**Propozycje ćwiczeń i zabaw wspomagających rozwój dziecka.**

Przedstawione ćwiczenia i zabawy nie tworzą sztywnego zbioru, ale są zestawem różnorodnych pomysłów. Należy dostosowywać je do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka oraz zaistniałych warunków i sytuacji.

1. **Ćwiczenia komunikacyjne:**

➢ stymulacja twarzy i ust: masaże twarzy, stymulacja twarzy np.( szczoteczka do mycia zębów, masażerem);

➢ pobudzanie rozwoju emocjonalno-społecznego poprzez kontakt z drugim człowiekiem: przytulanie, kołysanie, baraszkowanie; prowokowanie do głośnego śmiechu;

➢ wskazywanie i nazywanie części ciała w czasie masaży, ćwiczeń ruchowych, ćwiczeń przed lustrem, reagowanie na własne imię ( gdzie jest ......?);

➢ doskonalenie właściwych reakcji: np. odpowiadanie uśmiechem na uśmiech;

➢ ćwiczenie reakcji dziecka na własne imię;

➢ opowiadanie i czytanie bajek, wierszyków, opowiadań.

1. **Ćwiczenia percepcji wzrokowej:**

➢ wzbudzanie zainteresowania bodźcami wzrokowymi: kierowanie uwagi dziecka na bodźce wzrokowe: zapalanie i gaszenie lampy, światełek latarki, lampek choinkowych; umieszczanie przedmiotów na kontrastowym tle, podawanie przedmiotów o wyrazistym kolorze;

➢ doskonalenie umiejętności wodzenia wzrokiem za źródłem światła, przedmiotami, postacią ludzką;

➢ śledzenie spadających przedmiotów (znad głowy, na wysokości oczu, poniżej oczu), lub poruszających się w różny sposób po podłodze np.: bączek, samochodzik;

➢ ćwiczenia skupiania wzroku - zastosowanie elementów kontrastowych (umieszczanie na czarnej powierzchni białych i o wyrazistych kolorach przedmiotów);

➢ wieszanie nad dzieckiem różnych przedmiotów i wstążek o intensywnych barwach;

➢ toczenie, turlanie różnej wielkości piłek, klocków w zasięgu wzroku uczestnika zajęć

➢ odbijanie powieszonej piłki, balonu;

➢ zabawy bańkami mydlanymi;

➢ zabawy z gazetami: gniecenie, darcie, lepienie kul;

➢ zabawy ze wstążkami: dotykanie, oplątywanie na dłoniach, zdejmowanie z dłoni, machanie;

➢ potrząsanie butelkami wypełnionymi kilkoma ziarenkami fasoli, ryżu.

1. **Ćwiczenia percepcji słuchowej:**

➢ dostarczanie wrażeń słuchowych ze zmianą natężenia dźwięku i odległości źródła dźwięku;

➢ słuchanie dźwięków z otoczenia (zwierzęta, pojazdy, otoczenie, instrumenty muzyczne odgłosy przyrody, odgłosy zwierząt, ulicy oraz wydawanych przez przedmioty codziennego użytku; itp.);

➢ prowokowanie do szukania niewidocznego źródła dźwięku;

➢ słuchanie nagrań z płyt CD oraz czytanych przez drugą osobę wierszy, bajek, opowiadań;

➢ zachęcanie do samodzielnego wytwarzania dźwięków akustycznych (szelest gazety, celofanu, pęku kluczy, stukanie o różne przedmioty, plusk wody, materiały sypkie);

➢ zastosowanie zabawek grających: pozytywek, grzechotek, instrumentów: bębenek, dzwonki, flet, cymbałki, talerze; lokalizowanie źródła dźwięku;

➢ zastosowanie puszek szmerowych ( puszki lub słoiczki wypełnione grochem, kamykami);

➢ słuchanie dźwięków wydawanych przez ryż, groch, kasztany zamknięte w butelce plastikowej, nadmuchanym balonie;

➢ zabawy z dzwoneczkami przyczepionymi do gumki-frotki umieszczonej na nadgarstku

➢ uderzanie klockami czy innymi przedmiotami o siebie, o podłoże.

1. **Ćwiczenia motoryki dużej, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała:**

➢ stymulacja wibracyjna przy użyciu zabawek wibrujących oraz przyrządów wibracyjnych do masażu, wspomaganie symetrii ciała poprzez właściwe ułożenie dziecka;

➢ stymulacja somatyczna poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi fakturami (doświadczanie dotyku),

➢ pobudzanie do samodzielnego wykonywania ruchów podczas zabaw i ćwiczeń ruchowych, zmiany pozycji ułożeniowej, czy nawet podczas przebierania dziecka;

➢ ćwiczenia pozwalające na poznanie własnego ciała: masaże ciała (głaskanie, ugniatanie określonych partii ciała – pleców, nóg, kończyn górnych, dolnych);

➢ stymulacja ciała z wykorzystaniem różnych technik masażu – np.: Masaż Shantali,

➢ ćwiczenia zmierzające do rozwijania aktywności własnej z wykorzystaniem przedmiotów zawieszonych na stojaku (dzwonki rurowe, korale), zabawa stopami lub dłońmi w misce lub na tacy, na której umieszczamy ciekawy materiał (kamienie, fasola, kulki szklane, żołędzie);

➢ oglądanie siebie w lustrze – wyczuwanie własnego ciała, wskazywanie i nazywanie poszczególnych części ciała: głowy, twarzy, rąk, dłoni, nóg, stóp, brzucha

➢ rozwijanie świadomości ciała z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego   
W. Sherborne, programów aktywności M. i Ch. Knillów „Świadomość ciała kontakt   
i komunikacja”, zabawy ruchowe przy muzyce.

1. **Ćwiczenia motoryki małej z uwzględnieniem koordynacji wzrokowo -ruchowej:**

➢ masaż dłoni z zastosowaniem oliwek zapachowych;

➢ stymulacja somatyczna dłoni i rąk poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi

fakturami;

➢ rozwijanie aktywności własnej dziecka;

➢ ćwiczenia zamykania i otwierania dłoni; wkładanie do dłoni przedmiotów   
o zróżnicowanej wielkości i stopniu twardości;

➢ zabawy manipulacyjne z różnymi fakturami i substancjami; ściskanie, gniecenie, darcie, ugniatanie, lepienie, przesypywanie wykorzystując różnego rodzaju materiały i faktury:

- materiały sypkie np. kasza, ryż, groch, piasek, mączka ziemniaczana,  
- materiały formowalne: plastelina, masa solna, glina,  
- materiały półpłynne: kisiel, jogurt, krochmal itp.   
- materiały naturalne: kasztany, szyszki, kamienie, itp.  
- przedmioty codziennego użytku,  
-porównywanie struktury przedmiotu: szorstkie- gładkie, twarde- miękkie, zimne- ciepłe.

➢ dotykanie przedmiotów np. śliskich, zimnych, ciepłych, chropowatych, gładkich, kujących, puszystych, twardych, miękkich, szeleszczących;

➢ malowanie palcami z wykorzystaniem farb strukturalnych;

➢ ćwiczenia z wykorzystaniem mas przekształcalnych: dotykanie, oklepywanie, rwanie, ugniatanie;

➢ dotykanie i głaskanie się dłonią o dłoń, dotykanie rękoma dużych powierzchni   
o zróżnicowanej fakturze;

➢ zawiązywanie na rękach dziecka barwnych wstążeczek;

➢ wspólna z dzieckiem zabawa z piłkami – wyjmowanie z pudełka, łapanie, rzucanie, wkładanie;

➢ wkładanie i wyjmowanie różnorodnych przedmiotów z różnego typu pojemników;

➢ zabawy w wodzie (ciepła, zimna – poznawanie doznań termicznych) : uderzanie dłońmi   
o powierzchnię wody, pocieranie rąk pod wodą, chwytanie i wyciąganie pływających przedmiotów, przelewanie wody, wyciskanie wody z gąbki.

1. **Rozwijanie i doskonalenie procesów poznawczych:**

➢ ćwiczenia w kojarzeniu dźwięku z czynnością, poprzedzanie czynności dźwiękiem;

➢ ćwiczenia w identyfikowaniu doznań z przedmiotem; zastosowanie przedmiotów o rożnej fakturze i konsystencji;

➢ dostarczanie różnych bodźców zapachowych i smakowych; próbowanie wybranych potraw(podstawowe smaki);

➢ poznawanie różnych zapachów: wąchanie pieprzu, rumianku, cynamonu, mięty itp.

➢ nazywanie wszystkich czynności podczas stymulacji i wprowadzanie nowych pojęć   
z bliskiego otoczenia dziecka;

➢ poznawanie siebie poprzez zabawę „to ja”: oglądanie i dotykanie części ciała przed lustrem np. „to moja głowa” (dotykanie, głaskanie, poklepywanie wspólnie z nauczycielem),

➢ zwiększanie pola doświadczeń dotykowych: masowanie różnymi materiałami, zawijanie   
i rolowanie w kocu, ucisk, ugniatanie, dociskanie (czucie głębokie).

1. **Ćwiczenia percepcji smakowej i węchowej:**

➢ dostarczanie bodźców węchowych: zapachy produktów spożywczych, kosmetyków, olejków aromatycznych, roślin żywych i suszonych, przypraw itp.

➢ stymulacja czuciowa jamy ustnej substancjami o wyraźnym smaku oraz różnej konsystencji: pokarm słodki, lepki – jogurt, krem, miód, dżem; pokarm kwaśny – cytryna; pokarm rozkruszający się – chrupki, bezy itp.

➢ próby kojarzenia cech smakowo – zapachowych z przeznaczeniem przedmiotu: wąchanie jedzenia przed spożyciem; wąchanie mydła przed myciem itp.

*Daniel Stygar*