



*27 marzec – piątek.
Oddział I.*

*Na koniec tygodnia propozycja wspólnych ćwiczeń z Mamą, Tatą
a może i z rodzeństwem.*

Do zabawy potrzebne są woreczki gimnastyczne ale można je zastąpić czystą gąbką kąpielową i kolorowe kartki (żółta, czerwona, niebieska lub trzy inne kolory).

Zaczynamy:

1. **Kolorowe kartki** - zabawa ruchowa orientacyjno - porządkowa. Zawieramy umowę z dzieckiem i wyjaśniamy znaczenie kolorów:

czerwona kartka – dzieci wykonują bieg w miejscu,

żółta kartka – wykonują pajacyki,

niebieska kartka – wykonują leżenie tyłem.

A teraz czas na zmianę: dziecko prowadzi a mama/ tata uważnie patrzy na uniesioną kartkę.

2. Część główna

Dzieci zdejmują buty i dobierają się w pary. (mama, tata lub brat)

- w parach twarzą do siebie chwyt za dłonie w dole:

Ruch: wznos ramion bokiem w górę, następnie opust ramion bokiem w dół.

- w parach twarzą do siebie chwyt za dłonie, ramiona w bok:

Ruch: dzieci wykonują niezbyt obszerne krążenia ramion jedna osoba w przód, druga w tył, następnie zmiana kierunku.

- w parach twarzą do siebie chwyt za dłonie, ramiona w bok:

Ruch: lekkie skłony tułowia w bok.

Zabieramy woreczek/ gąbkę po jednym na parę.

- dziecko w siadzie skrzyżnym, plecy proste, dłonie splecione ramiona tworzą koło, drugie dziecko/ rodzic w siadzie o nogach ugiętych twarzą do dziecka chwytając stopami woreczek/ gąbkę i stara się przełożyć woreczek przez koło zrobione z ramion pierwszego. Zmiana w parze.

- ćwiczenie jak wyżej tylko woreczek/ gąbkę chwytamy raz prawą raz lewą stopą, powtarzamy po 5 razy na stopę, zmiana w parach.

Dziękujemy sobie za wspólne ćwiczenia.

Chwila wytchnienia: łyk wody lub smaczny owoc!!!



Zachęcamy do troszkę zapomnianej ale ciekawej formy relaksu **MANDALE**. Poniżej kilka przykładowych, prostych mandali dla dzieci. Zachęćcie dzieci do korzystania z dużej ilości kolorów. Niech Wasze mandale będą barwne, wesołe. A może rodzice też pokoloruj bardziej skomplikowane formy??? Gorąco zachęcamy!!!

Milej zabawy!!!

Mandale – dlaczego dzieci powinny je kolorować? -do poczytania dla Mamy, Taty!!!

Mandale nie tylko poprawiają koncentrację dzieci, ale również doskonale sprawdzają się jako terapia dla dzieci ze specjalnymi potrzebami - pomagają się odprężyć oraz ugruntować zdobyte już zdolności.

Mandale to rysunki na planie koła wywodzące się z kultury hinduskiej. Kolorowanki w takiej formie to swoista sztuka terapeutyczna. Oprócz doskonałych rezultatów dostarcza ona również wiele przyjemności i satysfakcji z ukończonego obrazu.

Już od kilku lat *mandale* są szeroko stosowane w edukacji przedszkolaków i uczniów pierwszego etapu nauczania. Metoda ta przynosi ogromne korzyści dla rozwoju fizycznego i intelektualnego nie tylko dzieci. Także koi skołatanę nerwy i utrzymuje w formie mózg dorosłych.

Mowa tu o prostym, tanim i niezwykle atrakcyjnym narzędziu. Doskonale trenuje ono koncentrację i pobudza twórcze myślenie. Dzięki temu dzieci uczą się swobodnie wyrażać swoje emocje. Dowiedz się dziś, czym są mandale, jak ich kolorowanie wpływa na nasz organizm oraz dlaczego jest to idealne zajęcie nawet dla najmłodszych dzieci.

Kolorowanie mandali wzmacnia koncentrację

Jeśli do naturalnej fascynacji dziecka różnymi barwami i chęci kolorowania dodamy wizualnie atrakcyjne mandale, otrzymamy doskonałe narzędzie do prawidłowego rozwoju intelektualnego i emocjonalnego młodego człowieka.

- Dzieci, kiedy malują bądź kolorują, zachowują się cicho i skupiają się na tym, co robią. Istnieją mandale o różnym stopniu trudności, a im większa złożoność, tym silniej zachodzą w mózgu procesy poznawcze, które wymagają uwagi, elastyczności, wyobraźni...
- **Celem wypełnienia mandali jest uzyskanie wizualnego efektu oraz emocjonalnej satysfakcji.** Dzieci doskonale o tym wiedzą, dlatego zawsze z dumą pokazują dorosłym lub rówieśnikom swoje ukończone dzieło.
- Sam fakt ukończenia kolorowania mandali pobudza zdolność dziecka do zakończenia powierzonego mu zadania i odpowiedzialności za nie.

Mandale a umiejętności motoryczne i koordynacja *ręka – oko*

Często zaskakuje nas fakt, że nasze dzieci z niesamowitą naturalnością radzą sobie z najnowszymi technologiami – swobodnie przesuwają palcem po ekranie dotykowym, otwierają otrzymane wiadomości, powiększają i zmniejszają obrazy...

Pozwól, by dziecko samo wybrało mandale do kolorowania według własnych upodobań. Istnieją kolorowanki z różnymi motywami: zwierzęcymi, gwiazdzistymi, geometrycznymi, roślinnymi itp. Niech dziecko samodzielnie wybierze swoją ulubioną mandalę.

Początki mogą być nieco trudne – jak w przypadku każdej nowej rzeczy. Jednak z czasem nabieramy wprawy i kolorowanka staje się coraz bardziej atrakcyjniejsza. Jest to proces niezwykle istotny przy rozwijaniu motywacji do działania u młodego człowieka.

Pamiętajmy, że kolorowanie mandali nie powinno być przez dziecko kojarzone z obowiązkiem, lecz z prawdziwą przyjemnością.

Źródło: <https://krokdozdrowia.com/mandale-dlaczego-dzieci-je-kolorowac/>
<https://www.e-kolorowanki.eu/kolorowanki-dla-doroslych/>











