

CUPRINS

INTRODUCERE 7

Exerciții de destindere	8
Jocuri de relaxare	10

ACTIVITĂȚI ARTISTICE 13

Desen cu o lumânare	14
Pictură cu sare grunjoasă	15
Culori	16
Pictură cu mașinuțe	18
Desen pe șmirghel	19
Amprente rotunde	20
Pensula care se rotește	22
Pictură cu carton ondulat	24
O floare minunată	26
Amprente cu frunze	28
Tehnica șablonului	29
Țesătura de hârtie	30
Rupere, lipire, pictură	32

VORBESC, CITESC ȘI SCRIV 35

Jocuri cu onomatopee	36
Jocul degetelor	38
Jocuri de rime	40
Jocuri cu cuvinte	42
Frământări de limbă	43
Jocuri cu sunete	44
Alfabetul	46
Scrierea de mână	48
Prăjitură cu iaurt	50

NUMERE ȘI FORME

53

Joc de loto	54
Forme geometrice	56
Jocul colierului	58
Știu să număr	60
Cifre	61
Șerpii	62
Jocul lui Kim	64
Sacul misterios	65
Memorez cifre	66
Tangram	68

EXPLORAREA LUMII

71

Bradul	72
Părul de linte	74
Pasta cu sare	76
Muzică	78
Plutește sau se scufundă	80
Pălăria de vrăjitoare	82
Masca de oaie	84
Plicuri tactile	86
Omulețul	88
Plantația de fasole	90
Șervețelul de hârtie	92
Spirala din hârtie	93
Bărcuța	94

EXERCIȚII de destindere

Destinderea pregătește corpul pentru concentrare prin mișcări naturale sau prin posturi pe care le transformăm în exerciții care necesită atenție. Cu excepția cazurilor în care se menționează expres contrariul, majoritatea exercițiilor pot fi efectuate în pozițiile stând sau așezat. Atenție ca micuțul să nu își „blocheze” respirația în timp ce efectuează aceste mișcări. Fiți alături de el, amplificând sunetul propriei sale respirații.

EXERCIȚII SIMPLE



Cască deschizând gura larg.
Se repetă de 3-4 ori.



Masarea ușoară a feței cu ambele mâini, pornind de sus în jos. Se începe cu fruntea, obrații, bărbia. Se continuă cu gâtul și se termină cu ceafa.



Umflarea obrazilor cu aer și dezumflarea lor expirând lent și lung. Se repetă de 3-4 ori.



Întoarcerea lentă a capului înspre dreapta, apoi spre stânga, aplecarea bărbiei în piept și ridicarea capului spre tavan. Mișcările se repetă de 2-3 ori.



Rotirea capului ca și cum ar trasa un cerc. Se repetă de 2-3 ori în sensul acelor de ceasornic și în sens invers.



Picioarele depărtate cu genunchii întinși și mâinile în șolduri, se rotește lent bustul de 3 ori într-un sens, de 3 ori în celălalt sens.

DIFERITE POSTURI

Pisica se întinde

Copilul stă în patru labe cu șezutul pe călcâie și fruntea pe sol. Se întinde ducându-și palmele în față cât mai departe posibil. Rămâne câteva momente nemișcat în această postură.



Rața

Stând, cu picioarele depărtate, cu mâinile pe șolduri și genunchii îndoiți. Merge în această poziție câțiva metri, păstrând mâinile pe șolduri.



Pescărușul

Poziția stând, spatele drept, privirea în față. Bustul se apleacă înainte cu brațele lăsate liber spre sol. În această poziție își mișcă lent brațele în sus și în jos.



EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE

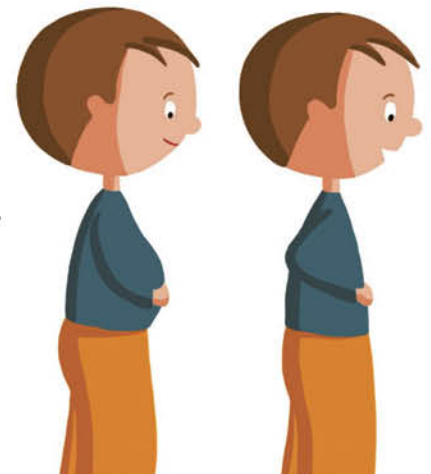
Supapa

Ridicarea umerilor și aplecarea bărbiei în timp ce inspiră, după aceea lăsarea bruscă a umerilor în jos și expiră. Mișcărilor se repetă de 2-3 ori, expirând lung de fiecare dată.



Mingea uriașă

În picioare sau așezat, cu mâinile pe abdomen. Se inspiră umflând abdomenul ca și cum ar vrea să-l transforme într-o minge uriașă. La expirare, se dezumflă mingea, trăgând abdomenul. Se umflă și se dezumflă lent de mai multe ori.



JOCURI de relaxare

Aceste exerciții scurte îl ajută pe copil să devină conștient de propriul corp și să elimine tensiunile. Ele îi vor permite să fie într-o dispoziție bună și să treacă ușor la activități care îi vor solicita atenția și vor necesita eforturi de concentrare.

Pendula

În picioare, capul aplecat în față, brațele atârând și genunchii ușor îndoți. Balansarea brațelor în lateral, imitând mișcările pendulei.



Păpușa de cârpă

Întins pe spate, cu tot corpul moale, brațele și picioarele depărtate, palmele așezate pe sol. Încurajați-vă copilul să își închidă ochii, fără a crispa mușchii feței, și să respire cu calm. Propuneți-i să își lase mâna sau piciorul să cadă, fără a încerca să opună rezistență, atunci când această parte a corpului său va fi ridicată și apoi lăsată să cadă de către un adult sau de către un alt copil.



Ștergătorul de parbriz

Așezat, cu sprijin pe mâinile poziționate în spate. Ținând picioarele lipite, se îndoiește genunchii și se apleacă spre dreapta, apoi spre stânga, fără să își dezlipească picioarele și fără să atingă solul cu genunchii. La fiecare aplecare, o singură fesă se dezlipește de sol. Se fac de mai multe ori aceste mișcări, într-un ritm regulat... precum un ștergător de parbriz!





ACTIVITĂȚI ARTISTICE

Sunt activități primordiale pentru un copil de grădiniță. Încă de la naștere, el descoperă că mâinile sale sunt instrumente formidabile care au nevoie doar să se perfecționeze. Activitățile artistice îl ajută în mod progresiv să dobândească siguranța gesturilor. Mai mult, acestea îi stimulează curiozitatea și apetitul pentru combinarea culorilor, a materialelor și a formelor, fără a ține cont de bucuria de a constata că pot să îl transforme într-un mic artist!

DESEN cu o lumânare

Copilul învață:

- ◆ să transforme un obiect obișnuit într-un instrument insolit
- ◆ să observe rezultatul unei acțiuni
- ◆ să experimenteze ceva nou

1 Lumânarea se ține ca și cum ar fi un creion. Apăsând puternic, ea va lăsa pe hârtie urme: linii drepte, linii ondulate, linii frânte etc. În funcție de abilități și de imaginație, copilul poate experimenta diferite modele.



2 Cu ajutorul pensulei, foaia se acoperă apoi cu cerneală. Este magic! Apare acum desenul pe care l-a realizat! Îndemnați copilul să înceapă lucrul din partea de sus a paginii și să coboare progresiv. Dacă are mai multe culori, este de preferat să utilizeze o culoare pe o porțiune mai mare, pentru a evita amestecarea culorilor.



Materiale
o lumânare albă (normală, nu în suport) • cerneală sau tempera foarte diluată (între una și patru culori) • un carton gros, alb, format A4 • pensulă • mai multe recipiente • apă

3 Lăsați desenul să se usuce. Propuneți-i să ajute la strângerea materialelor și să le așeze la locul lor.



Ceara lumânării nu lasă cerneala sau tempera să coloreze hârtia, scoțând la iveală motivele frumoase realizate de copil.

PENTRU CEI MAI MARI



Copiii din grupa mare pot realiza un desen mai complex. Desenarea în mod regulat a unui omuleț îi ajută să învețe schema corporală și reprezentarea propriului corp în spațiu. Îi va amuza foarte tare să deseneze acest faimos omuleț în „transparență” și să îl facă să apară ulterior cu ajutorul culorii!

PICTURĂ cu mașinuțe

Materiale
mașinuțe de jucărie •
tempera pentru cele
trei culori primare
(roșu, albastru și galben) •
tăvițe •
carton alb format 50 x 32,5 cm.

Copilul învață:

✦ să traseze linii continue

1 Se pune câte puțină tempera în mai multe tăvițe. Copilul poate participa la aceste preparative. Apoi, el va lua o mașinuță și îi va înmuia roțile în tempera din tăviță.



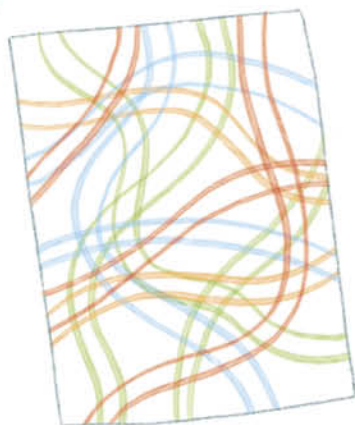
2 Va împinge mașinuța dintr-un capăt în celălalt al foii.



3 Repetă același gest cu o altă mașinuță, înmuiață într-o altă tăviță, deci în altă culoare. Poate efectua aceste gesturi de mai multe ori. Urmele se vor întrepătrunde în mai multe locuri. Atrageți atenția copilului asupra noilor culori care se formează în zonele de intersecție a două culori diferite. Lăsați să se usuce.



4 Spălați și așezați materialul la locul său. Responsabilizați copilul dându-i o sarcină sau două, în funcție de capacitățile lui.



*Drumurile se intersectează
în toate sensurile!*

≡ PENTRU CEI MAI MARI

Cu carioca neagră se trasează o linie între cele colorate lăsate de roțile fiecărei mașinuțe.



TEHNICA șablonului

Copilul învață:

- ♦ să experimenteze procedeul de pulverizare sau de tamponare
- ♦ să se familiarizeze cu noțiunea de siluetă

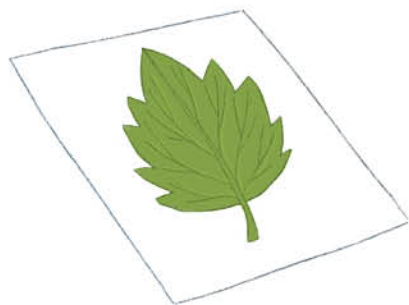
Materiale

- o frunză mare uscată •
- cerneală colorată sau tempera •
- o coală de hârtie albă (format 50 x 32,5 cm) •
- un pulverizator de plastic

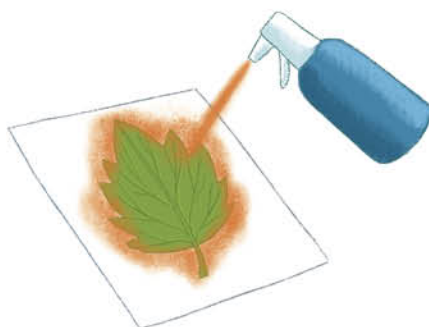
Varianta cu un șablon din carton

- tempera • o coală de hârtie albă mai groasă în ce format doriți • carton • foarfecă • bandă adezivă • o pensulă groasă

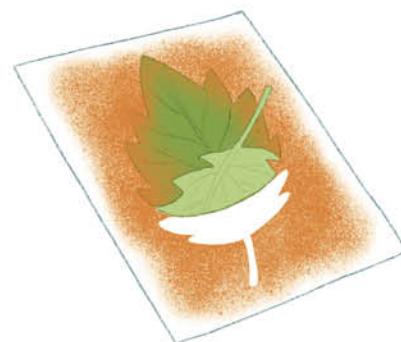
1 Pe coala de hârtie se așază o frunză uscată.



2 Se pulverizează cerneală sau tempera pe toată suprafața hârtiei. Îndrumați copilul să pulverizeze deasupra frunzei pentru a evita ca jetul de cerneală să o deplaseze.



3 Se ridică cu grijă frunza uscată. De sub ea își va face apariția o minunată frunză albă!



VARIANTA CU UN ȘABLON DIN CARTON

1 Frunza uscată poate fi înlocuită cu un șablon din carton, pe care îl va realiza un adult.



2 Se fixează șablonul cu bandă adezivă pe foaie.

3 Se aplică din culoarea dorită în interiorul formei, apăsând ușor cu pensula cu vârful gros. Șablonul se ridică după ce se usucă vopseaua!

