

Propozycja planu dnia dla dzieci z przedszkola

PRZED ŚNIADANIEM; Zabiegi higieniczno-samoobsługowe. Indywidualne rozmowy z dzieckiem. Ćwiczenia poranne, zabawy ruchowe.

Śniadanie – doskonalenie umiejętności samodzielnego i estetycznego spożywania posiłku.

PO ŚNIADANIU; Zabawy służące realizacji pomysłów i zainteresowań dziecka. Wykorzystanie propozycji wychowawców ,wyzwalające aktywność dziecka w różnych sferach rozwoju. Zabawy ruchowe przy muzyce. Słuchanie bajek, opowiadań, poezji.

Swobodna aktywność dziecka, zabawy i gry ruchowe, obserwacje przyrodnicze przez okno, prace porządkowe (np. segregowanie klocków, zabawek, kredek), zabawy twórcze, zabawy plastyczne – techniczne, gry i zabawy stolikowe, dydaktyczne, konstrukcyjne, tematyczne. Zabiegi higieniczno-samoobsługowe.

Obiad – wspieranie samodzielnych działań dziecka, kształtowanie nawyków higienicznych i zachowań prozdrowotnych. Samodzielne spożywanie posiłku, prawidłowe posługiwanie się sztućcami.

PO OBIEDZIE; Odpoczynek – leżakowanie przy muzyce relaksacyjnej lub słuchaniu bajek.

Zabiegi higieniczno-samoobsługowe, przygotowanie do podwieczorku.

Podwieczorek – wyrabianie nawyków higieniczno-kulturalnych.

PO PODWIECZORKU; Zabawy dowolne. Ćwiczenia indywidualne z dzieckiem dostosowane do jego możliwości . Zabawy ruchowe, zabawy stolikowe, zabawy dowolne według zainteresowania dziecka. Ćwiczenia artykulacyjne, ortofoniczne, słuchowe. Oglądanie bajek, korzystanie ze stron internetowych i platform przyjaznych dziecku .Zabiegi higieniczno-samoobsługowe.

Kolacja – doskonalenie umiejętności samodzielnego i estetycznego spożywania posiłku.

PO KOLACJI; Kąpiel - Zabiegi higieniczno-samoobsługowe.

Lektura do snu, czytanie literatury dziecięcej, fragmentów książek.

Przykłady zabaw i ćwiczeń dla dzieci z przedszkola

1. Zabawy twórcze

Zabawy twórcze to zabawy rozwijające kreatywność dziecka. Mają na celu budzenie ciekawości poznawczej, rozbudzanie wyobraźni, myślenia metaforycznego. Dzięki takiej zabawie wzmacniana jest wiara we własne możliwości dziecka, zaspokajane jest poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa i akceptacji w grupie. Jakie zabawy i zajęcia twórcze możemy zaproponować naszemu czterolatkowi?

- Teatrzyk - spraw dziecku kukiełki i mini scenę, np. tekturowego pudełka. Razem możecie odgrywać nieskończoną ilość scenek z życia codziennego czy ulubionych bajek dziecka.
- Zabawa w dom - zachęcaj dziecko do zabawy lalkami, przedstawiającymi wszystkich członków waszej rodziny. Odgrywajcie razem scenki z życia codziennego, takie jak rodzinny obiad, układanie dziecka do snu.
- Puzzle - stwórz wspólnie z dzieckiem puzzle z kartoników po żywności, z wycinków gazet. Porozcinaj opakowania i daj je dziecku do złożenia.
- Domek dla lalek - weź stare pudełko po butach, pozbieraj kawałki sztywnego papieru, kartony, materiały i wspólnie z dzieckiem udekoruj go na zewnątrz. Pomalujcie domek farbami, przyklejcie komin i dachówki, zamocujcie firanki i zasłonki ze szmatek.
- Wykonaj kredkami rysunek przedstawiający różne zjawiska pogodowe np. deszcz, wiatr, śnieg, burza, tęcza itd.(praca do teczki)
- Przygotuj z rodzicem kalendarz pogody

2. Zabawy ruchowe dla dzieci

Zabawy ruchowe są formą działalności ruchowej, charakterystyczną dla dzieci w wieku trzech do sześciu lat. Jest to forma zabawy najbardziej odpowiadająca potrzebom dziecka, wynikająca z elementów rozwoju dziecka w tym wieku. Zabawy ruchowe wprowadzają radosny nastrój, dają dziecku możliwość zaspokojenia naturalnej potrzeby ruchu, przygotowują dziecko do społecznego współdziałania, uczą przystosowania się do grupy, kształtują pozytywne cechy charakteru, a w szczególności dyscyplinę.

- „Kółko graniaste”, „Stary niedźwiedź mocno śpi”, „Stoi Różyczka w czerwonym wieńcu”, berek, zabawa w chowanego to stare zabawy, ale kształtujące w dziecku i

jego współtowarzyszach zasady współpracy i współdziałania w grupie, będąc jednocześnie lekcją rytmiki.

- Naśladowanie kroków – zaprezentujcie wraz z dzieckiem różne, śmieszne sposoby chodzenia, np.: idę jak pani na szpileczkach, idę wielkimi krokami, idę skokami,. Zachęcaj dziecko do wymyślania i prezentowania różnych kroków.
- Zabawa w tor przeszkód – tor możecie ułożyć z książek, zabawek czy też zwykłych plastikowych butelek oraz innych elementów które macie pod ręką. Układamy je w jednej linii. Zadaniem dziecka będzie jak najszybciej przejść ten tor, w taki sposób aby go nie przewrócić.
- Zabawa w naśladowanie - dziecko naśladuje przeróżne pory roku i inne zjawiska pogodowe. Gdy powiemy, że wieje silny wiatr, dziecko powinno poruszać rękami, niczym konary drzew lub dmuchać naśladując powiew wiatru. Gdy mówimy, że wiatr ucichł dzieci kładą się na podłogę.

3. Zabawy konstrukcyjne

Zabawy konstrukcyjne nie tylko poprawiają sprawność manualną dziecka, ale także pobudzają jego kreatywność. To przede wszystkim budowanie z klocków.

- Budowanie wieży z klocków drewnianych/plastikowych , domów, miast.
- Plastelina lub ciastolina. Z ich pomocą dziecko może tworzyć postacie, zwierzątka czy “piec” ciasta.

4. Zabawy tematyczne

Zabawy tematyczne to takie, w których dziecko naśladuje czynności wykonywane przez swoich rodziców czy opiekunów. Na początku może być to pielęgnowanie i wożenie lalki w wózku czy też karmienie misia. Dziecko podczas zabawy mówi do lalki i odpowiada za nią, ćwicząc tym samym mowę.

Każda zabawa, w której dziecko naśladuje dorosłych, jest zabawą tematyczną. Możesz pobawić się razem z dzieckiem w dom, w gotowanie obiadów za pomocą zabawkowej kuchenki czy w lekarza.

5. Zabawy rytmiczno-ruchowe

Ćwiczą one sprawność, zręczność, szybkość oraz wyczucie rytmu. Będzie to skakanie, gra w piłkę, wspinanie się, a także podrygiwanie w rytm melodii ulubionej piosenki.

- Lustro - popularna zabawa rozwija wyobraźnię przestrzenną, wzbogaca środki ruchowe dziecka, uczy bacznej obserwacji. Wykonywać ją można w wielu wersjach: w ciszy, przy muzyce, wg ustalonych wcześniej zasad itp. Polega ona na improwizacji

ruchowej jednej osoby, która naśladowana jest natychmiast (jak ruch postaci w lustrze) przez drugą osobę.

- gra na instrumentach.

6. Zabawy badawcze

Zabawy badawcze wynikają z naturalnej, dziecięcej ciekawości. Maluchy przede wszystkim sprawdzają, jak zachowa się przedmiot, kiedy się go naciśnie, rzuci się nim o podłogę, czy ugryzie go. W ten sposób odkrywają świat.

- Przygotowujemy dziecku miskę z wodą i podajemy mu różne rodzaje klocków, kawałek papieru, kamień, malutki fragment mydła. Zabawa polega na obserwowaniu, które materiały toną, a które unoszą się na wodzie, którym woda nie szkodzi, a które się w niej rozpuszczają.

7. Zabawy dydaktyczne

Zabawy dydaktyczne to takie, które są organizowane przez dorosłych w celu nauczania czegoś dzieci. Dzieci powinny więc współpracować z rodzicami i opiekunami: słuchać ich, skupić swoją uwagę i wykonać polecenie.

- Do zabawy warto użyć puzzli, układanek czy klocków o różnych kształtach i zadawać dzieciom zagadki oraz pytania. Można odrysowywać kształty klocków, zachęcać dzieci do wskazania konkretnego koloru, zwierzątka bądź literki.
- Strony internetowe przyjazne dzieciom:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/>

<https://www.miniminiplus.pl/dziecko-w-sieci>

<https://ciufcia.pl/>

<http://www.krasnoludki.pl/>

<http://tajemniczakuchnia.pl/#/strona-glowna/>

<http://grydladzieci.edu.pl/>

<http://matzoo.pl/>

<http://pisupisu.pl/>

<https://sieciaki.pl/>

<https://www.wierszedladzieci.pl/>