

Gimnastyka buzi i języka: <https://www.mimowa.pl/gimnastyka-buzi-i-jezyka>

3 – latki

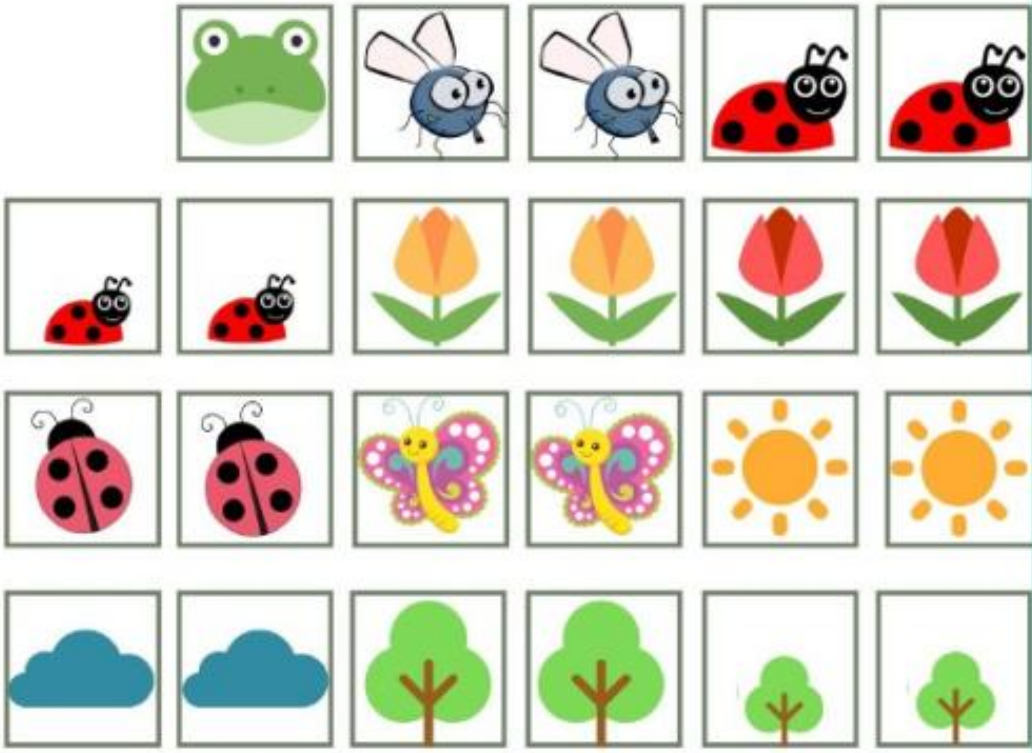
Zamocz palec w farbie i uzupełnij gąsienicę.



## 4 – latki

Wytnij obrazki (lub poproś rodzica) z kolejnej strony. Wklej je tak, aby uzupełnić sekwencje według wzoru.

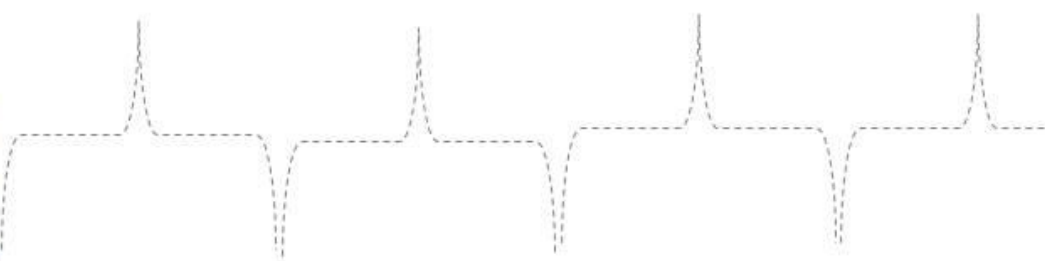
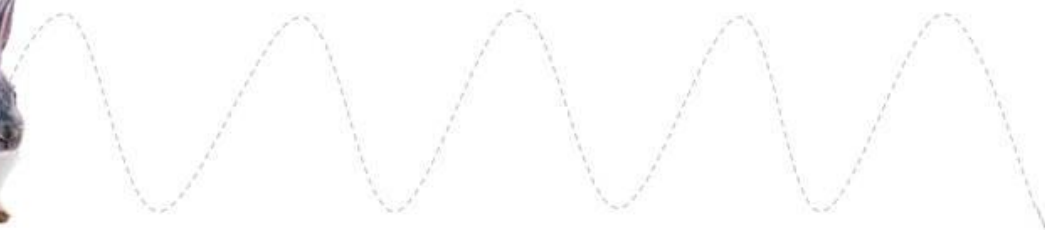


EDU  
KODOWANIE  
NA DZIECI

Policz poszczególne elementy.  
Zaznacz ich liczbę wpisując  
odpowiednie cyfry w okienkach.  
Zamiast wpisywać cyfry, możesz  
narysować odpowiednią liczbę kropek.

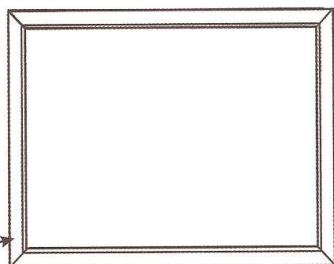
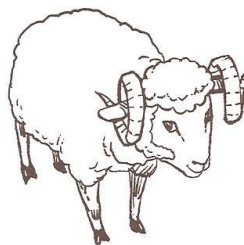
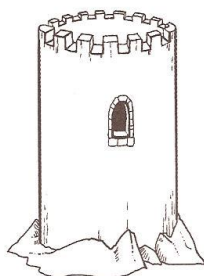
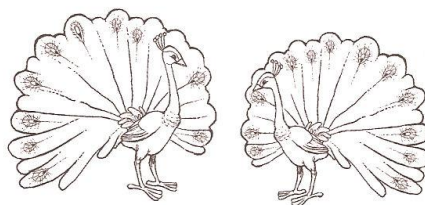
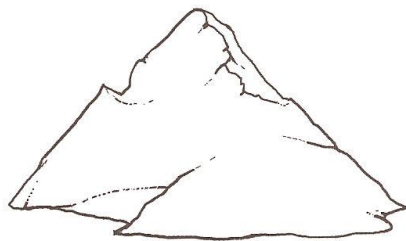


Skacze króliczek, narysuj jego trasę.



## 6 – latki

Wytnij rysunki wzdłuż przerywanych linii. Ułóż domino sylabowe, rozpoczynając od rysunku góry.



Przyjrzyj się wyrazom umieszczonym we wzorze. Odszukaj je w innych wyrazach znajdujących się w każdym szeregu. Podkreśl wyrazy, które odnalazłeś.

osa

kosa    rosa    bosak

ul

ulica    ulotka    kulig

por

port    portfel    sport

tor

domator    tort    lektor

las

laser    plaster    klasa

pas

pasy    pasta    kompas



## Technika relaksacji według Jacobsona – adaptacja dziecięca w wersji J. Pawlewicz

Zastosowanie techniki relaksacji Jacobsona dla dzieci polega na wykonywaniu przez nie celowych ruchów wymagających przeplatania dwóch stanów: napięcia i rozluźniania mięśni w czasie zabawy w tzw. „silnego i słabego”. Dzieci leżą wygodnie na dywanie/materacu/łóżku. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały. By ćwiczenie przyniosło efekty powinno być stosowane codziennie przez minimum 4 tygodnie.



Tekst techniki *SuperBohater*:

*Superbohaterowie mają w sobie dużo siły i odwagi. Wyobraź sobie, że jesteś teraz takim superbohaterem. Będziesz wykonywał pewne czynności, o które Ciebie zaraz poproszę. Postaraj się wykonywać je wszystkie w ciszy, skupiając się na swoim ciele.*

1. *Zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps. Spróbuj to zrobić tak, jakby robił to superbohater.*

*Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. (przez kilka sekund – pauza)*

*Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?*

*Superbohaterowie czasami też słabną. Teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłodze.*

*Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.*

2. *Teraz zegnij lewe ramię tak, aby naprężyć biceps.*

*Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. (przez kilka sekund - pauza)*

*Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?*


*A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłodze.*

*Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.*

3. *Superbohaterowie mają dużo siły. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek położony po twojej prawej stronie (rodzic podaje dziecku klocek) – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.*





4. A teraz naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią lewej ręki na klocek położony po twojej lewej stronie (rodzic podaje dziecku klocek) – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.
5. Poczuj się jak prawdziwy superbohater. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga. Twoja noga dalej leży, nie zmienia pozycji. Weź klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
6. A teraz silna i słaba będzie twoja lewa noga.  Weź klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.
7. Niektórzy superbohaterowie mają supermoce. A teraz zobaczymy, czy Ty masz tyle siły, by napelnić powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę. Spróbuj zrobić to jeszcze raz, jakbyś chciał połknąć całe powietrze z pokoju (przez kilka sekund – pauza).
8. A teraz naciskaj mocno głowę na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, odczuwasz ulgę.
9. Teraz poczuj się jak taki superbohater po ciężkim dniu. Jesteś niezadowolony i groźny, musiałeś chronić świat cały dzień. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest już gładkie. Spróbuj jeszcze raz zmarszczyć czoło i je rozluźnić.
10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami, jakbyś nie chciał z nich wypuszczać laserów. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.
11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.
12. Na sam koniec ulóż wargi tak, jakbyś chciał wydać dźwięk i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie.
13. Teraz postaraj się chwilkę poleżeć w ciszy. Każdy superbohater to potrafi.



# JAK MOŻESZ O SIEBIE ZADBAĆ?

