



WES 😄 ĆA

INTEGRACJA

SENS 🌟😄 RY CZNA

## Drodzy Rodzice,

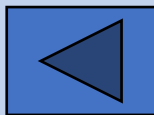
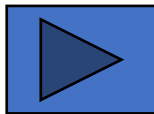
Czy chcielibyście wpływać na usprawnianie procesów integracji sensorycznej u Waszych dzieci? Czy bylibyście zadowoleni, mogąc podczas codziennych aktywności wpływać na kształtowanie się prawidłowych wzorców ruchowych?

Jeśli tak, to proponowany zestaw ćwiczeń może Wam w tym pomóc.

Przygotowane przez nas ćwiczenia stymulują i optymalizują funkcje percepcyjno–motoryczne. Do przeprowadzenia ich, wystarczą ogólnodostępne zabawki, prosty sprzęt sportowy, gry i przedmioty codziennego użytku, które na pewno macie Państwo w domach. Podstawowym celem proponowanych ćwiczeń jest pobudzenie ogólnego rozwoju psychomotorycznego, a w szczególności :

1. rozwijanie świadomości ciała poprzez zabawy lokomocyjne ,
2. kształtowanie orientacji przestrzennej,
3. doskonalenie umiejętności manipulacyjnych oraz koordynacji wzrokowo –ruchowej,
4. stymulowanie układu przedsionkowo—proprioceptywnego,
5. rozwijanie percepcji wzrokowej,
6. stymulowanie i usprawnianie systemów zmysłowych, ze szczególnym uwzględnieniem układu wzrokowego,
7. kompensowanie opóźnień,
8. korygowanie deficytów.

Zachęcamy więc do wykorzystania ich podczas codziennej zabawy z dziećmi





DOTYK



SŁUCH



WZROK



WĘCH I SMAK



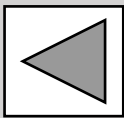
RÓWNOWAGA



CZUCIE GŁĘBOKIE

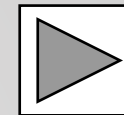


MAŁA MOTORYKA



# CO TO JEST ZMYŚŁ DOTYKU I DLACZEGO WARTO GO STYMULOWAĆ

## ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD DOTYKOWY



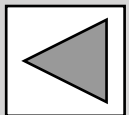
System dotykowy jest podstawowym, najwcześniej rozwijającym się systemem zmysłowym. Pozwala ocenić czego dotykamy i w jaki sposób jesteśmy dotykani. Jego receptory znajdują się na całym ciele a odbiór wrażeń z tego systemu jest podstawą właściwego rozwoju emocjonalnego, umysłowego i ruchowego dziecka.

### **Dlaczego warto stymulować układ dotykowy ?**

Dzięki prawidłowo rozwijającej się percepcji dotykowej, dziecko poznaje otoczenie, zdobywa doświadczenia dzięki którym kształtuje się schemat ciała - określanie części ciała, świadomość umiejscowienia w otaczającej przestrzeni i czasie. Dziecko zaczyna planować czynności ruchowe i poszczególne etapy ich wykonania.

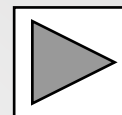
Stymulacja dotykowa jest podstawą rozwoju emocjonalnego dziecka. Prawidłowo funkcjonujący system dotykowy, stanowi bazę rozwoju prawidłowych więzi emocjonalnych z otoczeniem. Dotyk stymuluje wzrost liczby receptorów podwzgórza, czyli obszaru odpowiedzialnego za motywację i emocje. Zdolność poprawnego przetwarzania wrażeń dotykowych wpływa także pośrednio na rozwój pojęć matematycznych związanych z przestrzenią .





## CO TO JEST ZMYŚŁ RÓWNOWAŻNY I DLACZEGO WARTO GO STYMULOWAĆ

### ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD RÓWNOWAŻNY



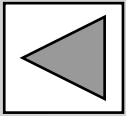
System przedsionkowy odpowiada za prawidłowy odbiór wrażeń płynących z ruchu oraz zmian ułożenia ciała w przestrzeni. Na jego bazie dziecko kształtuje sprawność ruchową. Doznania płynące z tego systemu sensorycznego umożliwiają mu coraz lepsze poznawanie własnego ciała, jego granic i możliwości oraz relacji z otoczeniem. Jego receptory znajdują się w uchu wewnętrznym i reagują na poszczególne rodzaje ruchu wywołując odpowiednią reakcję adaptacyjną systemu nerwowego dziecka.

#### **Dlaczego warto stymulować układ przedsionkowy (równoważny)?**

Prawidłowa praca systemu przedsionkowego umożliwia właściwą interpretację informacji dotyczących położenia ciała w przestrzeni.

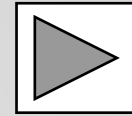
Dzięki nim dziecko kontroluje swoje aktywności ruchowe, co wpływa na poczucie bezpieczeństwa grawitacyjnego, napięcie mięśniowe, ruch i równowagę, a także na planowanie, koordynację ruchów, przetwarzanie słuchowo-językowe, pracę gałek ocznych oraz stałość pola widzenia. Zaburzenia w pracy przedsionka obniżają poziom nabywania umiejętności szkolnych.





# CO TO JEST CZUCIE GŁĘBOKIE (PROPRIOCEPCJA) I DLACZEGO WARTO JĄ STYMULOWAĆ

## ĆWICZENIA STYMULUJĄCE CZUCIE GŁĘBOKIE



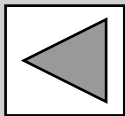
Receptory czucia głębokiego znajdują się w mięśniach, stawach i ścięgnach. Ich zadaniem jest dostarczanie informacji o tym, co robi człowiek – czy się porusza, stoi, gdzie znajduje się w przestrzeni. Wrażenia pochodzące z tego systemu są ważne m.in. w kształtowaniu schematu ciała oraz sprawności ruchowej. Stymulacja systemu proprioceptywnego może odbywać się w sposób bierny (masaże, dociski) i czynny (aktywności ruchowe dziecka).

### **Dlaczego warto stymulować czucie głębokie (propriocepcję)?**

Bodźce czucia głębokiego dostarczają informacji o położeniu poszczególnych części ciała w stosunku do siebie, co pozwala na zaplanowanie i wykonanie złożonych zadań ruchowych. System proprioceptywny jest ściśle powiązany z systemem przedsionkowym.

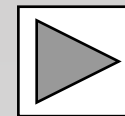
Prawidłowa współpraca tych systemów pozwalana na utrzymanie równowagi, kształtuje właściwe napięcie mięśniowe, prawidłowe ruchy gałek ocznych. Właściwe działanie systemu proprioceptywnego pozwala na sprawne poruszanie się i określenie pozycji kończyn bez kontroli wzrokowej.





# CO TO JEST SYSTEM SŁUCHOWY I DLACZEGO WARTO GO STYMULOWAĆ

## ĆWICZENIA STYMULUJĄCE SYSTEM SŁUCHOWY

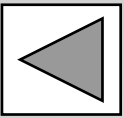


Percepcja słuchowa to zdolność odbierania, rozpoznawania i interpretowania dźwięków, a także odnoszenia ich do wcześniejszych doświadczeń. Prawidłowa identyfikacja dochodzących do mózgu bodźców słuchowych jest warunkiem rozwoju mowy .

### **Dlaczego warto stymulować system słuchowy ?**

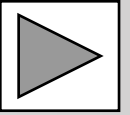
Prawidłowa percepcja słuchowa wpływa na zdolność utrzymania uwagi i koncentracji na zadaniu, poziom pobudzenia i jakość funkcjonowania dziecka w środowisku bogatym w wiele bodźców sensorycznych. Poziom percepcji słuchowej w zasadniczy sposób decyduje o postępach w rozwoju mowy oraz zdolności do opanowania technik i umiejętności szkolnych.





# CO TO JEST SYSTEM WZROKOWY I DLACZEGO WARTO GO STYMULOWAĆ

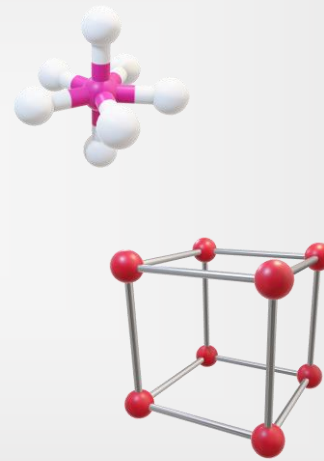
## ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD WZROKOWY



Dzięki sprawnie działającemu systemowi wzrokowemu jesteśmy zdolni do odbierania bodźców świetlnych ze środowiska i do ich analizy. Funkcje wzroku dotyczą rozpoznawania kształtów, ocenianiu odległości położenia obiektów od oka, rozróżniania barw.

### **Dlaczego warto stymulować zmysł wzroku ?**

Prawidłowo funkcjonujący system wzrokowy jest niezbędny do zdobywania umiejętności szkolnych takich jak czytanie, pisanie, przepisywanie z tablicy. Dysfunkcje systemu wzrokowego mogą prowadzić do problemów szkolnych, mogą również wpływać na większą męczliwość dziecka podczas nauki.

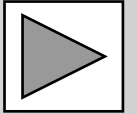






# CO TO JEST SYSTEM WĘCHOWY I SMAKOWY I DLACZEGO WARTO GO STYMULOWAĆ

## ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD WĘCHOWY I SMAKOWY

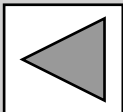


Ośrodki węchowe znajdują się w najstarszej ewolucyjnie części mózgu, która odpowiada za odruchy i pragnienia. System węchowy pełni też bardzo ważną funkcję ochronną a także wspomagającą względem smaku.

### **Dlaczego warto stymulować zmysł węchu i smaku ?**

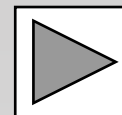
Wrażenia smakowe i węchowe aktywizują ssanie, gryzienie, żucie, naturalne formy wzmacniania mięśni sfery oralnej oraz uzyskiwania ich świadomości czuciowej. Zaburzenia w funkcjonowaniu tych systemów często przejawiają się trudnościami związanymi z wybiórczością pokarmową, trudnościami z przyjmowaniem przez dziecko pewnych pokarmów, co z kolei wpływać może na obniżenie sprawności aparatu artykulacyjnego.





# CO TO JEST MAŁA MOTORYKA I DLACZEGO WARTO JĄ STYMULOWAĆ

## ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE MAŁĄ MOTORYKĘ



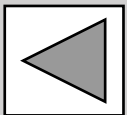
Motoryka mała to sprawność dłoni i palców. Stabilna ręka musi być oparta na stabilnej bazie, dlatego też jest uzależniona od prawidłowo funkcjonującego układu nerwowego oraz prawidłowego działania układu ruchu.

### **Dlaczego warto ćwiczyć Małą Motorykę?**

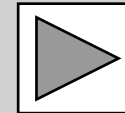
Sprawność w obrębie motoryki małej jest dziecku niezbędna do zdobycia umiejętności samoobsługowych, kształtowania koordynacji wzrokowo – ruchowej, następnie zaś do podjęcia umiejętności takich jak rysowanie czy pisanie – które są elementem niezbędnym do osiągnięcia dojrzałości szkolnej.

Niedostymulowany układ ruchu może prowadzić do braku koordynacji ruchów palców, dłoni i przedramienia, opóźnień w rozwoju praktyki, niechęci do wykonywania przez dziecko czynności, które wymagają od niego sprawności manualnej.





# ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD DOTYKOWY



## Kolorowe drzewo

Na dużym papierze malujemy dziecku pień drzewa. Przygotowujemy tackę, na którą wylewamy odrobinę farby plakatowej w kolorach liści. Do wykonania zadania potrzebna jest gąbka (do kąpielii lub zmywaczek na naczyni) Dziecko moczy gąbkę w farbie, a następnie odciska nią ślady na arkuszu papieru, tworząc koronę drzewa.

## Ćwiczymy przed lustrem

Zachęcamy dziecko do patrzenia na swoje odbicie w lustrze, a następnie dotykania i nazywania poszczególnych części ciała. Kolejnym krokiem jest nazywanie kierunków ruchu (np. prawa ręka unosi się i opuszcza, lewa noga zgina się i prostuje)

## Milutkie poduszeczki

Przygotujmy dziecku kilka miękkich, milutkich, poduszczek z kolorowych, futrzanych kulek. Poduszki mogą też być uszyte z kolorowych, miękkich materiałów. Dziecko może dotykać poduszczek rękami, na przykład podczas słuchania bajek.

## Pudełko skarbów

Do miski lub pustego pudełka kartonowego wsypujemy suchy makaron, ryż, fasolę, groch to co znajdzie się w domu. Do pudełka z makaronem wrzucamy małe skarby -ciekawe dla dziecka: kolorowe kulki, ulubione ludziki, małe autka. Zadaniem dziecka jest odszukać wszystkie schowane zabawki. Inną wersją jest ta sama zabawa wykonywana stopami

## Worek niespodzianek

Wkładamy do woreczka kilka przedmiotów codziennego użytku. Przed umieszczeniem w worku pokazujemy wszystkie przedmioty dziecku, pytamy co to za przedmioty, pozwalamy ich dotknąć – zbadać dotykiem. Następnie zasłaniamy dziecku oczy i prosimy, aby bez patrzenia, tylko za pomocą dotyku, wyjęło przedmiot z torebki, a następnie przy pomocy dotyku „obejrzało” przedmiot i odgadło jego nazwę.

## Stymulacja termiczna dłoni

Masujemy dziecku dłonie wykorzystując zróżnicowane temperatury : zimne i ciepłe okłady, zimna i ciepła woda w miseczce, zimne i ciepłe łyżki do jedzenia zupy (łyżki moczymy na zmianę w zimnej i gorącej wodzie), zimne i ciepłe butelki z wodą, kostki lodu i ugotowane jajka. Poświęcamy ok 30 sek. na każdą dłoń.

## Wyklejanki z plasteliny

Rysujemy lub drukujemy dziecku obrazek, najlepiej z niewielkimi elementami oraz o regularnych kształtach. Zadaniem dziecka jest wypełnienie elementów rysunku przy pomocy plasteliny.





# ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD RÓWNOWAŻNY

## Zabawa z piłką

Dziecko klęka na macie lub podłodze, starając się przyjąć pozycję klęku prostego. Gdy utrzymanie tej pozycji sprawia mu trudność – może usiąść na piętach.

Następnie odbija piłkę do Rodzica. Wyrzuca piłkę w różnych kierunkach, może też rzucać piłką do celu (np. do koszyka lub pudełka).



## Zabawa ruchowa „Listonosz”

Zadaniem dziecka jest dostarczanie przesyłek we wskazane miejsce. Przesyłką mogą być maskotki, „tajne instrukcje”, samochody czy cokolwiek innego według Państwa pomysłu lub pomysłu dziecka. Przesyłki trzeba dostarczyć do wyznaczonego miejsca, jednak droga do celu jest skomplikowana 😊

Proponujemy kilka wersji:

- przejście po wyznaczonej ścieżce – szerokość ścieżki zależy od możliwości dziecka – zaczynamy od 25 cm, potem coraz mniej,
- przejście po zaznaczonej linii,
- przejście po linii stopa za stopą,
- przejście według instrukcji (w wersji trudniejszej - stopa za stopą z wykorzystaniem doskonalenia orientacji w przestrzeni – dwa kroki w lewo, pięć do przodu itp.

## Wyścig z ziemniakiem

Wyklejamy z taśmy malarskiej prostą linię. Dziecko staje na początku wyklejonej linii – jedną rękę trzyma za plecami, w drugiej trzyma łyżkę z ziemniakiem. Zadaniem dziecka jest przejście stopa za stopą, jak najszybciej nie zrzucając ziemniaka z łyżki.

## Mistrz sprawności

Przygotujcie butelkę 5l, po wodzie, wypełnioną w 1/4 dowolnym materiałem Sypkim, aby butelka była stabilna. Na szczycie butelki układajcie kolejno piłeczki. Zadaniem dziecka będzie strącanie piłeczki stopą bez dotknięcia butelki. Zadanie wykonujemy naprzemiennie – raz prawa, raz lewa noga.

## Sprawna stopa

Na podłodze rozłóż woreczki lub skarpetki. Obok postaw pojemnik. Poproś dziecko, aby za pomocą palców u stóp, zbierało poszczególne elementy i wkładało je do pojemnika. Staraj się, aby dziecko używało stóp naprzemiennie.

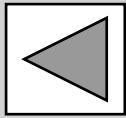
## Hop do góry

Przywiązujemy małą poduszeczkę lub maskotkę do długiego sznurka. Kręcimy tym sznurkiem w koło, nisko nad ziemią. Zadaniem dziecka jest przeskakiwanie przez sznur. Jeśli to zadanie sprawia dziecku trudność – zwolnij obroty tak, aby dziecko było w stanie podołać zabawie. Inną wersją jest skakanie przez nieruchomy sznur. Możemy przywiązać sznurek na określonej wysokości – jednak na tyle nisko, aby dziecko było w stanie go przeskoczyć.

Ten kto dotknie sznurka musi wykonać dodatkowe zadanie – np. skoczyć jak żabka

## Siatkówka bez użycia rąk

Przewiązujemy sznurek między dwoma krzesłami. Celem gry jest przerzucanie balonu na drugą stronę siatki oraz pilnowanie, aby balon nie spadł na podłogę. Najważniejsze w tym zadaniu jest to, że nie można używać rąk. Balon odbijamy głową, ramieniem, stopą, łokciami. Gdy balon upadnie, punkt zdobywa przeciwnik po drugiej stronie sznurka.



# ĆWICZENIA STYMULUJĄCE CZUCIE GŁĘBOKIE

## Domowy badminton

Na raketkę do badmintonu lub tenisa naciągamy obciętą nogawkę od starej rajstopy. Do drugiej obciętej nogawki wkładamy piłeczkę tenisową i przywiązujemy ją do dowolnego miejsca w mieszkaniu tak, aby piłka mogła swobodnie się wychylać we wszystkie strony. Dzieci będą świetnie się bawiły, uderzając w powracającą piłeczkę.

## Masaże

Masaże dostarczające wrażeń czucia głębokiego:

- masaż dociskowy dużą piłką,
- „wałkowanie” dziecka za pomocą wałka kuchennego, owiniętego ręcznikiem, lub butelki 1,5 litra wypełnionej ciepłą wodą,
- zawijanie dziecka w kołdrę, materac,
- uciskanie pomiędzy dwoma poduchami.

## Zabawa z piłką

Dziecko leży na podłodze lub materacu w pozycji na plecach. Ręce pod głową, nogi ugięte w kolanach i uniesione do góry. Rodzic stoi przed dzieckiem w odległości 2-3 metrów. Rzuca do dziecka dużą piłką lub balonem, zadaniem dziecka jest odbicie stopami rzuconej piłki. Można wykorzystać piłki o różnej wielkości i wadze – w zależności od możliwości dziecka.

## Jazda na kocu

Dziecko w pozycji siedzącej lub leżącej na brzuchu, stara się przemieszczać po podłodze, używając wyłącznie siły rąk. W przypadku maluchów, można poprosić, aby dziecko położyło się na kocu w pozycji na brzuchu – rodzic trzymając dwa końce koca ciągnie dziecko po podłodze.

## Przeciąganie liny

Dziecko siada na kocu, w rękę trzyma koniec liny. Rodzic trzymając drugi koniec liny stoi na końcu pokoju. Zadaniem dziecka jest naprzemienne przyciąganie się w taki sposób, aby dotrzeć do Rodzica. Zadanie można wykonywać w pozycji siedzącej lub leżącej na brzuchu.

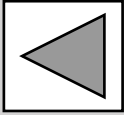
## Rolowanie

Rodzic siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami, dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek nóg). Rodzic kilka razy przetacza dziecko w kierunku stóp i z powrotem. Na koniec w ten sam sposób zsuwa dziecko na podłogę.

## Hipoterapia

Rodzic w lekkim rozkroku wykonuje klęk podparty. Dziecko leży brzuchem na plecach dorosłego, mocno obejmując Rodzica rękoma i nogami. Rodzic kołysze dziecko na boki, porusza się w przód i w tył, chodzi po pokoju na czworakach ☺





# ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD SŁUCHOWY

## **Zabawa w klaszkanie i tupanie**

Rodzic klaszcze w różnym tempie : bardzo szybko, szybko, wolno, z przerwami, klaszcze i tupie na zmianę. Zadaniem dziecka jest różnicować, kiedy Rodzic klaszcze szybciej, kiedy wolniej, ile klaśnieć, a ile tupnieć wykonał.

## **Słyszę, widzę, ruszam**

Rodzic uderza np. w bębenek i mówi – kiedy słyszę bębenek, idę, wysoko podnosząc nogi . Zadaniem dziecka jest maszerowanie, kiedy Rodzic uderza w bębenek.

Następnie Rodzic mówi – kiedy widzę czerwony kolor (można pokazać czerwoną rzecz, zabawkę) to skaczą jak żaba – zadaniem dziecka jest skakać jak żaba kiedy Rodzic pokazuje czerwony kolor.

Następnie Rodzic mówi – kiedy ruszam ręką (można podnieść rękę do góry) to skaczą jak pajacyk – zadaniem dziecka jest wykonywać skoki pajacyka, kiedy Rodzic podniesie rękę do góry.

## **Dopasuj dźwięk**

Potrzebne przedmioty: 10 pustych pojemników takich jak: pudełka, puszki, butelki, Pięć rodzajów różnych małych przedmiotów lub substancji takich jak: ryż, guziki, małe spinacze, monety, groch

Wspólnie z dzieckiem napełnijcie częściowo pięć par pojemników : jedną parę ryżem, druga grochem itd. Zadaniem dziecka, jest potrząsanie grzechotkami z zawiązanymi oczami i rozpoznawanie co znajduje się w środku. Inną wersją jest dopasowanie dwóch identycznych grzechotek.

Można również użyć grzechotek do gry podczas ulubionej muzyki.

Podczas napełniania grzechotek, można także ćwiczyć umiejętność liczenia – przeliczając monety, guziki lub fasolki.

Kolejną zabawą jest potrząsanie grzechotkami i jednoczesne śpiewanie dźwięków gamy – w górę i w dół.

Grzechotki warto wykorzystać w innych zabawach takich jak „ kamienne posągi”. Kiedy Rodzic potrząsa grzechotką dziecko może tańczyć lub biegać, kiedy grzechotka przestanie wydawać dźwięk - dziecko staje nieruchomo. Jeśli się poruszy musi wykonać dodatkowe ćwiczenie np. pajacyka, lub skok przez przeszkodę

## **Taniec z talerzami**

Potrzebne będą papierowe talerze – po dwa dla każdego z uczestników oraz nagranie muzyczne – może to być ulubiona piosenka dziecka.

Rodzic pokazuje dziecku, jak trzymać talerze pionowo, po jednym w każdej ręce i jak uderzać o siebie talerzami, żeby otrzymać łagodny dźwięk.

Kiedy włączymy muzykę proponujemy dziecku następujące zabawy:

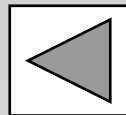
Rytmiczne stukanie talerzami przy stopach, na poziomie talii, nad głową, za plecami. Na lewo od siebie, na prawo od siebie.

## **Zabawa w różne i podobne**

Prezentujemy dziecku różne dźwięki, ale nie pokazujemy mu przedmiotu, który ten dźwięk wydaje. Ważne jest jednak, aby ten dźwięk był znany dziecku.

Proponujemy dziecku zgadywanie i porównywanie dźwięków. Zadajemy pytania: Co lub kto wydaje taki dźwięk, czy jest to dźwięk przyjemny czy nieprzyjemny, co jeszcze wydaje podobne dźwięki ?





# ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD WZROKOWY

## Latająca piłka

Dziecko leży na materacu, na plecach. Ręce wyprostowane wzdłuż ciała, nogi wyprostowane, złączone. Zadaniem dziecka jest obserwowanie wiszącej ok 40 cm od oczu piłki. Rodzic wprawia w ruch piłeczkę zawieszoną na sznurku. Na początku jest to ruch wahadłowy, później od przodu do tyłu, następnie ruch po okręgu. Piłeczka powinna kotuszać się po małym łuku, aby dziecko nie gubiło jej z pola widzenia.

## Latająca piłka II

Dziecko stoi przed Rodzicem. Rodzic trzyma piłeczkę zawieszoną na sznurku i wprawia ją w rytmiczny ruch wahadłowy. Zadaniem dziecka jest trafienie palcem w piłkę, kiedy znajdzie się ona w linii środkowej ciała dziecka.



## Zabawne pomysły

Przygotuj dziecku dużo różnych przedmiotów codziennego użytku: Pudełka, guziki, spinacze, kolorowe kamyczki, małe zabawki, kolorowe gąbki, klocki. Zadaniem dziecka jest posortowanie wszystkich rozrzuconych przedmiotów tak, aby pasowały do siebie. Pudełka do pudełek, spinacze do spinaczy itd.

Możemy również mierzyć dziecku czas i przyznawać mu punkt za zrealizowanie zadania w wyznaczonym czasie. Uwaga! realizacja zadania musi mieścić się w czasie wykonalnym dla dziecka. Jeśli zadanie będzie za trudne, dziecko szybko się zniechęci.

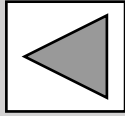
Kolejnym wariantem tej zabawy jest wymyślenie przez dziecko innego zastosowania dla przedmiotów np. : pudełko może być meblem dla lalek, statkiem kosmicznym, garażem dla auta itd.

## Złap piłkę

Do tej zabawy potrzebne są dwie duże butelki po mleku lub napoju. Odcinamy dolną część butelki i brzegi zabezpieczamy taśmą izolacyjną. Dziecko razem z Rodzicem lub rodzeństwem może robić zawody w łapaniu małej piłki w powstały pojemniczek. To trudne zadanie, które usprawnia koordynację wzrokowo – ruchową

## Mniej czy więcej

Umieść dwa prostokątne pudełka równolegle, w odległości od 15 cm od siebie. Przygotuj małe przedmioty, takie jak spinacze, guziki, łyżeczki, karty i zadaj dziecku pytanie „ jak myślisz, ile łyżeczek możesz ułożyć w szeregu między tymi pudełkami ? Kolejna zagadka może dotyczyć następnych przedmiotów. Możemy też podczas tej zabawy ćwiczyć przeliczanie.



# ĆWICZENIA STYMULUJĄCE UKŁAD WĘCHOWY I SMAKOWY

## Odgadywanie smaków

W tej zabawie potrzebne są: szalik lub chusta, owoce i warzywa lub inne smakołyki do jedzenia. Jest to zabawa dla dowolnej liczby osób. Kiedy mamy już przygotowane smakołyki, zawiązujemy dziecku oczy i proponujemy zagadki smakowe. Dziecko za pomocą smaku ma nazwać to, co spróbowało oraz określić czy jest to słodkie, słone, twarde, miękkie, itd. Za każdą poprawną odpowiedź możemy dziecku przyznać punkt. Na koniec zabawy, dziecko, zgromadzone punkty może wymienić na zabawę, którą najbardziej lubi.

## Zapachy przypraw

Przygotujcie w niewielkiej ilości (na małych spodeczkach lub w zakrętkach od butelek) przyprawy, których używacie w kuchni np. cynamon, oregano, bazylię. Pozwólcie dziecku dotknąć i powąchać każdą z nich. Zachęcajcie dziecko, aby opowiadało o zapachu. Czy jest przyjemny czy nieprzyjemny. Co według dziecka pachnie podobnie ?



## Krytyk Kulinaryny

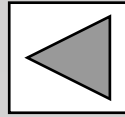
Przygotuj dziecku kilka rzeczy do spróbowania. Zachęcaj je do wyrażenia opinii o tym co zjadło oraz przedstawienie smaku przy pomocy mimiki twarzy. Może to być zabawa w zagadkę. Dziecko próbuje, pokazuje mimiką twarzy jaki smak miała potrawa, czy była słodka, czy kwaśna, twarda czy miękka – Rodzic zgaduje 😊

## Bibliografia

1. Bożena Odowska – Szlachcic „Wzrok i słuch” zmysły wiodące w uczeniu się w aspekcie integracji sensorycznej
2. Maria Borkowska, Kinga Wagh „Integracja Sensoryczna na co dzień”
3. Marta Wiśniewska „Profil sensoryczny dziecka”
4. Carol Stock Kranowitz „Nie – zgrane dziecko w świecie gier i zabaw”
5. Marta Bogdanowicz, Dariusz Okrzesik „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne
6. Pomysły własne

Opracowanie : mgr Katarzyna Jakubik, mgr Agnieszka Zielińska, mgr Renata Sikorska





# MAŁA MOTORYKA

