. Nie potrafiły już bawić się razem, krzyczały na siebie, hałasowały i przestały uśmiechać się do siebie. Były dla siebie niemiłe, co bardzo cieszyło ZŁOŚĆ. Zwierzątka zapomniały również o swoim ogrodzie, o kwiatkach, pięknych jak tęcza, które powoli stawały się coraz brzydsze i już tak nie pachniały.

Wiedź o hałaśliwym i skłóconym podwórku rozniosła się po całym świecie i dotarła do dobrej, wiosennej wróżki, która postanowiła pomóc zwaśnionym zwierzętom. Zasmuciła się bardzo ujrzawszy ogródek pełen zwiędniętych kwiatów oraz wykrzywione od złości miny zwierzątek. Czarodziejka prosiła zwierzęta, by zmieniły swoje postępowanie, prosiła ZŁOŚĆ, by ta opuściła wiejskie podwórko i odeszła daleko, daleko... ale ani zwierzątka, ani ZŁOŚĆ nie słuchały jej. Wtedy wróżka podarowała zwierzętom magiczne pudełko i poprosiła, by złapały w nie ZŁOŚĆ. Zwierzątka bardzo ucieszyły się z prezentu, ponieważ były już bardzo zmęczone ciągłymi kłótniami. Gdy ZŁOŚĆ spała, złapały ją i włożyły do pudełka. W pudełku Złość zamieniła się w coś miłego i przyjemnego, w coś, co pozwoliło zwierzętom zrozumieć, że o wiele przyjemniejsze jest życie w zgodzie, gdzie nie ma hałasu, kłótni i gdzie panuje przyjaźń...

Na wiejskim podwórku znowu zapanował ład i porządek...

10 pomysłów na gimnastykę dla przedszkolaka

Niezależnie od pory i okoliczności **ćwiczenia powinny sprawiać dziecku frajdę** – tylko wtedy będzie je wykonywało chętnie i dokładnie. Czasem wystarczy atrakcyjna nazwa, odrobina wygłupów – szczekanie, miauczenie – albo... powierzenie smykowi funkcji trenera. Zobacz sama!

1. Koncert

Małec siedzi na podłodze, podparty z tyłu dłońmi. Nogi ma ugięte w kolanach. Unosi zgięte nogi i na hasło "bęben!" uderza (lekko!) piętami w podłogę, a na hasło "pianino!" "gra" na niej paluszkami stóp. Może wystukiwać rytm konkretnej piosenki, np. "Wlaź kotek na płotek".

2. Wyścig wielbłądów

Maluch chodzi na czworakach, ale z wyprostowanymi nogami i wypiętą pupą, która wygląda jak wielbłądzi garb. Jeśli zwierzątek jest więcej, można urządzić wielbłądzie wyścigi. Dla utrudnienia odwzorujcie chód tego zwierzęcia (symetrycznie, czyli najpierw przestawcie lewą rękę i nogę, a później prawą rękę i nogę).

3. Wyścig raków

Smyk opiera się na rękach i nogach (brzuchem do góry), unosi biodra i wędruje w tej pozycji. Będzie miał większą frajdę, jeśli ty także spróbujesz!

4. Zabawa w basen

Dziecko leży na podłodze na brzuchu i "pływa" żabką (ale używa tylko rąk).

5. Tango

Stoisz twarzą do smyka i trzymasz go za ręce. Malec staje na twoich stopach i tak tańczycie.

6. Lustro

Siadacie po turecku naprzeciwko siebie. Dziecko naśladuje wszystkie twoje ruchy ("wkręcasz żarówkę", kiwasz na boki głową, rysujesz w powietrzu kółka rękami). A potem zmiana ról – ty naśladujesz malucha. Zabawę możecie sobie urozmaicić robieniem głupich min: róbcie ryjek, uśmiechajcie się szeroko, wystawiajcie język itd. To świetne ćwiczenia mięśni twarzy – sprzyjają wymowie.

7. Szczeniaczek

Stoisz w szerokim rozkroku, a malec biega na czworakach wokół twoich nóg, wykonując ósemki (i oczywiście - szczekając albo popiskując jak mały piesek).

REKLAMA

8. Modelka

Na podłodze rozciągnijcie skakankę lub sznurek (możecie też wykorzystać np. krawędź dywanu). Dziecko idzie (plecy proste, głowa wysoko, krok pełen godności) wzdłuż linii, stawiając stopy na krzyż, niczym modelka na wybiegu.

9. Zabawa z piłką

Malec w pozycji na czworakach uderza piłkę czołem i stara się nią trafić do bramki (można ją wyznaczyć za pomocą kręgli, klocków itd.). Licz, ile bramek tak zdobędzie.

10. Tresowany lew

Trzymasz hula-hoop, a dziecko przez nie przechodzi niczym cyrkowy lew przez płonącą obręcz. Przy każdym kolejnym ćwiczeniu możesz unosić hula-hoop nieco wyżej. Ale lew musi ryczeć! Głośno!