

Dziecko ruchliwe musi się bawić

W przedszkolu dziecko gromadzi doświadczenia, a mądra działalność nauczyciela mu to ułatwia. Dziecko nabiera wprawy w wykonywaniu różnych czynności, nabywa wiele nowych umiejętności, poznaje, doświadcza, przeżywa. Jest to praca przyjemna zarówno dla samego dziecka, jak i dla nauczyciela lubiącego pracę z dziećmi. Trochę trudniej jest, gdy w grupie mamy dzieci nadpobudliwe, ruchliwe, a czasem nawet agresywne. Stosujemy wtedy wiele zabaw, różne formy aktywności ale czasem nie dajemy rady. Zajęć nie zawsze udaje się przeprowadzić w spokojnej, miłej atmosferze. Dzieci nadpobudliwe, a jest ich w grupach coraz więcej, na ogół są hałaśliwe i wszystkie chcą skierować na siebie uwagę nauczyciela, a czego nie potrafią przekazać werbalnie - nadrabiają krzykiem. Nie ma co dziwić się, że chcą rozładować swój niepokój. Można i trzeba im w tym pomóc stosując przerywniki np. w postaci zabaw odprężających, które stwarzają spokojną atmosferę. Czas takiej zabawy nie jest stracony i przynosi doskonałe rezultaty. Spokojne zabawy służą też rozwojowi wyobraźni. W czasie ich trwania potrzebne jest wsłuchanie się w siebie, zajrzenie do swojego wnętrza, by móc dostrzec ukryte tam obrazy. Niektórym dzieciom dopiero po kilku próbach udaje się podróż w krainę fantazji. W celu uspokojenia dzieci wypróbowywane są obecnie techniki medytacyjne np. praca z mandalami, którą osobiście stosuję czy joga. Jednak nie każdy nauczyciel jest wyszkolony w tej dziedzinie, natomiast nikomu nie sprawi trudności wprowadzenie dzieci do zabawy, która je wyciszy, odpręży i uspokoi.

Proponuję więc kilka ciekawych zabaw dla dzieci ruchliwych, które czasami nam nauczycielom spędzają sen z powiek.

1. Złap się za nos.

Rozwijamy u dziecka zdolności językowe i szybkość reagowania.

Dzieci siedzą w kręgu. Pani opowiada ciekawą historyjkę, w której historia goni historie. Opowiadając gestykuluje oraz robi miny. Zadaniem dzieci jest naśladować panią, jednak, gdy nauczycielka łapie się za nos, każde dziecko musi natychmiast wstać i nie ruszać się, kto nie wykona poprawnie zadania daje fant. w bezruchu.

2. Jak myszka pod miotłą.

W zabawie pobudzimy słuch dziecka i rozbudzimy jego fantazję.

Dzieci siedzą przy stolikach. Pani opowiada historyjkę, a przedszkolaki dodają do niej odgłosy stukając palcami albo wydają różne dźwięki: "Kropi deszcz, z rynny na dachu spływają kropelki. Myszka wystawiła głowę ze swojej norki i porusza noskiem, wylapując dolatujące do niej zapachy. Biegnie szybko do domku, gdzie wyczuła jedzenie. Tam sprawnie rozłupuje znalezione ziarenko słonecznika. Widzi to kot i miękkimi krokami podkrada się bliżej. Myszka chrupie ziarenko swoimi ostrymi zębami. Nagle obok przejeżdża rowerzysta. Myszka odwraca się, zauważa kota i biegnie małymi kroczkami do norki. Kot wraca miękko i posuwicie na swoje legowisko. Układa się na nim i głośno woła: miau!".

3. Zmęczony misiu – zabawa relaksacyjna.

W zabawie uspokoiśmy i odprężymy dzieci ruchliwe.

Dzieci na dywanie mają kocyki. W chwili, kiedy zaczynają płynąć dźwięki cichej, spokojnej muzyki, pani snuje opowiadanie o zmęczonym misiu, a dzieci poddają się jej słownym sugestiom: Pobawimy się w zmęczonego misia, który dużo pracował, potem bawił się na leśnej polanie

i bardzo się zmęczył. Wszystkie dzieci teraz myślą o misiu i robią to samo co on. Miś układa się wygodnie w swoim łóżeczku - wy też połóżcie się wygodnie na swoich kocykach....Teraz miś będzie odpoczywał... Ma zamknięte oczy, jest mu ciepło i miło...Jego lewa noga jest taka ciężka, że nie może jej nawet podnieść.

Jest jej przyjemnie i ciepłutko. I wasza lewa nóżka jest bardzo ciężka. Jest jej dobrze i przyjemnie. Jego prawa noga jest także ciężka. I wasza podobnie, jest bardzo ciężka... Lewa ręka jest zmęczona nie może się podnieść.....Jest jej dobrze.... Prawa ręka jest ciężka....

Miś bardzo się dziś napracował i z przyjemnością odpoczywa... Pani przerywa opowiadanie na jakiś czas, a dzieci słuchają muzyki. Potem nieznacznie zwiększa głośność muzyki i dalej snuje opowiadanie o misiurku, który czuje się wypoczęty, za chwilę obudzi się z drzemki.....Za jakiś czas nauczycielka rozmawia o tym, jak się czuły dzieci odpoczywając jak miś. Po relaksie tego typu, dzieci mogą przejść do zabaw nie wymagających dużej aktywności fizycznej.

4. Nasionka

Zabawa rozładowuje napięcia, tworzy uczucie spokoju i bezpieczeństwa

Pani prosi dzieci o zamknięcie oczu. Dzieci przyjmują pozycję „nasionka”. Nasionka śpią. Słoneczko zaczyna świecić i nasionka kielkują. Powoli zmieniają się w różne rośliny. Każdy pomyśli, jaką jest rośliną i na zakończenie zabawy powie o tym. Oczy cały czas zamknięte. „Rośliny” rosną, sprawdzają dotykiem i gestem, jaki jest świat. Ktoś „wykielkuje” szybciej, a inny nie może „wykielkować”, ale stara się, wyrasta. „Rośliny” wyrosły z nasion, otwierają oczy, przyglądają się sobie. Są uśmiechnięte, przyjazne, łagodne, spokojne.

5. Ślepiec

Zabawa rozwija koncentrację uwagi, buduje zaufanie do drugiej osoby.

Dzieci dobierają się parami. Jedna osoba zamyka oczy, druga prowadzi ją po sali w taki sposób, aby mogła poznać za pomocą rąk jak najwięcej szczegółów. Po kilku minutach następuje zmiana.

6. Atak na zamek"

Zabawa rozwija umiejętność współdziałania w grupie, ostrożność w kontaktach fizycznych, uczy respektowania reguł.

Grupę dzielimy na dwie drużyny - chłopców i dziewczynek. Najpierw np. chłopcy otrzymują zadanie zbudowania ze swoich ciał "zamku" (utworzenie zamkniętego koła). Dziewczynki próbują się do niego dostać (mogą być także w środku i próbują się wydostać). Po upływie ustalonego czasu następuje zamiana ról, tak aby każde dziecko, które ma na to ochotę, miało możliwość choć raz zaatakowania zamku.

7. Zaczarowane koło

W zabawie dziecko zaspokozi potrzebę ruchu.

Nauczyciel wybiera czarodzieja. Zakreśla na dywanie koło o średnicy 8-10 kroków w zależności od liczby dzieci. Czarodziej staje w kole i nie pozwala przez nie przebiegać, przebiegającego stara się dotknąć ręką. Dotknięte dziecko jest zaczarowane i staje w kole jako pomocnik czarodzieja. Liczba pomocników ciągle się powiększa i przebieganie przez koło jest coraz trudniejsze. Wygrywa ten, komu uda się samemu zostać za kołem.

8. Co się tutaj zmieniło

W zabawie dziecko rozwinię swoją spostrzegawczość, pamięć i koncentrację uwagi.

Na dywanie rozkładamy różne zabawki i przedmioty codziennego użytku, które pokazujemy dzieciom i omawiamy co znajduje się na dywanie. Potem jedno z dzieci wychodzi, a my chowamy jeden lub kilka przedmiotów. Zadaniem wybranego dziecka jest odgadnąć co zginęło z dywanu.

9. Chodzenie

Zabawa ma na celu rozluźnienie i zmniejszenie napięcia psychicznego u dzieci.

Dzieci chodzą swobodnie po sali. Pani zmienia co jakiś czas polecenia: chodzimy jak ludzie bardzo: zmęczeni, smutni, weseli, zamyśleni, chodzimy: z otwartym parasolem pod wiatr, w głębokim śniegu, po gorącym piasku, skaczemy po kamieniach w górskim potoku. tworzymy "Ministerstwo Głupich Kroków"; każdy wymyśla śmieszny sposób chodzenia.

10. Podawanie przedmiotu

W zabawie dziecko rozluźni się, zmniejszy napięcie, będzie wesołe .

Dzieci stoją w kole zwrócone do siebie twarzami. pani podaje przedmiot, np. misia, który dzieci podają sobie, jakby ten przedmiot był: bardzo ciężki, gorący, delikatny, cuchnący, lekki. Po każdej rundce nauczycielka zmienia polecenie.

11. Różowa chmurka

Podczas zabawy dziecko zrelaksuje się, zlikwidujemy u niego niepokój i lęk, odreaguje napięcia psychofizyczne.

Dzieci leżą luźno ułożone na dywanie. Zamykają oczy, oddychają spokojnie i słuchają muzyki połączonej z opowiadaniem bajki: "A teraz wyobraźcie sobie, że jest ciepły, słoneczny dzień. Niech ci się wydaje, że leżysz na różowej chmurze. Całe twoje ciało miękko na niej spoczywa. Wszystkie części ciała toną w chmurze i żadna nie musi nic robić, bo chmura przytrzymuje ją w powietrzu. Leżysz i łagodnie płyniesz z chmurą. Wieje lekki, chłodzący twoje skronie wiatr. Nad tobą w górze słońce rozlewa swe ciepłe, jasne promienie na cały świat wokół nas. Jest ci dobrze. Chmura unosi cię, kołysze. Niesie w przestworza. Wsłuchujesz się w muzykę, która cię unosi, płyniesz. Wsłuchaj się w ciszę, wtop się w nią". Stopniowo wracamy do rzeczywistości. Delikatnie poruszamy palcami rąk i powoli siadamy i głęboko oddychamy.

12. Roboty

Zabawa pozwoli dziecku na rozwijanie swobodnej inicjatywy ruchowej.

Dzieci są robotami, ruszają się gdy dostarczą im się energii np. wtedy gdy gra muzyka. Gdy muzyka milknie dziecko zastyga w bezruchu.

Literatura:

- 1. M. Bogdanowicz, Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym, WSiP 1991.**
- 2. E. Hermach, Zabawy w nauczaniu początkowym, WSiP 1998.**
- 3. O. Tokarczuk, Grupa bawi się i pracuje, UNUS 1994**

4. R. Trzeźniowski, *Gry i zabawy ruchowe*, WSiP 1995.

Opracowano na podstawie źródeł internetowych