

Propozycja zabaw sensorycznych

1. Wersja A

Umieść w materiałowym woreczku przedmioty codziennego użytku np. widelec, łyżkę, plastikowy korek od butelki, klocek, piłeczkę. Poproś dziecko by za pomocą dotyku odnajdowało konkretny przedmiot lub by samodzielnie nazywało przedmiot który dotyka. Przedmiot można opisywać czy jest gładki, chropowaty, okrągły itp.

Wersja B

wkładamy do worka pary – np. dwa widelce, dwa jabłka, dwie łyżeczki do herbaty, dwie marchewki, dwa długopisy, dwie kredki z tego samego kompletu, dwa takie same klocki itp. Dziecko może odnajdywać dwa takie same przedmioty jedną ręką na zmianę lub wkładając obie ręce do woreczka jednocześnie.

2. Dziecko siada przed nami odwrócone tyłem. Plecy ma zaokrąglone, wygięte w lekki koci grzbiet. Kreślimy na jego plecach znaki, figury, cyfry, litery: najpierw dziecko wskazuje odpowiedź, mając wzory znaków przed sobą, później samodzielnie odtwarza rysunek na większym arkuszu papieru
3. Zabawa w pianie podczas kąpieli – zrób w misce pianę z mydła, poproś dziecko by nakładało pianę na różne części ciała, które sam określisz np. prawa ręka, lewy łokieć, prawy bark itd. W ten sposób możesz kształtować również schemat ciała stymulując dotyk

Po skończonej kąpieli poprzytulaj dziecko jak niedźwiadka mocniejszym, ale kontrolowanym dociskiem tak by był on komfortowy dla dziecka.
4. Dziecko ślizga się na kocyku po podłodze; leżąc na brzuchu, odpycha się rękami od podłoża albo my ciągniemy za kocyk lub ręce dziecka – wówczas zabawę wykonujemy delikatnie tak by nie zrobić dziecku krzywdy.
5. Dziecko w leżeniu na brzuchu: masujemy plecy, ręce i nogi dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania z wyraźnym dociskiem
6. Dziecko leży na podłodze z nogami wyprostowanymi, opartymi o ścianę i wykonuje ruch popychania ściany. Można także przyciskać stopami do ściany na przykład piłkę plażową; dziecko toczy stopami piłkę po ścianie i wraca w kierunku podłogi
7. Kilka poduszek układamy na dywanie w równym rzędzie, tak żeby dotykały jedna drugiej. Polecenie dla dziecka jest takie: „Jesteś gąsienicą, które chce nabrać dużo ciała, żeby zrobić kokon. Te poduszki Ci w tym pomogą”. Dziecko cały czas wyprostowane, przetacza się po poduszkach, zbierając jedna po drugiej i przyciskając

do brzucha. Gdy dziecko zbierze wszystkie, możemy okryć jego całe ciało (bez głowy) kocem i mocniej go nim otulić, mówiąc: jesteś gąsienicą w kokonie.

Na koniec dziecko może spróbować wyjść z kokonu; nie ułatwiamy mu tego, delikatnie przytrzymując koc przy podłodze.

8. Napełniamy kilka butelek (dwulitrowych) wodą do połowy lub 2/3 wysokości. Niektóre płyny można pokolorować dodając kilka kropel farby, a inne „przyozdobić” dodając kilka łyżek oleju, cekinów, guziczków lub innych małych przedmiotów. Dziecko może podnosić, kołysać, przechylać butelki na różne strony, patrząc jak zawartość się przelewa, potrząsać, wkładać w worki i ciągnąć po podłodze, popychać nogą, ręką lub większym patykiem
9. Stajemy naprzeciwko dziecka i puszczamy w jego kierunku bańki mydlane. Dziecko stoi raz na prawej, raz na lewej nodze i ma za zadanie łapać (klaszcząc w dłonie) bąbelki. Potem może przebijać palcem wskazującym raz prawej raz lewej ręki. Ważne by dziecko próbowało ustać na jednej nodze nie skacząc i nie przesuając się, niczym pomnik.
10. Tor przeszkód na czworaka z zamkniętymi oczami - ustawiamy butelki 1i1/2 litra z wodą tak by powstał tor przeszkód. Dziecko ma za zadanie przejść na czworaka zamkniętymi oczami między butelkami. Jeśli będzie dobrze szło utrudniamy zadanie i wprowadzamy zasadę, że nie może przewrócić żadnej butelki.
11. Zabawa w naleśnika – zawiń dziecko w kołdrę na łóżku lub na podłodze tak by głowa wystawała poza kołdrę i poproś by samo odwinęło się . Możesz delikatnie dociskać malucha jeśli będzie to dla niego przyjemne.
12. Zabawy paluszkowe –

Ważyla srocza kaszkę ważyła

Ważyla srocza kaszkę, ważyła - kręcimy kólecza palcem wewnątrz dłoni dziecka

dzieci swoje karmiła

Temu dała na łyżeczce - delikatnie, w kontrolowany sposób, ściskamy palce dziecka, dotykamy kolejno palców dziecka, od kciuka do najmniejszego

Temu dała na miseczce

Temu dała na spodeczku

Temu dała w kubeczku

A dla tego nic nie miała - łapiemy za kciuk

Frrrrr! Po więcej poleciała - „odlatujemy” w bok swoją dłonią, poruszając palcami, imitując odlatywanie

Kule śnieżne

Utoczymy sobie kule śnieżne, białe - wykonujemy gesty, jakbyśmy lepili śnieżki
do rzucania doskonale! - obydwoma dłońmi wykonujemy gest podrzucania w górę

Członkowie Rodziny Dziecka

Zabawa ta polega na głaskaniu/dotykaniu kolejno wszystkich paluszków dziecka. Zaczynamy od kciuka, potem kolejno palec wskazujący, środkowy, serdeczny i mały.

Ten paluszek to jest dziadziuś, (kciuk)

a ten obok to babunia, (wskazujący)

Ten paluszek to jest tatuś, (środkowy)

a ten obok to mamunia. (serdeczny)

A ten to dziecinka mała(tu pada imię dziecka - mały palec)

I jest rodzinka cała (zamykamy rączkę dziecka w piąstkę).

Zabawę wykonujemy powtarzając ruchy na obu rękach dziecka.

Zabawę można zmodyfikować poprzez opukwanie/ ostukiwanie delikatne kolejno palców przed zwinieniem ich w piąstkę.

Można również skorzystać np. z książeczki „Paluszkami tak i siak”, „Pokazywane wierszyki i zabawy paluszkowe”

Gra w łapki

Polega na wysuwaniu odwróconych dłoni i szybkim cofaniu ich przed uderzeniem partnera. Gdy przeciwnik dotknie ręki, role się zmieniają. Wysuwa i cofa dłonie teraz ten z grających, który dotknął dłoni przeciwnika.

13. Zapachowe zagadki

Przygotuj torebeczki z różnymi przyprawami, ziołami, które masz w domu np. cynamon, majeranek, bazylia, tymianek, mięta. Poproś dziecko by z zamkniętymi oczami odgadywało jaki to zapach. Na koniec daj do powąchania kawę.

Jeśli Twoje dziecko jest nadwrażliwe węchowo obserwuj jego zachowanie i zmniejsz ilość prezentowanych bodźców lub zrezygnuj z tej zabawy.

Drogi Rodzicu, pamiętaj, żeby zabawy sensoryczne wykonywać w spokojnej, przyjaznej i życzliwej atmosferze, tak by były źródłem przyjemności dla Twojej pociechy i dla Ciebie. Powodzenia :)

Propozycję zabaw opracowały mgr Magdalena Orkisz-Kolesnikow i mgr Magdalena Nowak-Kowalewska