

Zabawy sensoryczno- zmysłowe - poznawanie świata.

Nasze zmysły to klucz do prawidłowego odbioru świata. A co, jeśli odbieramy coś „za mocno” lub „za słabo”. Zaczynamy unikać niesprzyjających okoliczności, albo prowokować wystąpienie tych, których nam brakuje. Tak samo jest u dzieci. Możemy zauważyć różne zachowania służące zaspokojeniu lub uniknięciu działania określonych bodźców.

Naszym zadaniem jako rodziców i nauczycieli, jest dostarczenie odpowiednich bodźców, tak aby uporządkować działanie systemu nerwowego przedszkolaka, w tym ważnym okresie jego życia. Oto kilka propozycji ćwiczeń , które pomogą wyrównać deficyty w integracji sensorycznej naszych maluchów.



Lustra

- Ćwiczymy z dzieckiem
- Jedna połowa ciała to wzór, druga połowa – to lustro
- Osoba ćwicząca zamyka oczy
- Druga osoba porusza jej ręką, bardzo powoli, w różnych kierunkach
- Zadaniem ćwiczącego jest odczytywać ruchy i powtarzać je drugą ręką

Motyl

- Siedzimy na podłodze w siadzie skrzyżnym
- Wykonujemy gesty do słów:

Leci motylek coraz wyżej,

Dłonie skrzyżowane w nadgarstkach tworzą skrzydła motyla, unosimy je coraz wyżej.

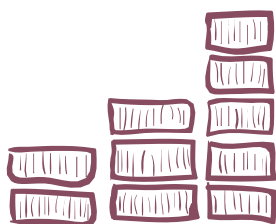
pada deszczyk coraz niżej.

Rozpłatamy dłonie i poruszamy wyprostowanymi palcami

I powstała mała/średnia/duża kałuża.

Na podłodze palcami rysujemy kałużę.

Wieża



W pozycji siedzącej budujemy wieżę z cegieł, czyli naszych rąk.

- Do słów: *Pierwsza cegła, druga cegła..... dziesiąta cegła* przekładamy ręce stawiając dłonie lub pięści jedna na drugiej
- Następnie *stawiamy dach* - który każde dziecko robi z dłoni wysoko nad głową
- Do słów *wieża runęła* - nasze dłonie kierujemy na podłogę robiąc młynek
- Wyciągamy dłonie przed siebie, tak by rozluźnić kręgosłup.

Należy zwrócić uwagę, by pośladki nie odrywały się od podłogi, a plecy były wyprostowane.

Kinestezja, czucie ciała w ruchu

- Dziecko stojąc z zamkniętymi oczami
- Na polecenie podnosi wybraną rękę (lub obie, w zależności od polecenia):
 - w przód
 - do boku
 - do góry
 - w tył

Aniotek/orzłek

- Ćwiczenie wykonujemy w leżeniu tyłem (na plecach).
- Dziecko porusza wskazaną częścią ciała np.
 - prawa noga
 - prawa ręka i lewa noga
 - prawa ręka i prawa noga i lewa ręka itd.



Powitanie różnymi częściami ciała

Wykonanie:

- Wymieniamy część ciała
- Dzieci witają się (dotykają) za pomocą niej - każdy z każdym
- Np. *Witamy się kolanem!* – wtedy dziecko podchodzi i dotyka się z rodzicem tylko kolanem

Wersja trudniejsza:

- Dziecko wita się konkretną częścią ciała np. *Witamy się lewym łokciem!*

Masaż, jako forma stymulacji dotykowej, kiedy każdy sam dawkuje siłę nacisku

Wykonanie:

- Dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym
- Naprzemiennie masujemy (gładzimy) wybrane części ciała
- Następnie oklepujemy (delikatnie opukujemy) wybrane części ciała
Możemy masować np. pięty, łokcie, biodra, stopy, uda, ramiona itd.

Naleśnik

Potrzebne będą:

- koc/mata - ważne, by materiał był akceptowalny dla dziecka
- różne maskotki i miękkie przedmioty np. z gumy czy materiału

Wykonanie:

- Dziecko kładzie się na brzegu koca
- Zawijamy koc, razem z dzieckiem, w rulon
- Następnie na rozłożonym kocu rozkładamy różne, miękkie przedmioty, np. maskotki
- Dziecko kładzie się na brzegu, a my zawijamy je w rulon razem z maskotkami

Sugestia:

Zwróćcie Państwo uwagę by ręce były ułożone wzdłuż ciała, a głowa odkryta.



Odtwarzanie rytmu

Potrzebne będą:

- klocki
- kredki
- łyżeczki lub inne przedmioty, którymi możemy uderzać

Wykonanie:

- Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej
- Dziecko otrzymuje dwa elementy do uderzania
- Dziecko odtwarza rytm zaprezentowany przez rodzica

Sugestia:

Uderzamy przedmiotem o podłogę, nogi lub przedmiot o przedmiot. Możemy różnicować użycie rąk (lewa/prawa), tempo, głośność.

Pamięć słuchowa

Wykonanie

- Ustalamy z dzieckiem jakie ćwiczenie wykonają, gdy usłyszą: jeden, dwa lub trzy
- Na przykład: na *jeden* – może to być wyskok, na *dwa* – przysiad, na *trzy* – położenie się na brzuchu
- Dziecko biega truchtem i słucha jakie słowo wypowiemy, a na usłyszany znak - wykonują umówiony ruch
- Stopniowo wywołujemy dwie, trzy a nawet cztery liczby

Ćwiczenia relaksacyjne

Potrzebne będą:

- apaszki lub lekkie, materiałowe chusteczki

Ćwiczenie 1 - Wykonanie:

- Ćwiczenie wykonujemy w pozycji stojącej
- Dziecko dostaje jedną chustę
- Dziecko ukrywa w dłoni całą chusteczkę/apaszkę
- Na znak dziecko podrzuca chusteczkę, a następnie łapie ją wskazaną częścią ciała np. ręką, nogą czy głową.

Ćwiczenie 2 - Wykonanie:

- Ćwiczenie wykonujemy w pozycji siedzącej
- Dziecko ukrywa w dłoni całą chusteczkę/apaszkę
- Na znak otwiera dłonie jak najwolniej, tworząc z nich koszyczek
- Obserwuje jak magiczny kwiat rozkwita



Mam nadzieję że podane propozycje będą dla Państwa pomocne.

Opracowała mgr Lidia Oliszewicz