

## Zabawy i ćwiczenia z wykorzystaniem wody

15.06.2020 r.

Najbardziej korzystną formą zajęć są ćwiczenia w wodzie. Pozwalają one dziecku na poznanie możliwości własnego ciała, rozwijają motorykę, dają możliwość wykonywania odpowiednich ćwiczeń w połączeniu z reakcją na doznania termiczne. W tej grupie wyodrębniamy:

1. Zabawy i ćwiczenia w wodzie. Ćwiczenia w wodzie powinny odbywać się w odpowiednich warunkach. Należy zwrócić uwagę na temperaturę wody powinna wahać się między 34 a 36 stopni Celsjusza oraz przede wszystkim na stworzenie atmosfery wzajemnego zaufania. Dziecko uczestniczące w ćwiczeniach w wodzie musi mieć zapewnione poczucie bezpieczeństwa, należy unikać chłapania twarzy, nagłych gwałtownych ruchów. Propozycje zabaw i ćwiczeń:

- Idzie deszcz

- Uderzanie dłońmi o powierzchnię wody (chlap, chlap)
- Skrapianie drobnymi kropelkami wody (kap, kap)
- Uderzanie palcami o wodę (chlup, chlup)
- Wrzucanie wybranego przedmiotu do wody (plusk, plusk)

- Gdzie twoja ręka, ćwiczenia w rozróżnianiu części ciała (polewanie wodą kolejno wskazywanych części ciała)

- „Przelewanki” (napełnianie pojemnika na wodę i przelewanie wody z jednego naczynia do drugiego)

- „Pływające przedmioty” (wkładanie do wody pływających przedmiotów, zabawy co pływa, co tonie)

2. Zabawy i ćwiczenia z wodą, które mają na celu:

- Wdrażanie dziecka do zachowania bezpieczeństwa podczas korzystania z wody
- Wstępne zapoznanie dziecka z różnymi formami wody
- Wdrażanie do umiejętnego korzystania z wody (jak i gdzie mogę bawić się wodą)

Podczas prowadzenia ćwiczeń dostarczamy dziecku poprzez formę zabawy i bezpośredni kontakt z wodą wiele doznań zmysłowych. Dzięki temu dziecko poznaje jaka jest woda:

-ciepła, zimna, czysta, brudna,

-próbuje(rozpoznaje smaki)

-obserwuje zmiany stanów skupienia(gotowanie wody) co można zrobić z gotowanej wody (zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo), zamarzanie wody, topienie lodu (zimowe zabawy)

-nalewa, przelewa, barwi.

opracowała Maria Tarnopolska-psycholog

Na podstawie:

A. Franczyk, K. Krajewska, *Program psychostymulacji dzieci z deficytami i zaburzeniami rozwoju*