

Ćwiczenia stymulujące rozwój dziecka

-

propozycje zabaw



„Naleśnik z Zosią”

Potrzebne materiały	koc
Przebieg zabawy	<p>Dorosły mówi wierszyk, wypowiadając imię dziecka: Zawijamy, zawijamy zawijamy, zawijamy, zawijamy, zawijamy i ...naleśnik z Zosią mamy.</p> <p>Odwijamy, odwijamy, odwijamy, odwijamy, odwijamy, odwijamy i... znów Zosię tutaj mamy.</p> <p>Dziecko leży na brzegu koca rozłożonego na podłodze, a dorosły kuca obok. Dorosły mówi wierszyk i owija dziecko kocem, jakby zwijał /rolował naleśnik. Powtarza tak długo wierszyk, aż zawinie dziecko w kocyk. Dziecko leży w kocu, po czym dorosły powoli je odwija, turlając w przeciwnym kierunku niż podczas zawijania. Dorosły powinien robić to w tempie dostosowanym do możliwości dziecka. Dziecko zostaje odwinęte, a dorosły okazuje radość, że znów je widzi.</p>
Obszar stymulacji	Propriocepcja, zmysł dotyku, układ przedsionkowy, wzmocnienie relacji z opiekunem.

„Zabawy w parze”

Potrzebne materiały	Miękkie podłoże, mata, dywan, trawa, krzesło
Przebieg zabawy	a) Posadź dziecko na kolanach przodem do siebie, trzymając je w pasie i

	<p>podrzucaj je lekko na kolanach do rytmu wierszyka:</p> <p style="text-align: center;">Jedzie, jedzie pan, pan, pan Jedzie sobie całkiem sam</p> <p>Podrzucaj dziecko bardziej energicznie w górę i w dół, recytując drugą zwrotkę:</p> <p style="text-align: center;">A za panem panienczki Pogubiły pakuneczki</p> <p>Teraz unoś kolana na zmianę, tak żeby dziecko kołysało się dosyć energicznie na boki, recytując głośną trzecią zwrotkę wiersza:</p> <p style="text-align: center;">Hop, hop, hop Na koniku jedzie chłop.</p> <p>b) Stań przodem do dziecka, weź je za ręce. Powiedz dziecku, żeby postawiło swoje stopy na twoich stopach. Przejdź się rytmicznie po pokoju. W tym czasie nuć, śpiewaj, licz albo mów wierszyki. Tempo – wolne, umiarkowane, szybkie. Kierunek – do przodu, do tyłu, na boki, na ukos.</p>
Obszar stymulacji	Utrzymywanie równowagi, zmysł dotyku, układ przedsionkowy, rozwój emocjonalny, rozwój społeczny.

Inne propozycje zabaw:

- skoki żabki,
- masaż pleców, rąk dziecka piłeczkami o różnej fakturze,
- zabawy w przepychanie się, siłowanie,
- odbijanie stopami piłki plażowej,
- odbijanie balonika w nietypowy sposób- łokciami, pięściami, głową,
- masaż ciała szerokim pędzlem,
- przeciąganie liny,
- przenoszenie butelek wypełnionych wodą, kasztanami, piaskiem, kamieniami.

„Jak rak i jak krab”

Potrzebne materiały	Nie są potrzebne żadne dodatkowe przedmioty
Przebieg zabawy	<p>Dorosły mówi wierszyk i porusza się adekwatnie do słów tekstu:</p> <p style="text-align: center;">Chodzę sobie tak jak rak. Chodzę tyłem, czyli wspak. Chodzę tak jak rak w jeziorze. Idzie mi to nie najgorzej. Stop!</p>

	<p style="text-align: center;">Teraz idę tak jak krab. Jeśli zechcesz, to mnie złap. Kroczę, kroczę sobie bokiem łypię na bok jednym okiem. Stop!</p> <p>Dorosły stoi za dzieckiem trzymając je za rączki lub tylko asekurując. Dorosły i dziecko idą do tyłu, gwałtownie się zatrzymują i przez chwilę stoją bez ruchu. Później idą bokiem i znów nagle się zatrzymują i stoją bez ruchu. Dorosły dba o to, aby w drugiej części zabawy dziecko szło chwilę w prawo, a chwilę w lewo. Do zabawy można wykorzystać tylko jedną z dwóch zwrotek wierszyka – wówczas można ją powtórzyć dwa lub trzy razy.</p>
Obszar stymulacji	Układ przedsionkowy, równowaga, dotyk, zaufanie do drugiej osoby.

„Rura do gadania”

Potrzebne materiały	Do zabawy potrzebna jest plastikowa albo kartonowa rura (można ją wykonać samodzielnie z dużej kartki). Zabawa powinna odbywać się w dość cichym pomieszczeniu.
Przebieg zabawy	<p>Dorosły mówi:</p> <p style="text-align: center;">Zaraz powiem coś przez rurę, bo to rura do gadania. Można mówić przez nią słowa albo całe zdania.</p> <p>Co powiedziałem?</p> <p>Dziecko i dorosły siedzą blisko siebie. Dorosły pokazuje dziecku rurę do gadania i mówi wierszyk. Następnie przykłada koniec rury do swoich ust, a drugi trzyma w pobliżu ucha dziecka i wypowiada wyraz lub zdanie. Dorosły pyta słowami wierszyka, a dziecko mówi co usłyszało.</p> <p>Poziom trudności należy dostosować do możliwości dziecka. Dorosły może prosić o odtworzenie zdania, powtórzenie nazwy jakiegoś zwierzęcia. Chcąc zwiększyć trudność zadania wymawia nieznane dziecku wyrazy, tworzy słowa pozbawione sensu lub mówi dłuższe zdania.</p>
Obszar stymulacji	Percepcja słuchowa, koncentracja uwagi, pamięć słuchowa.

Inne propozycje zabaw:

- wyklejanie z ciastoliny, plasteliny,
- rozpoznawanie rodzaju faktury bez udziału wzroku (rodzic pociera dłonie, przedramiona lub stopy dziecka różnymi fakturami, dziecko tego nie widzi, a później wskazuje użytą fakturę),

- robienie kul z papieru o różnej fakturze (papier śniadaniowy, folia aluminiowa, gazeta) i rzucanie nimi do celu.

„Pudelkowa ścieżka”

Potrzebne materiały	Pudełka na buty – 8 sztuk i więcej, przedmioty o zróżnicowanej fakturze np. guziki, waciki bawełniane. ryż, sztuczne futro, wełna, fasolki, soczewica, papier, folia, itp.
Przygotowanie	Do każdego pudełka włóż inne rzeczy i ułóż pudełka w jedną linię, tak aby dziecko mogło przejść z jednego do drugiego. Niektóre pudełka ustaw blisko siebie inne trochę dalej. Powiedz dziecku, żeby zdjęło buty i jeśli może też skarpetki.
Przebieg zabawy	Pudełka można ustawić w linii prostej albo w kształt litery „S”. Dziecko może iść do przodu lub do tyłu. Można stworzyć historię, że podłoga to morze, a pudełka to wyspy i nie można zamoczyć nogi w wodzie, w której pływają rekiny. Można urozmaicić ścieżkę dodając kolejne przedmioty, na których można stanąć np. chodniczek, papierowa kartka, poduszka. Jeśli dziecko ma problemy z zachowaniem równowagi, złap je za rękę albo podaj mu palec. Jeśli dziecku przeszkadza jakaś faktura w danym pudełku to ją usuń i wymień na inną.
Obszar stymulacji	Planowanie motoryczne, zmysł proprioceptywny, świadomość przestrzenna

„Powiedz jaki zapach czujesz”



Potrzebne materiały	Plastikowe butelki, waciki, tacka Zapachy pobudzające: bazylika, oregano, cytryna, czosnek, czekolada, kawa, ocet, mięta, mandarynki Zapachy uspokajające: banan, cynamon, jabłko, krem do rąk, lawenda, mydło, rumianek, olejek waniliowy
Przebieg zabawy	Rozłóż wszystkie zapachy na tacki. Weź szczyptę jakiejś substancji z tacki i powiedz dziecku co to jest, niech powącha jeśli chce. Powiedz: włóżmy po jednym zapachu do każdej z butelki i pobawmy się. Pokaż

	<p>dziecku jak nakładać na wacik kilka kropeł ciekłych substancji, obserwuj jak dziecko reaguje na różne substancje, które je pobudzają, a które uspokajają. Co może zrobić dziecko: pomóc ci wkładać substancje do butelek i zakręcać je, wybierać butelki i wąchać zawartość i zgadywać co jest w środku.</p>
Obszar stymulacji	Rozróżnianie zapachów, rozwój koordynacji oko – ręka podczas przygotowywania butelek, skupianie uwagi.

Inne propozycje zabaw:

- wykonywanie poleceń: podaj prawą rękę, podnieś lewą nogę, schwyć się lewą ręką za prawe ucho, itp.,
- poruszanie się według instrukcji- zrób dwa kroki do przodu, trzy w lewo, dwa do tyłu, jedno w prawo, itp.,
- stanie w pozycji bociana,
- chodzenie z woreczkiem na głowie po sali, po pokoju,
- kreślenie na plecach dziecka liter, cyfr, a dziecko ma je zgadnąć,
- chodzenie na mini - szudłach na boki, do przodu i w tył.

Bibliografia

1. Barańska Małgorzata „Sensoryczny piękny świat. Zabawy z wierszykami rozwijające integrację sensoryczną”. Wyd. Harmonia.
2. Kranowitz Carol Stock „Nie – zgrane dziecko w świecie gier i zabaw”. Wyd. Harmonia.
3. Odowska – Szlachcic Bożena „Terapia integracji sensorycznej” zeszyt 1 wyd Harmonia.
4. Grafika wykorzystana z zasobów Freepik.com

Udanej zabawy!!!