

# Jak wspomagać rozwój przedszkolaka?

**Zalecenia dla rodziców**

propozycje ćwiczeń i aktywności

**KONTAKT WITRYNA INTERNETOWA:**  
[www.ppp19.ursynow.warszawa.pl](http://www.ppp19.ursynow.warszawa.pl)

**ADRES E-MAIL:**  
[ppp19@eduwarszawa.pl](mailto:ppp19@eduwarszawa.pl)

Szanowni Państwo,

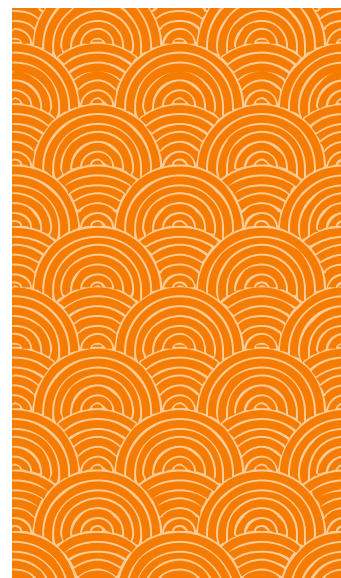
celem poniższego poradnika jak zebranie w jednym miejscu propozycji ćwiczeń i aktywności, które mogą być pomocne w prawidłowym stymulowaniu rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym.

W poradniku zwróciłyśmy uwagę na takie sfery rozwoju małego dziecka jak:

- rozwój ruchowy,
- rozwój motoryki precyzyjnej,
- rozwój spostrzegania wzrokowego,
- rozwój funkcji językowych,
- rozwój emocjonalno-społeczny,
- zdobywanie nowej wiedzy i umiejętności.

Życzymy Państwu miłej lektury

Anna Mazurek  
Magdalena Mazurek



## ROZWÓJ RUCHOWY

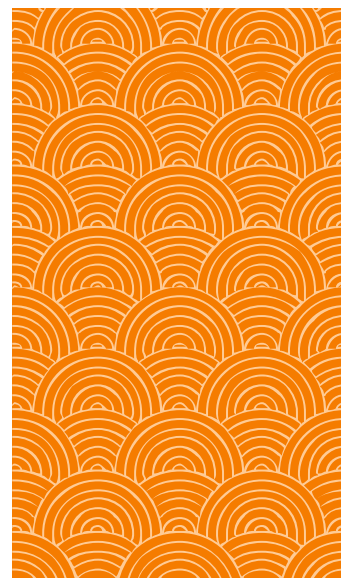
Rozwój ruchowy dziecka wpływa na rozwój układów: kostnego, mięśniowego, nerwowego i wszystkich narządów wewnętrznych oraz ich funkcji takich jak np.: oddychanie, krążenie, trawienie itp. W wieku przedszkolnym rozwój motoryki dużej jest bardzo intensywny. Dzięki ruchom następuje rozwój wszystkich procesów poznawczych (uwagi, pamięci, spostrzegania i myślenia) oraz procesów emocjonalnych (radość z aktywności ruchowej lub smutek, gdy aktywność ta jest ograniczana). Ponadto w czasie biegania, skakania, chowania się itp. dziecko poznaje zależności przestrzenne (za, nad, pod, obok, w, przed, w górze, na dole, w prawo, w lewo itp.).

### Zalecenia do pracy z dzieckiem:

- Zachęcamy dziecko do wykonywania ćwiczenia usprawniających motorykę dużą: bieganie; turlanie, rzucanie, łapanie i kopanie piłki; wrzucanie piłki do kosza lub pudełka; jazda na rowerze; jazda na deskorolce; jazda na rolkach; pływanie; gra w piłkę nożną; gra w koszykówkę; tenis ziemny; tenis stołowy.
- Zachęcamy dziecko do wykonywania ćwiczeń równoważnych: stanie na jednej nodze; wchodzenie i schodzenie po schodach; wchodzenie i schodzenie po drabinie gimnastycznej; chodzenie po linii rozłożonej na podłodze, przyjmowanie i utrzymywanie pozycji „jaskółki”; maszerowanie z tacą i utrzymywanie na niej niewielkiej piłki tak, by nie spadła.
- Rodzic w ramach zabawy i sposobu na wspólne spędzanie czasu może wykorzystać gry ruchowe typu: „Ciuciubabka”, „1, 2, 3 Baba Jaga patrzy ...”, „Ciepło/Zimno”, „Chowanego”, itp.

## ROZWÓJ MOTORYKI PRECYZYJNEJ

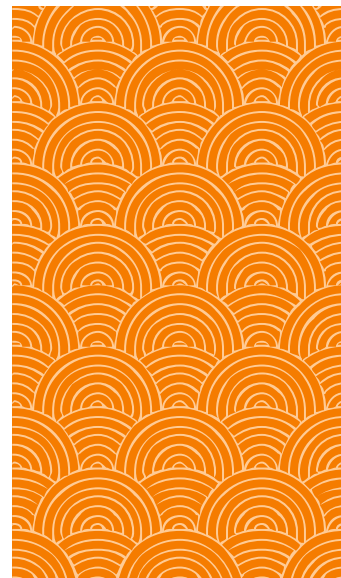
Wiek przedszkolny to czas kiedy doskonala się wszystkie czynności wykonywane rękami, które dzieci opanowały wcześniej (koordynacja ruchów rąk, koordynacja wzrokowo-ruchowa przy czynnościach samoobsługowych, zabawach



piaskiem, plasteliną, budowaniu z klocków, wycinaniu nożyczkami, rysowaniu, kolorowaniu itp.). Prawidłowa pozycja przy rysowaniu, odpowiedni chwyt narzędzia do rysowania ułatwiają dziecku naukę pisania w szkole. Właściwy kierunek rysowania elementów i ćwiczenia w tym zakresie pozwalają na automatyzację pisania w szkole, dzięki czemu w klasach następnych dziecko nadąża z pisaniem w czasie lekcji.

### **Zalecenia do pracy z dzieckiem:**

- Zwracamy uwagę na prawidłową postawę podczas pracy przy stoliku: dziecko siedzi prawidłowo wówczas, gdy jego plecy są proste bez przechylania się w jedną stronę (głowa lekko wysunięta do przodu), pośladki dotykają oparcia krzesła, kolana są ugięte pod kątem prostym, a stopy opierają się na podłodze, tułów jest nieco oddalony od krawędzi stołu, zaś przedramiona swobodnie leżą na stole.
- Kształtujemy prawidłowy chwyt narzędzia kreślarskiego. Za najlepszy uważany jest chwyt trójpalcowy, precyzyjny i ergonomiczny. Chwyt ten umożliwi zgięcia i wyprosty palców. Palec środkowy podtrzymuje narzędzie pisarskie. Narzędzie pomiędzy kciukiem palcem wskazującym. Wyraźnie zaznacza się przestrzeń pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym.
- Zwracamy uwagę na prawidłową technikę cięcia nożyczkami: palec wskazujący powinien zostać umieszczony obok dolnego pierścienia nożyczek. Ułatwia to stabilizację czynności, zwiększa siłę oraz nadaje cięciu kierunek.
- Zachęcamy dziecko do wykonywania ćwiczeń wzmacniających i stabilizujących obręcz barkową: skakanie przez skakankę; pajacyki; toczenie; rzucanie i chwytanie różnych przedmiotów; rzucanie do celu lub do kosza; taczki; pokonywanie torów przeszkód.
- Proponujemy dziecku ćwiczenia doskonalące ruchy przedramienia: podrzucanie piłek; przeciąganie liny; balansowanie piłką tenisową na trzymanej obręcz



płaskiej tacy tak, by piłka przemieszczała się w różnych kierunkach nie spadając z tacy.

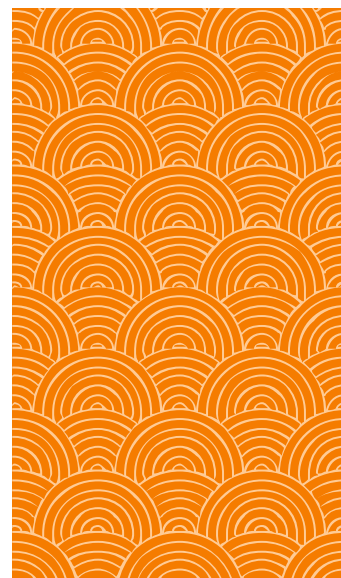
- Zachęcamy do wykonywania ćwiczeń usprawniających pracę nadgarstka: zakręcanie/odkręcanie butelek, stoików; wycinanie; rzucanie do tarczy np. piłkami, rzutkami; „majsterkowanie” czyli przybijanie gwoździ, pinezek, wkręcanie/wykręcanie śrub, przybijanie pieczętek.
- Zachęcamy dziecko do ćwiczeń manualnych: zabawy w bierki, patyczki, puzzle, wiązanie sznurowadeł, wydzieranie, lepienie, układanie patyczaków, klocków, nawlekanie koralików, makaronu na sznurówkę.
- Proponujemy ćwiczenia kształtujące chwyt: wprawianie małej piłeczki lub szklanej kulki w ruch obrotowy za pomocą palców; wkręcanie większych wkrętów za pomocą śrubokrętu a następnie wykręcanie ich; uchwycenie ołówka po środku, pomiędzy palcem wskazującym oraz kciukiem, i szybkie poruszanie nim na boki; dociskanie kolejno opuszków palców do kciuka tzw. "chód kraba"; nakładanie gumek recepturek na butelkę lub rolkę z tektury; wbijanie pinezek w tablicę korkową po zaznaczonym wzorze lub według prezentowanego wzoru.
- Proponujemy dziecku ćwiczenia grafomotoryczne: dorysowywanie drugiej połowy symetrycznego obrazka; rysowanie w ograniczonym polu np. labirynty; składanie kartek papieru wg. wzoru np. origami; wycinanie; malowanie.

## ROZWÓJ SPOSTRZEGANIA WZROKOWEGO

Spostrzeganie wzrokowe, uwaga i pamięć wzrokowa to funkcje, które doskonalą się w wieku przedszkolnym.

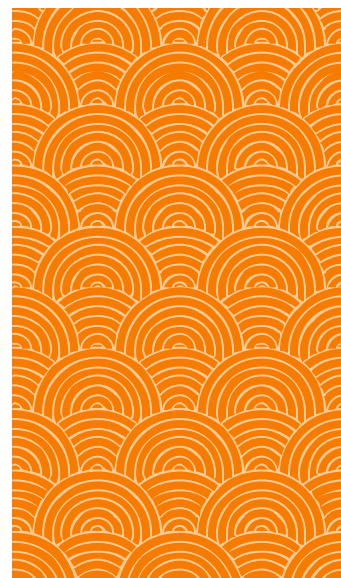
### Zalecenia do pracy z dzieckiem:

- Proponujemy dziecku ćwiczenia rozwijające percepcję wzrokową wykorzystując gry edukacyjne z lustrem,



układanie puzzli, mozaiki, patyczków oraz innych przedmiotów wg wzoru.

- Ćwiczenia percepcji wzrokowej to również: składanie obrazka z części; układanie klocków, mozaiki geometrycznej; liczenie elementów nałożonych na siebie; znajdowanie na obrazku ukrytego elementu lub wzoru; wskazywanie różnic między obrazkami; wyszukiwanie dwóch identycznych elementów na obrazkach; zliczanie na obrazku elementów tego samego rodzaju; grupowanie figur należących do tej samej kategorii lub posiadających wspólną cechę; śledzenie biegu linii łączącej figury.
- Do ćwiczeń rozwijających pamięć wzrokową należą: układanie wzorów geometrycznych z pamięci; zapamiętywanie kolejności ułożenia obrazków (2, 3, 4, 5, itd.); zapamiętywanie kolejności ułożenia liter, cyfr i po krótkiej ekspozycji odtworzenie ich.



## ROZWÓJ FUNKCJI JĘZYKOWYCH

Mowa, spostrzeganie słuchowe, uwaga i pamięć słuchowa najszybciej doskonałą się od 3. roku życia. Dzieci w wieku 3 i 4 lat mogą mieć jeszcze wymowę dziecięcą. Jest to prawidłowe jeżeli poprawnie układają podczas wymowy narządy artykulacyjne, szczególnie język. Porozumiewanie się oraz uczenie się rozwijają się dzięki rozwojowi słownika biernego czyli umiejętności rozumienia mowy oraz słownika czynnego czyli umiejętności samodzielnego mówienia. Rozwój mowy kontekstowej i narracyjnej pozwala na porozumiewanie się dorosłego z dzieckiem i rozumienie przez dziecko tekstu czytanych książek. Sprzyja to rozwojowi uwagi słuchowej oraz myślenia. Pamięć słuchowa, zasób słownictwa, poczucie rytmu mowy ludzkiej można rozwijać poprzez uczenie dzieci wierszyków.

### Zalecenia do pracy z dzieckiem:

- Rozwijamy u dziecka umiejętności opisywania i opowiadania: nazywanie i opisywanie obiektów (osób, zwierząt, roślin, pojazdów, budynków, przedmiotów); wysłuchanie opowiadania i/lub wierszyka, a następnie



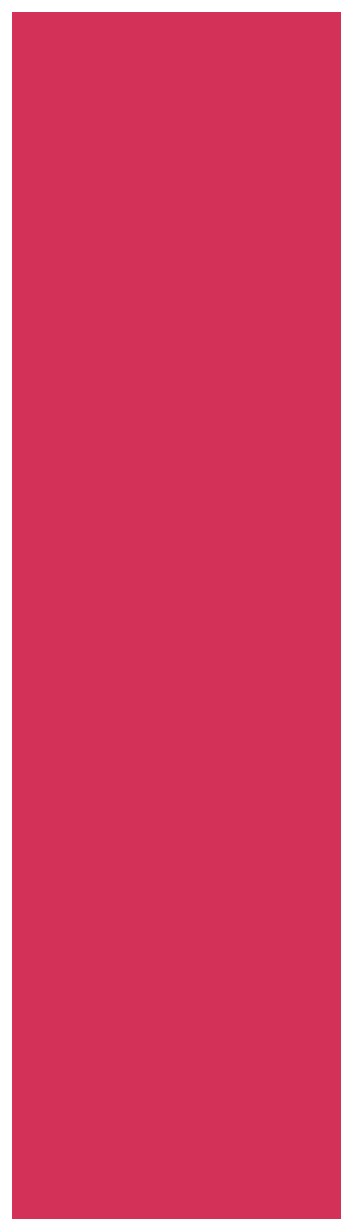
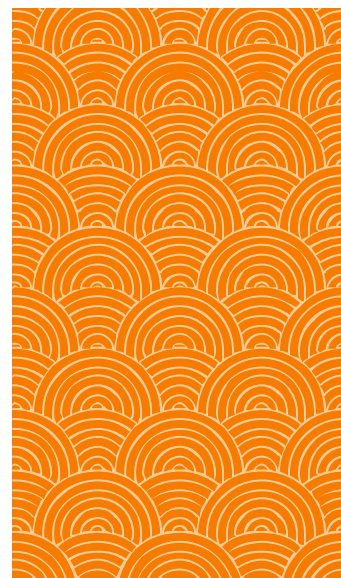


opowiedzenie jego treści odpowiadając na pytanie dorosłego lub samodzielnie przez dziecko; opisywanie przez dziecko swojego zachowania, wykonywanych czynności, elementów otoczenia; układanie historyjek obrazkowych w odpowiedniej kolejności (samodzielnie lub z pomocą dorosłego), a następnie opisywanie każdego obrazka.

- Kształtujemy pamięć słuchową: uczymy dziecko wierszy i piosenek; zapamiętywania i nazwania obiektów prezentowanych na pojedynczych obrazkach, po kilkusekundowej ekspozycji i ukryciu obrazków; wymieniania obiektów (postaci, przedmiotów, elementów natury) na obrazku, po kilkusekundowej ekspozycji i zasłonięciu obrazka.
- Wykonujemy z dzieckiem ćwiczenia słuchowe i rytmiczne: rozróżnianie dźwięków i odgłosów z otoczenia; rozpoznawanie wytwarzanych dźwięków (szmerów); ćwiczymy wysłuchiwanie i różnicowanie powtarzających się dźwięków; układamy, tworzymy szeregi rytmiczne; dzielimy wyrazy na sylaby z wyklaskiwaniem.

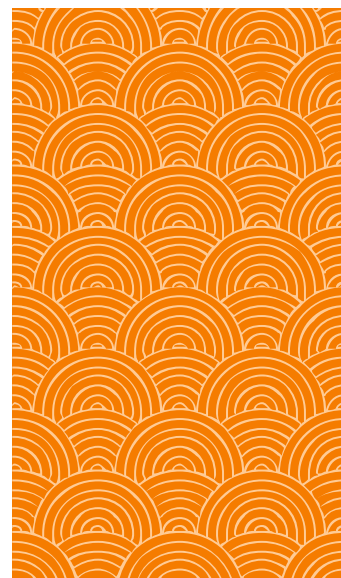
## ROZWÓJ EMOCJONALNO- SPOŁECZNY

Procesy emocjonalno-społeczne (kontakty z dziećmi oraz emocje i stosunek do działania) przejawiają się w funkcjonowaniu w grupie, chęci do uczenia się – motywacja do uczenia się, w przyswajaniu norm i zasad, a także w stopniowym usamodzielnianiu się itp. Dzieci mogą rozwijać swe możliwości i uczyć się, jeżeli tego chcą, jeżeli lubią to, co robią, jeżeli czują się bezpieczne. Dzieci kierują się w swoim działaniu emocjami (robią to, co lubią i nie chcą robić tego, czego nie lubią). Dziecko w przedszkolu nabiera doświadczeń we współpracy z innymi dziećmi, w dzieleniu się z nimi zabawkami oraz uczy się stopniowego unikania konfliktów, dostrzegania emocji innych dzieci. Dostrzega, że dzieci różnią się od siebie, że każde jest nieco inne oraz opanowuje zasady funkcjonowania w grupie. W zabawach i w codziennej rzeczywistości przedszkolnej dzieci uczą się podstaw życia społecznego oraz rozwijają i kształtują emocje.



## Zalecenia do pracy z dzieckiem:

- Kształtujemy prawidłowy rozwój emocjonalny poprzez: dbajcie o dobrostan psychiczny dziecka przez budowanie poczucia bezpieczeństwa, przewidywalności działań, np. jeśli w planie dnia pojawią się jakieś nieprzewidziane wydarzenia, które nie odbywają się na co dzień, postarajcie się odpowiednio wcześniej uprzedzić/ omówić je z dzieckiem; osoba dorosła pamięta, że budowanie relacji z dzieckiem odbywa się poprzez wspólne działanie; dziecko, które wie, że może liczyć na obecność rodzica, zarówno podczas odczuwania złości, jak i przeżywania radości, czuje, że jest dla rodzica ważne, a to z kolei wpływa na jego poczucie własnej wartości i wewnętrznej pewności.
- Budujemy pozytywną samoocenę dziecka poprzez: dostrzeganie i docenianie osiągnięć, postępów, a także wysiłku wkładane przez dziecko w pokonywanie swoich ograniczeń/lęków; podkreślanie „mocnych stron”, mobilizowanie do pokonywania trudności oraz budowanie pewności siebie poprzez stosowanie pochwał oraz odwoływanie się do pozytywnych doświadczeń dziecka, np. kiedy osiągnęło jakiś sukces, wykazało się odwagą; osoba dorosła pamięta, że nawet jeśli są to drobne zachowania dziecka, należy je wzmacniać i podkreślać np. „miło, że pomogłaś/ pomogłeś ...”, „cieszy mnie to, że mimo takiego strachu próbowałaś/próbowałeś...”.
- Dbamy o komfort emocjonalny dziecka: pokazujemy różne metody rozładowywania napięcia np. głębokie oddychanie, korzystanie z zabawek typu gniotki, pop ity, piłeczki antystresowe, rysowanie swoich emocji.
- Kształtujemy zabawy i umiejętność naśladownictwa poprzez: uczestniczenie dziecka w zabawach tematycznych i przyjmowanie przez nie określonych ról (np. mamy, taty, nauczyciela, lekarza); uczenie dziecka piosenek i wierszyków ilustrowanych gestem (np. "Koła autobusu", "A ram sam sam"); tworzenie przez dziecko rysunków na podstawie instrukcji osoby dorosłej (graficznej i słownej) – tzw. rysowanie etapowe;





wspieranie dziecka w zabawie, by doprowadziło ją do końca.

- Uczymy dziecko kontroli emocji: zachęcamy dziecko do oceny różnorodnych zachowań (np. na podstawie obrazków, historyjek, wierszyków); uczymy czekania na swoją kolej, dzielenia się zabawkami, wspólnej zabawy z innymi dziećmi; rozwijamy w dziecku umiejętności radzenia sobie z różnymi emocjami.
- Kształtujemy nawiązywanie prawidłowych relacji społecznych: uczymy dziecko reguł gier i zabaw; uczymy akceptowania faktu, że w grach nie tylko się wygrywa, ale można także przegrać (dorosły stara się zmniejszać napięcie dziecka poprzez rozmowę, wyrażanie zrozumienia dla jego uczuć i wskazując sposoby właściwego ich wyrażenia i rozładowania); zachęcamy dziecko do nawiązywania bliższych relacji z innymi dziećmi, integrowanie się dziecka z grupą dziecięcą (np. w przedszkolu, w bawialni, na placu zabaw).

## **ZDOBYWANIE NOWEJ WIEDZY I UMIEJĘTNOŚCI**

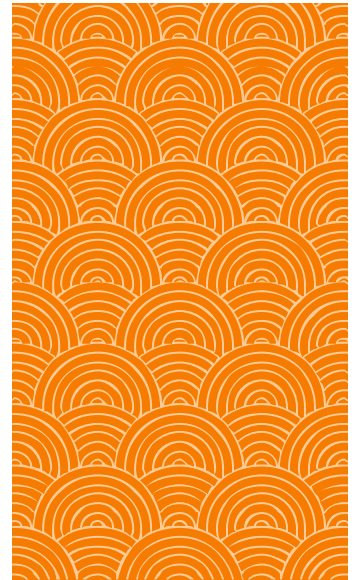
Rozumienie znaczenia słów, rozumienie poleceń, pierwsze próby wnioskowania, porównywania myślowego, rozwój podstaw myślenia przyczynowo skutkowego to funkcje, które są podstawą uczenia się. Podczas zabaw i zajęć dydaktycznych dziecko intensywnie gromadzi informacje o otaczającym świecie. Są one zapamiętywane, a następnie przetwarzane – stanowią podstawę myślenia. O rozwoju tego procesu decydują zdolności do myślenia (są one wrodzone), dojrzałość układu nerwowego (wiek dziecka), ilość przyswojonych informacji oraz doświadczenie w ich przetwarzaniu.

### **Zalecenia do pracy z dzieckiem:**

- Kształtujemy rozumowanie poprzez: dobieranie odpowiednich obiektów na obrazkach do obrazka tematycznego; wykluczanie niepasujących obiektów na obrazkach spośród innych na podstawie podanej przez osobę dorosłą cechy; wykluczanie niepasującego obiektu spośród innych należących do tej samej

kategorii; dobieranie obiektów na obrazkach w pary na zasadzie skojarzeń; układanie w prawidłowej kolejności historyjki obrazkowej.

- Kształtujemy rozumienie relacji przestrzennych: wykonywanie poleceń osoby dorosłej, która używa określenia relacji przestrzennej „w”, „na”, „przed”, „za”, „obok”.
- Kształtujemy umiejętność liczenia: liczenie elementów wspólnie z osobą dorosłą; powtarzając za nią kolejne liczby; liczenie swoich kroków w zabawie ruchowej z osobą dorosłą, powtarzając za nią kolejne liczby; liczenie z wykorzystaniem rymowanek i wierszyków; układanie zbiorów złożonych z takiej samej ilości elementów dobieranie takiej samej ilości elementów jak w we wzorze i liczenie ich (przy wsparciu osoby dorosłej).



## Bibliografia:

- *"Jak pomóc dziecku w przedszkolu. Zabawy i ćwiczenia z Żółwikiem Wikiem"*, Bożena Janiszewska, WSiP
- *„Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci”*, Klaudia PIOTROWSKA-Madej, Agnieszka Żychowicz, Wydawnictwo Harmonia
- *"Metoda Krakowska wobec zaburzeń rozwoju dzieci"*, Jagoda Cieszyńska - Rożek, Wydawnictwo Omega Stage Systems - Jędrzej Cieszyński