**ZMYSŁ DOTYKU I RÓWNOWAGI POPRZEZ ZABAWĘ**

W procesie nauczania równie ważne jak [zmysł słuchu](https://www.babyboom.pl/przedszkolak/zabawy/5-zabaw-sensorycznych-rozwijajacych-zmysl-sluchu)  i wzroku są [zmysły: węchu](https://www.babyboom.pl/przedszkolak/zabawy/powachaj-i-posmakuj-zabawy-sensoryczne-rozwijajace-zmysl-wechu-i-smaku), dotyku i równowagi – orientacji w przestrzeni. Układ nerwowy musi się nauczyć, jak integrować te wszystkie zmysły, aby reakcja na bodźce była automatyczna i pozwalała na szybkie oraz bezpieczne działania. Poniższe propozycje są przykładem, jak w prosty sposób zorganizować zabawy, których celem będzie uwrażliwianie sensoryczne i integrowanie zmysłów.

#### Masy plastyczne

W sklepach można kupić ciastolinę, piaskolinę, piankolinę i jeszcze kilka innych mas, najlepsza zabawa jest jednak z takimi, które zrobimy wspólnie z dzieckiem. Odmierzanie   
i mieszanie składników to także lekcja dla zmysłów, bo wymaga umiejętnego przesypywania składników, odważania ich oraz cierpliwego łączenia w całość.

**Jakie masy można przygotować w domu?**

* masę solną (szklanka soli, szklanka mąki, woda),
* piasek kinetyczny (piasek, skrobia kukurydziana,
* płyn do mycia naczyń i woda),
* piasek księżycowy (piasek, soda oczyszczona i pianka do golenia),
* aksamitną masę (mąka ziemniaczana, odżywka do włosów),
* ciecz nienewtonowską (mąka ziemniaczana i woda), itd.

Przepisów w sieci jest bez liku, a zabawa z nimi, choć brudząca, zajmie dziecko na długo, szczególnie, że można do niej używać różnych foremek, klocków i innych, plastycznych lub naturalnych dodatków.

#### Sensoryczne memo

Można je przygotować w bardzo różny sposób, choć każda tego typu zabawa sprowadza się do jednego: dobierania par tylko z wykorzystaniem zmysłu dotyku.

**Klocki memo można wykonać z tekturek** (choćby rolek po papierze toaletowym), na które naklejamy różne materiały: taśmę, folię, papier ścierny, sznurek, piórka, piankę, gąbkę itd.  
  
**Pary memo mogą też tworzyć woreczki strunowe lub zawiązane na supeł baloniki** wypełnione różnymi sypkimi produktami (zwłaszcza kaszami, grochem, fasolami). Jeśli balony przed zawiązaniem troszkę nadmuchamy, to dziecko będzie musiało rozpoznawać zawartość potrząsając, nasłuchując, a jeśli baloniki będą płaskie, ważniejszy stanie się zmysł dotyku.

reklama

#### Co jest w środku?

W dużym kartonowym pudle **wycinamy niewielkie otwory na rączki dziecka**. Do środka wkładamy przedmiot, a dziecko wsuwa ręce i tylko manipulując nimi, odkrywa, co to jest. Jeśli maluchowi sprawnie udaje się zgadywać, zabawę można utrudnić i do środka wrzucić kilka przedmiotów, a poprosić o wyjęcie jednego – konkretnego.

Można też liczyć przedmioty schowane w pudełku (do tej zabawy przydają się piankowe cyfry, których kształt dziecko również rozpoznaje dotykiem).

#### Przez pajęczynę do celu

**Wyznaczamy dzieciom  cel, do którego mają dotrzeć**. Jednak trasa do niego jest pełna przeszkód.

Przeszkodą może być sznurek rozciągnięty między meblami lub barierką schodów a ścianą. Im więcej sznurka, pętli i supłów, tym zabawa trudniejsza, szczególnie jeśli przyjmiemy, że ten kto dotknie sieci zostaje uwięziony przez pająka.

reklama

#### Labirynt

Rysunkowe labirynty ćwiczą [zmysł wzroku](https://www.babyboom.pl/przedszkolak/zabawy/zobacz-zabawy-sensoryczne-rozwijajace-zmysl-wzroku) i koncentrację, można jednak stworzyć labirynt, który wspiera rozwój równowagi i pomaga w określaniu położenia ciała w przestrzeni. Taki **labirynt można przygotować na podłodze.**

Potrzebna jest do tego taśma malarska, którą naklejamy tworząc ślepe zaułki i korytarze – dziecko musi przejść labirynt stawiając stopę za stopą lub poprowadzić taką trasą samochodzik.

Jeśli weźmiemy płaskie pudełko i nakleimy w nim ścianki labiryntu z plasteliny, zadaniem dziecka będzie doprowadzenie do celu kulki poruszając całym pudełkiem. Gdy wybierzemy lekką piłeczkę, zadanie łatwo zamienić w ćwiczenie logopedyczne, gdy dziecko popycha piłeczkę dmuchając na nią przez rurkę do picia.

#### Gdzie się to ukryło?

T**o idealna zabawa dla dzieci, które nie lubią dotykania pewnych substancji lub obawiają się ich.** Przygotowujemy pojemnik (najlepiej plastikowe pudełko, które łatwo umyć), a w nim wypełniacz. Może to być groch, fasola, ryż, ale też żel, pianka do golenia, kisiel czy mnóstwo gąbek i kawałków tkanin o różnej fakturze. W wypełniaczu ukrywamy różne przedmioty: plastikowe figurki, kamyki, korale. Dziecko szuka ich używając tylko zmysłu dotyku i oswajając doznania.

**ELONGACJA KRĘGOSŁUPA**

Ćwiczenia elongacyjne bierne:

Pozycja wyjściowa: Zwis tyłem na drążku/trzepaku.

Ruch: Wytrzymać. Rozluźnić mięśnie grzbietu.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa, rozciaganie mięśni piersiowych

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem na kocyku. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w przód, w dłoniach np. skakanki. Współćwiczący / rodzic / stoi przed dzieckiem, tyłem do niego, trzymając w dłoniach drugie końce skakanki.

Ruch: Współćwiczący idzie do przodu, ciągnąc za sobą dziecko. Ćwiczący rozluźnia mięśnie barków i grzbietu.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa, rozciąganie mięsni piersiowych

ĆWICZENIA ELONGACYJNE CZYNNE

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem. Ręce wyprostowane, wyciągnięte   
w przód. W dłoniach trzymana oburącz laska / kij. Pod brzuchem w okolicach pępka, zrolowany kocyk.

Ruch: Przesuwanie laski po podłodze jak najdalej w przód.

Oddziaływanie: Elongacja kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa: Pozycja na czworaka, dłonie oparte na kocyku.

Ruch: Maksymalne wysunięcie rąk z kocykiem w przód.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa, rozciąganie mięśni piersiowych.

Pozycja wyjściowa: Siad skrzyżny tyłem do ściany. Plecy i głowa przylegają do ściany. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę, w dłoniach piłka.

Ruch: Maksymalne wyciągnięcie rąk z piłką w górę.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa.

Pozycja wyjściowa: Stanie we wspięciu na palce pod linia. Ręce wyprostowane, wyciągnięte w górę – dłonie dotykają liny.

Ruch: Marsz wzdłuż liny, bez odrywania od niej dłoni.

Oddziaływanie: elongacja kręgosłupa, wzmacnianie mięśni wysklepiających stopy.

1. *Rydarowicz*