

## **Gry i zabawy dla przedszkolaków z Integracji sensorycznej, które Rodzic może wykonać z dzieckiem w domu.**

Zabawy z przedszkolakiem są świetną okazją do wspólnego spędzania czasu wolnego, lepszego poznania się, nawiązania prawidłowych relacji z dzieckiem a przede wszystkim dostarczamy własnemu dziecku niezbędne bodźce wspierające rozwój i eliminujące deficyty oraz zaburzenia sensoryczne (słabe rozróżnianie stron, niezborność ruchową, brak umiejętności lokalizowania i rozróżniania bodźców otaczających dziecko, brak koncentracji na tym, co się do niego mówi i na co patrzy). By przedszkolak prawidłowo się rozwijał należy pamiętać o zabawach stymulujących wszystkie zmysły, czyli 7 systemów zmysłowych: dotyk, równowaga, czucie głębokie, wzrok, słuch, węch i smak.

### **1. Dotyk**

- **masażyki**

- masujemy ciało przedszkolaka przedmiotami o różnej fakturze np. futerka, pędzelki, gąbki, oliwki lub balsamy do ciała
- dajemy dziecku ręcznik kąpielowy i prosimy by starannie „wysuszył” swoje ciało. Instruuujemy przedszkolaka, jakie części ciała ma wycierać np. ręce, włosy, buzię, ucho, palce u stóp, nos, brzuch itd.

- **zabawy dotykowe**

- wkładamy do pudełka wyżej wykorzystywane przedmioty do masażu i zasłaniamy dziecku oczy apaszką lub szalikiem, a następnie prosimy by przedszkolak wyjął jakiś przedmiot i powiedział, co trzyma w dłoni lub prosimy by wyjął wskazany przez nas przedmiot bez udziału wzroku
- gdy dziecko nie chce zasłonić oczu podajemy przedmioty z tyłu za plecami przedszkolaka i prosimy by powiedziało co trzyma w dłoni.
- można to ćwiczenie wykonać jak przedszkolak leży na brzuchu i masujemy wtedy stopy wybranym przez nas przedmiotem, prosząc by poczuł czym dotyka go Rodzic i nazwał ten przedmiot
- zawijamy dziecko w koc od stóp po ramiona z rękami także, pamiętamy by nie zasłaniać głowy i prosimy by dziecko powiedziało, której części ciała dotykamy mocno dociskając dłonią lub masując

- **brudzące zabawy**

- dajemy dziecku możliwość zagniecenia ciasta na pierogi lub dajemy plastelinę i robimy wałeczki, kuleczki, okręgi, placuszki i lepimy pieroga wkładając do środka np. ziarno fasoli
- prosimy, by dziecko na kartce z narysowanym konturem np. auta lub lali, mogą też być cyfry i litery, wypełniło go kolorowymi kulkami z plasteliny i mocno przycisnęło paluszkiem, by powstał placuszek na kartce i się do niej przykleił, tworząc obraz lub literę albo cyfrę

- na dużej kartce papieru pozwalamy malować obraz farbami za pomocą dłoni lub stóp
- do miski wkładamy kilka ziaren grochu i kilka ziaren fasoli i prosimy by dziecko posegregowało ziarna do dwóch różnych kubeczków. Dziecko robi to palcami i proszę pamiętać, że robi to na zmianę raz jedną raz drugą ręką
- przed kąpielą w wannie lub brodziku prosimy by dziecko posmarowało kieselkiem wskazaną przez Rodzica część ciała albo Rodzic smaruje ciało dziecka kieselkiem o smaku które lubi i prosi dziecko by powiedziało, którą część ciała ma posmarowaną.

## 2. Równowaga (układ przedsionkowy)

- **kręcenie się**

- tzw. „karuzela”- proponujemy dziecku różne sposoby obracania się wokół własnej osi ciała np. na plecach, na brzuchu (chwyta dziecko się za stopy), na kolanach, w siadzie, na stopach

- **skakanie**

- skoki na materacu łóżka, podskoki do góry, z obrotem, podnosząc ręce do góry i klaskając w dłonie lub naśladując skoki Rodzica

- **bujanie**

- dziecko siada na stopie Rodzica siedzącego na krześle ze skrzyżowanymi kolanami i bujamy je góra, dół, na boki, szybko, wolno - trzymając za dłonie dziecko

## 3. Czucie głębokie (Propriocepcja)

- **baraszkowanie z rodzicem**

- Rodzic trzyma brzeg koca a dziecko siada na drugiej stronie koca, następnie Rodzic powoli ciągnie dziecko po całym domu zmieniamy kierunki jazdy i tempo
- Rodzic na czworaka przemieszcza się po mieszkaniu a dziecko siada na plecy dorosłego i mocno się trzyma by nie spaść z „konika”
- Rodzice trzymają brzegi koca i bujają przedszkolaka bardzo spokojnie na boki i zmieniając góra – dół, dłonie przetaczają go w kocu

- **siłowanie**

- trzymając ręcznik z dzieckiem przeciągamy się raz na jedną raz na drugą stronę

- prosimy, by dziecko stało prosto z opuszczonymi rękami, jak „posąg soli” a Rodzic delikatnie popycha dziecko całą dłonią za barki raz w prawą i raz w lewą stronę oraz za plecy i klatkę piersiową w przód i tył. Dziecko stoi, nie porusza się, nie przestawia nóg.
- Rodzic siada na koc a dziecko próbuje trzymając drugi koniec koca przeciągnąć Rodzica w drugą stronę lub dookoła

- **skakanie**

- „klasy” przeskoki na jednej nodze i na obu nogach przez linie na podłodze bądź z dywanu na podłogę. Można zacząć od skoków w miejscu.

#### 4. Wzrok

- **bańki mydlane**

- Dorosły puszcza bańki mydlane i prosimy, aby dziecko patrzyło na lecące bańki mydlane a następnie próbowało je chwycić jedną a potem drugą ręką a następnie klasnąć w bańkę obiema rękami jednocześnie

- **kalejdoskop**

- Prosimy by dziecko popatrzało jednym a potem drugim oczkiem w kalejdoskop, może opisać kolory jakie widzi

- **latarka**

- Dorosły świeci latarką po pokoju dziecka na różne przedmioty i prosi by popatrzało na co świeci światło. Potem zmiana, dziecko świeci latarką po pokoju a Rodzic odpowiada.

#### 5. Słuch

- **zabawa w lokalizację dźwięku**

- dziecko siada na podłodze lub krześle zamyka oczy i słucha a Rodzic bierze dowolny przedmiot wydający dźwięk i uderza w niego będąc z tyłu dziecka, raz z lewej strony raz z prawej strony koło ucha. Dziecko odpowiada, z której strony dochodzi usłyszany dźwięk

- **wspólne śpiewanie**

- Rodzic wyszukuje w telefonie piosenki dla dziecka i wspólnie uczy się z dzieckiem słów piosenki i śpiewa razem z nim - Rodzic zwrotkę a dziecko refren

- **porównywanie dźwięków**
  - Dziecko zamyka oczy i słucha a Rodzic uderza w dłonie lub tupie nogami, a dziecko rozróżnia dźwięki. Można używać cymbałki lub inny posiadany sprzęt.

## 6. Węch

- **wąchanie przypraw i produktów spożywczych**
  - w czasie wspólnego przygotowywania posiłków nazywamy potrzebne produkty spożywcze i wąchamy je razem nazywając wąchany produkt
- **rozpoznawanie zapachów**
  - dziecko próbuje rozpoznać po zapachu i z zamkniętymi oczami, co Rodzic ma w dłoni, który produkt z przygotowywanej potrawy

## 7. Smak

- **smakowanie**
  - dziecko kroi drobno różne owoce i próbuje skosztować odrobinę każdego produktu potrzebnego do zrobienia owocowej sałatki
- **próbowanie nowych smaków**
  - podajemy dziecku nowy smak - nowy i nieznany dziecku owoc zachęcając, by spróbował odrobinę, nazywamy go, mówimy do czego dodajemy ten produkt, np. by przygotować pyszną owocową sałatkę
- **rozpoznawanie smaków**
  - dziecko próbuje rozpoznać po smaku co to za owoc z owocowej sałatki - mając zamknięte oczy.

**Życze wszystkim udanej i wesołej zabawy z cudownymi pociechami.**