



PROPOZYCJE ZABAW NA POPOŁUDNIA

DOMOWE MONTESSORI

Nasze dzisiejsze zajęcia rozpoczniemy od *Lekcji Ciszy*.



Mam nadzieję, że ta propozycja pomoże naszym dzieciom odnaleźć spokój, ułatwi skupienie i wyciszy troszkę emocje związane z obecną trudną dla wszystkich sytuacją. Do ćwiczeń zapraszam również rodziców, dzięki waszemu zaangażowaniu *Lekcja Ciszy* wyda się na tyle atrakcyjna, że z pewnością zaciekawi i dziecko. Poniżej znajdziecie przykłady *Lekcji Ciszy*:

Chodzenie po elipsie naklejonej lub narysowanej na podłodze (można elipsę nakleić za pomocą taśmy malarskiej na podłodze / dywanie lub narysować kredą na chodniku przed domem):

1. Chodzenie stopa za stopą.
2. Chodzenie stopa za stopą – koncentrujemy się na trzymaniu rąk przy tułowiu.
3. Chodzenie stopa za stopą – ramiona przy tułowiu – koncentrujemy się na trzymaniu prosto głowy.

Podczas tego typu ćwiczeń dziecko może samodzielnie dokonać kontroli swoich błędów: źle wykonane zadanie - dz. traci równowagę wpadając na innych podczas chodzenia po linii lub elipsie, wychodzi stopami poza linię, elipsę.

Inne propozycje ćwiczeń:

Chodzenie z przedmiotem po linii lub elipsie:

- Z woreczkiem na głowie,
- W kapeluszu na głowie,
- Z apaszką rozłożoną na głowie,
- Z piórkiem w ręku,
- Z piórkiem na tacy – pilnujemy by nie spadło,
- Z łyżką - a na niej kamyczek lub piłeczka,
- Z przedmiotem zawieszonym na sznurku (staramy się by przedmiot się nie poruszał),
- Z dzwoneczkiem – staramy się by nie dzwonił,
- Z zapaloną świecą – pilnujemy by płomień nie zgasł,
- Z naczyniem szklanym wypełnionym do połowy wodą (staramy się by nie wylać wody).

Zapraszam teraz wszystkie wyciszone i skoncentrowane dzieci do dalszej zabawy.