PROPOZYCJE ZABAW SENSORYCZNO  
 - MOTORYCZNYCH

 

Zwyczajna zabawa z dzieckiem ma wiele korzyści terapeutycznych. To wspólnie spędzony czas, radość, ale także element stymulowania rozwoju. Oto kilka pomysłów na domowe zabawy, które pomogą rozwijać dziecku różne umiejętności.

1. Zrób tak jak chłopiec na obrazku –
   * pokazuj dziecku kolejne obrazki z serii „Karty do ćwiczeń praksji i okulomotoryki. Ćwicz razem z sensorycznym Brunem”,
   * zachęcaj je do naśladowania pozycji.
2. Piankowanie ciała –
   * kup piankę do golenia,
   * pozwól dziecku poznać jej konsystencję, zapach, temperaturę,
   * stawiaj kropki/plamy z pianki na różnych częściach ciała dziecka i poproś je, aby je ścierało,
   * w czasie zabawy ty lub/i dziecko możecie wskazywać, nazywać części ciała.
3. Piłka rehabilitacyjna –
   * potocz piłkę do dziecka, pozwól, żeby ją odepchnęło do ciebie,
   * posadź dziecko na piłce i przechylaj piłkę na boki, do tyłu, do przodu; bądź w kontakcie wzrokowym z dzieckiem; uśmiechajcie się do siebie,
   * połóż dziecko na piłce na brzuchu; przetocz je do przodu zachęcając, żeby odepchnęło się rękoma.
4. Fakturowe ścieżki –
   * zgromadź 3-4 niepotrzebne powłoczki od małych poduszek (tzw. jaśków),
   * wypełnij powłoczki np. ryżem, grochem, kasztanami, guzikami itp.,
   * spacerujcie razem (na początku w butach, skarpetkach a na końcu gołymi stopami) po ścieżce fakturowej,
   * upewnij się, że ścieżka znajduje się na bezpiecznym podłożu i dziecko nie poślizgnie się (najlepiej ułóż ścieżkę na dywanie).
5. Małe kolorowe piłki i woreczki z grochem/ryżem/fasolą –
   * wrzucajcie piłki/woreczki do pudełka, do hula-hop,
   * zmieniaj rozmiar i fakturę piłek/woreczków,
   * rzucajcie w różnych pozycjach i z różnych odległości.
6. Zapachy –
   * zgromadź słoiczki po koncentracie pomidorowym/opakowania po filmach do aparatu,
   * do pojemniczków włóż waciki nawilżone np. aromatami do ciast, perfumami oraz np.: kawałek kostki rosołowej, łyżeczkę kawy, trochę proszku do prania itp.,
   * wąchajcie wspólnie zapachy i próbujcie zgadywać jaki to zapach.
7. Smaki –
   * przygotuj różne pokarmy: cytryna, chrzan, musztarda, cukier puder, sól itp. oraz małe łyżeczki,
   * podawaj dziecku smaki na język,
   * nazywaj smaki np. to jest słodkie, a to kwaśne itd.,
   * róbcie przy tym śmieszne miny,
   * możecie bawić się przed lustrem.
8. „Suchy basen”, czyli basen z piłkami –
   * wykonaj samodzielnie – kup basen dmuchany i worek kolorowych piłek,
   * pozwól dziecku na samodzielne eksperymenty w basenie,
   * ukryj dziecko pod piłkami, odszukaj je po chwili,
   * zanurkujcie razem w basenie,
   * szukajcie takich samych piłek,
   * rzucajcie piłkami do celu,
   * pomasuj piłkami ciało dziecka,
   * zrelaksujcie się: posłuchajcie muzyki, bajki-samograjki lub poczytajcie książeczkę.
9. Kartonowe pudełko –
   * zdobądź zwykłe kartonowe duże pudełko,
   * pozwól dziecku na samodzielne eksperymenty,
   * zachęć je do wejścia do pudełka,
   * pozwól dziecku ukryć się w pudełku, zachęć je do wyskoczenia z pudełka (tzw. drugie narodziny),
   * przechodźcie przez pudełko jak przez tunel.
10. Tor przeszkód –
    * zgromadź wałki, poduszki, obręcze itp. i zbuduj tor przeszkód,
    * pokaż dziecku w jaki sposób można go pokonać,
    * pokonaj tor przeszkód z dzieckiem.
11. Balon –
    * zgromadź kilka balonów w różnych kolorach, w różnych rozmiarach i w różnych kształtach,
    * bawcie się nimi swobodnie, odbijajcie do siebie,
    * zawieś balon/balony pod sufitem i odbijajcie go/je,
    * wypełnij balony kilkoma ziarenkami ryżu, drobnej fasoli i odbijajcie je; zwróć dziecku uwagę na dźwięk balonów.
12. „Dźwiękotki” –
    * zgromadź pojemniczki schowane w jajkach-niespodziankach,
    * nasyp do każdego z nich różne materiały: ziarenka ryżu, ziarenka grochu, tic-taki, monety, garstkę cukru,
    * wygrywajcie na „dźwiękotkach” muzykę,
    * zwróć uwagę dziecka na wydobywające się dźwięki.

Pozdrawiam Dorota Janas