Dzień dobry!

Piękny przedświąteczny tydzień wiosenny zachęca do zabawy kolorami, fakturami i formą. Przygotowując się do świąt możemy sprawić dużo frajdy i dzieciakom i sobie. Nasze pokoje, okna, regały mogą nam zastąpić wiosnę na zewnątrz, do której w obecnym czasie mamy ograniczony dostęp. Zaprośmy wiosnę i jej pozytywny powiew do naszego domu. Zachęcam do eksperymentowania.

<http://www.twojediy.pl/zajaczki-z-niespodzianka/>

<http://www.twojediy.pl/jajka-w-piorach/>

<http://www.twojediy.pl/dekoracje-wielkanocne-zrob-to-sam/>

<https://miastodzieci.pl/zabawy/sliczne-pisanki-owieczki/>

Dzisiaj chciałabym zwrócić uwagę na ćwiczenie sprawności manualnej dzieci, inaczej małej motoryki lub grafomotoryki. Na umiejętności grafomotoryczne składa się również koordynacja wzrokowo – ruchowa, planowanie ruchu ręki czy precyzja manualna. Aby nasza pociecha potrafiła swobodnie pisać i rysować, potrzebuje dużej dawki zadań, usprawniających małą motorykę. W przedszkolach wiele czasu poświęca się na wykonywanie prac plastycznych i zajęć manipulacyjnych. Rozwój tej ważnej umiejętności można wspierać nie tylko w przedszkolach, ale również w domach. Rodzice, którzy proponują swoim pociechom dużo zabaw grafomotorycznych, pomagają im w dobrym starcie w szkole.

Istnieje wiele aktywności ćwiczących sprawność rączek. Dzisiaj proponuję produkcję świątecznych ozdób i kolorowanek ☺.

A tu znajdziemy fantastyczne zabawy wielkanocne, które rozbawią całą rodzinę:

<https://miastodzieci.pl/czytelnia/20-zabaw-wielkanocnych-ktore-polubi-kazde-dziecko/>

Żyjemy teraz na ograniczonej przestrzeni. Nie dla nas chwilowo wyprawy na wycieczki do lasu, place zabaw, do przyjaciół na działkę, czy do dziadków na wieś. Pozostaje nam aktywność w dość wymagającej przestrzeni, jaką jest nasz dom. A i dzieci i my, dorośli bardzo potrzebujemy aktywności fizycznej. Ruch nie tylko poprawia naszą sprawność fizyczną, ale także pozwala nam na odreagowanie stresu, uwolnienie ciała z napięć i trosk. Podczas zabaw ruchowych nasz organizm produkuje endorfiny, hormon szczęścia. Czujemy się przyjemnie zmęczeni, spokojniejsi, radośniejsi. Ruch, sprawność fizyczna pozwalają także zminimalizować ryzyko występowania różnych chorób. Mają wpływ na odporność naszych organizmów. Nie rezygnujmy więc teraz z aktywności fizycznych, mimo że są one utrudnione. Znalazłam bardzo ciekawe i pomysłowe propozycje zabaw ruchowych na stronach:

<https://www.mamawdomu.pl/2016/03/10-pomyslow-na-zabawy-ruchowe-w-domu.html>

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2019/05/kreatywne-zabawy-ruchowe/>

<https://www.junior.sport.pl/junior/1,135918,16650820,gry-i-zabawy-ruchowe-w-domu.html>

<https://czymzajacmalucha.pl/zabawy/487-zabawy-ruchowe-i-silowe-w-domu.html>

Życzę dużo frajdy, Agnieszka Grabek