

# Exerciții (jocuri) pe care părinții le pot face acasă cu copiii preșcolari



Consilier școlar GABRIELA FLOREA

C.J.R.A.E. CONSTANȚA

## În bucătărie



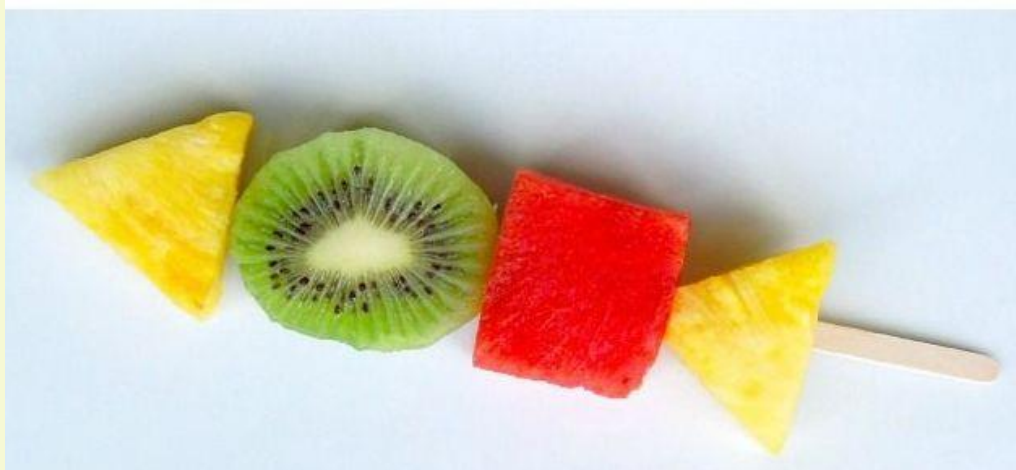
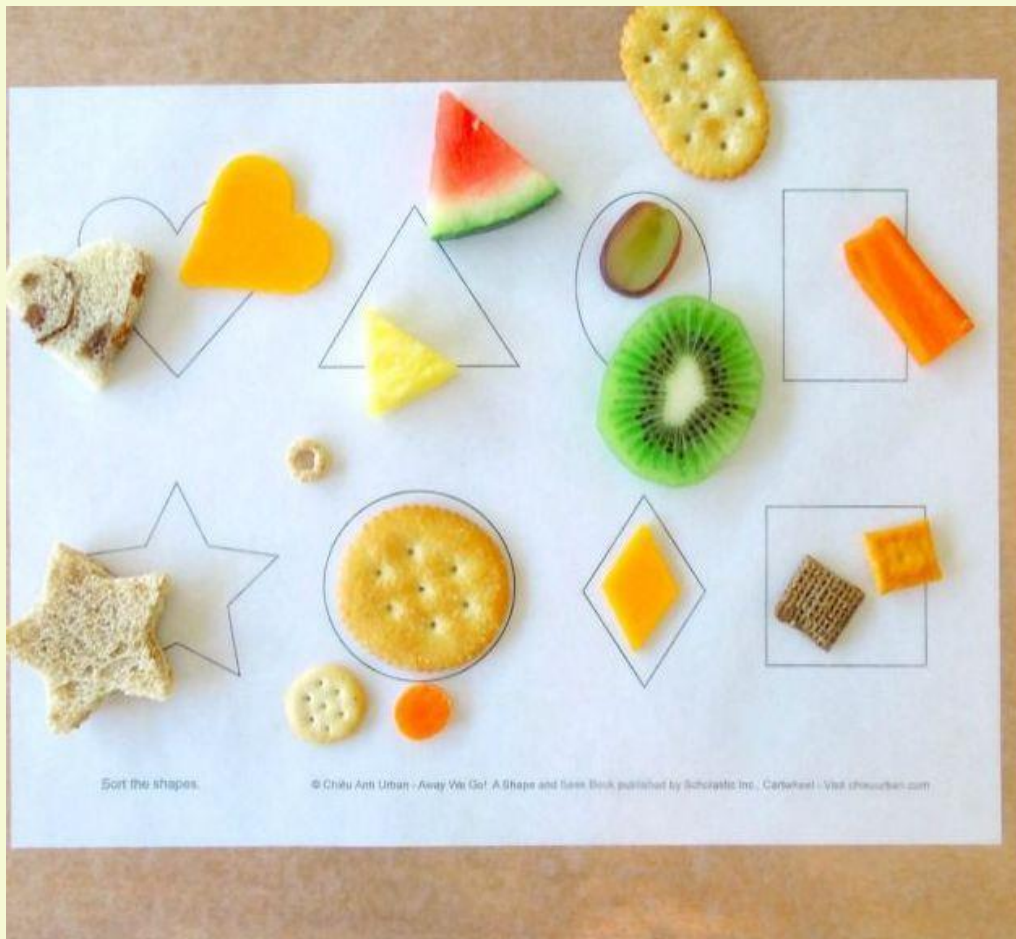
1. Ajutați copilul să devină conștient de diferențele dintre mâncăruri
  - Vorbiți cu copilul despre mărimi, gust și culoarea hranei. Ajutați-l să recunoască diferențele dintre suprafețele fine și cele aspre, gusturile dulce și sărat și despre mirosurile unor alimente.
  - Vorbiți cu copilul despre schimbările pe care le suferă alimentele atunci când le gătiți (*Cum arăta atunci când era crudă... dar când am început s-o gătim... cum arată acum?*) Ajutați copilul să compare folosind conceptele înainte și după.
  - Vorbiți cu copilul despre orice mâncare care are o semnificație pentru familie



**2.** Uitați-vă după culori și forme prin bucătărie, în sau pe dulapuri, în frigider sau cuptor.

- Cereți copilului să găsească cercuri, triunghiuri, pătrate.
- Jucați jocul *Eu văd ceva ce tu nu vezi, de culoare (sau formă) X.*

Copilul poate numi obiecte sau lucruri care sunt în bucătărie și care se potrivesc descrierii înainte să ajungă la ceea ce aveți dumneavoastră în minte.



### 3. Implicați copilul în pregătirea meselor

- Învățați-l că toți cei care prepară masa se spală pe mâini înainte de a pune mâna pe mâncare.
- Măsurați ceștile, lingurile și lingurițele. Cereți copiilor să ghicească câte lingurițe umplu o ceașcă cu apă. Ajutați-l apoi să verifice.
- Lăsați copiii să toarne apă cu lingurițe, cești sau ibrice.
- Implicați copiii în pregătirea unei părți a mesei.
- Discutați despre concepte opuse ca: *mare, mic* sau *greu, ușor*.



### 4. Sortați și numiți hrana

- Lăsați copilul să denumească fiecare aliment sau întrebați-l să vă spună câte ceva despre fiecare, pe măsură ce le scoateți din plasă când v-ați întors de la cumpărături.
- Când sortați alimentele, cereți copilului să pună la loc alimentele de același fel: legume proaspete într-un loc, conserve în altul.

### 5. Lăsați copiii să vă ajute la curățenia din bucătărie

- Cereți copiilor să sorteze ustensilele de mâncat și de gătit după felul lor sau după utilizare.
- Lăsați-i să ștergă masa și să adune firimiturile într-un colț.

## În sufragerie



### 6. Vorbiți despre sunete

- Cereți copilului să arate direcția din care se aud sunete și să le descrie.
- Cereți copilului să vă povestească despre obiectele care scot sunete, cum sunt: TV, radio.
- Cântați împreună cântece favorite, spuneți rime. Folosiți o lingură de lemn sau un bețișor pentru microfon.

### 7. Stimulați dezvoltarea musculaturii grosiere a copilului

- Încurajați copilul să ajute la treburi casnice: udatul florilor, măturatul, aspiratul, ștergerea prafului.
- Împreună cu copilul puteți interpreta roluri din povești sau de la emisiunile TV. Ajutați copilul să aleagă lucruri pentru a se costuma.
- Puneți muzică și mișcați-vă prin casă. Dacă vă place să dansați, puneți muzică și distrați-vă.

## 8. Citiți copilului în fiecare zi

- Confectionați o broșură împreună cu copilul dumneavoastră, ajutați-l să taie imagini din reviste și să le lipească pe hârtie - Cartea casă sau Cartea animal. Folosiți sugestiile pe care le oferă chiar copilul.
- Dați copilului șansa să imite cititul din reviste, cărți sau ziare. Stabiliți un loc special pentru cărți și reviste.
- Cereți unui copil mai mare din familie sau altui membru al familiei să citească celui mai mic.

## 9. Arătați-le copiilor că ei reprezintă o parte importantă a familiei

- Repartizați copilului un spațiu unde să-și poată păstra „comorile”.
- Găsiți un loc în care puteți să expuneți lucrările copilului, cum ar fi să agățați lucrările de artă pe perete sau de ușă.



## În dormitor



### 10. Citiți copilului în fiecare zi

- Spuneți o poveste sau citiți o carte copilului înainte de a adormi.
- După ce ați terminat de citit, discutați cu copilul și cereți să vă povestească tot ce-și amintește din poveste.
- Încurajați copilul să inventeze povești, să spună povești sau să le repete pe cele care i-au fost citite.

### 11. Transmiteți copilului respectul pentru carte

- Creați un raft sau un spațiu pentru cărți ale copilului.
- Folosiți variate materiale tipărite: împrumutați de la bibliotecă, creați cărți, colecționați vederi, plicuri, ziare sau reviste.



## 12. Încurajați copilul să gândească, imagineze și să fie creativ

- Puneți întrebări la care acceptați mai multe răspunsuri mai des decât cele cu un răspuns corect, cum ar fi: ***Unde crezi că dorm păsările? Cum crezi că ajunge curcubeul pe cer? Unde crezi că ajunge apa după ce se scurge în pământ?***

- Cerți copiilor să joace roluri, să interpreteze povești pe care le-ați citit.

## 13. Sortați și aranjați hainele

- Cereți copilului să sorteze lenjeria lui, (șosetele) și s-o așeze în dulapul corespunzător.

- Lăsați-l să sorteze hainele după posesorul lor: ***cămașa mea, cămașa lui tata...***

- Lăsați copilul să aleagă ce haine va purta din câteva variante pe care i le propuneți. Cereți-i să argumenteze alegerea.





## În baie



### 14. Folosiți oglinzi pentru denumirea părților corpului

- Jucați-vă în oglindă împreună cu copilul: mișcați limba, nasul, țuguiți buzele.
- Vorbiți cu copilul despre toate lucrurile pe care le poate face cu ochii: cum clipim, cum ne uităm fix, cum facem cu ochiul.

### 15. Căutați modalitățile de a utiliza diferite simțuri

- Atingeți și vorbiți despre diferite texturi: materiale moi, săpunuri dure, chiuvețe alunecoase.
- Miroșiți diferite lucruri: pasta de dinți, săpunurile.

### 16. Exersați deprinderile de igienă și întreținerea sănătății

- Încurajați copiii să se spele pe față și pe dinți și să se pieptene.
- Discutați despre sănătate și igienă, cum ar fi motivul pentru care ne spălăm pe față și pe mâini sau pe dinți.
- Lăsați copilul să toarne, să spele, să frece.
- Discutați despre ce avem voie să facem și ce nu.

- Spuneți-le ce au voie să atingă în baie.
- Lăsați copilul să potrivească apa caldă turnând întâi apa rece pentru a preveni arsurile.

**17.** Vorbiți cu copilul despre ce înseamnă să crești

- Agățați de ușă un centimetru cu care puteți măsura copilul. Faceți un grafic cu creșterea lui în înălțime și greutate.
- Întrebați-l ce poate face acum și ce nu putea face când era mic.



**BIBLIOGRAFIE:**

**Consilierea în grădiniță...start pentru viață** *Proiectul pentru Reforma Educației Timpurii (P.R.E.T.)*

**Imagini:**

<https://www.pinterest.ca/>

<https://www.twinkl.ro/>