

## **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 doskonale 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 nosk.***

#### ***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 ząbkami. Nagle obok przejeżdża rowerzysta. Myszka odwraca się, zauważa kota i biegnie małymi kroczkami do norki. Kot wraca miętko i posuwiście na swoje legowisko. Układa się na nim i głośno woła: miau!".

### ***3. Zmęczony misiu – zabawa relaksacyjna.***

#### ***W zabawie uspokojmy 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 misiu, 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 pozycje „nasionek”. 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 zaspokoi 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 wesole .***

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 dostarczy 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.**