

Ćwiczenia rozwijające umiejętności dzieci w zakresie sprawności ruchowej, koordynacji wzrokowo-ruchowej, precyzji ruchu.

Mgr Katarzyna Matkowska

# Zabawa „Głodny Józio”

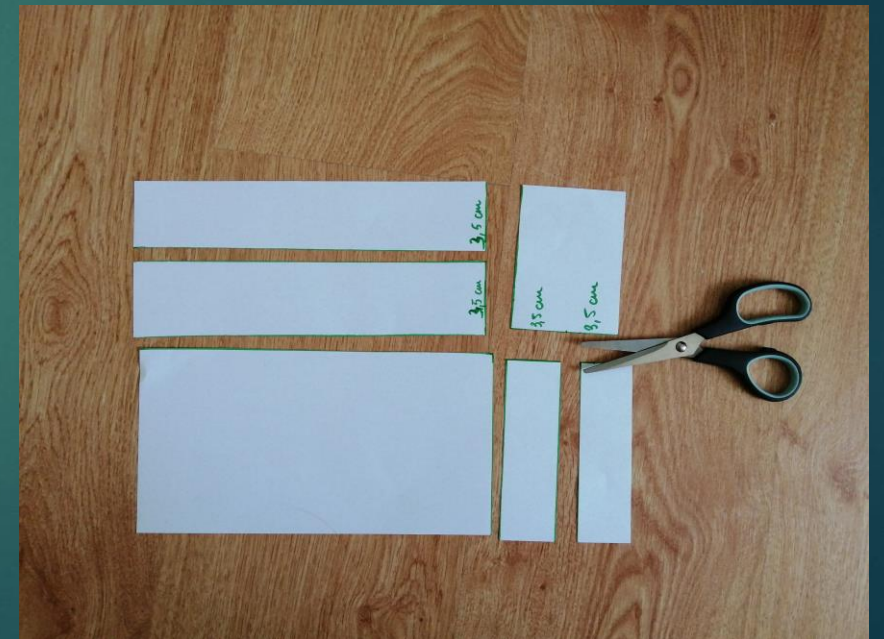
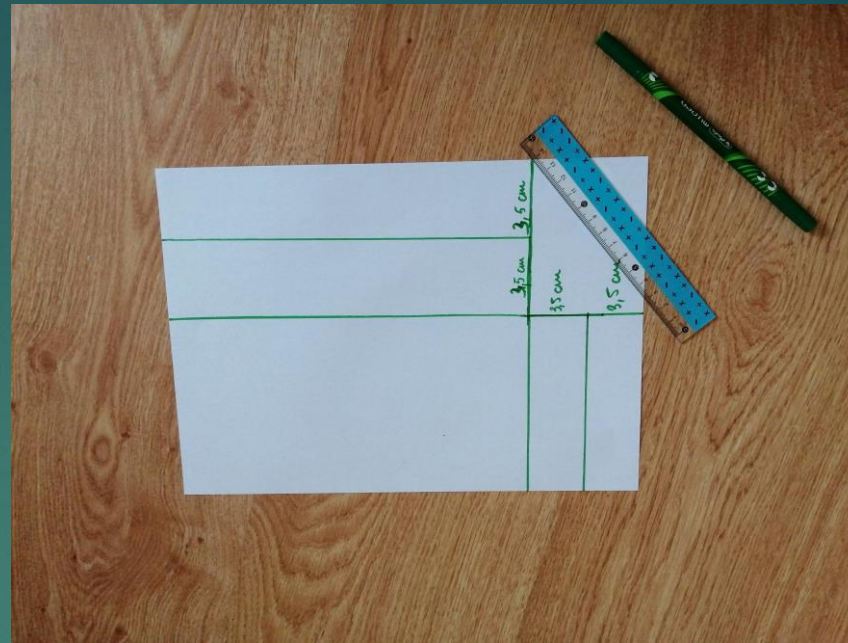
- ▶ Ćwiczenie koordynacji ręka-oko, koncentracji uwagi, wytrwałości, umiejętności hamowania ruchu
- ▶ Potrzebujemy: pudełka po chusteczkach higienicznych, kartki A4 (najlepiej z bloku technicznego) lub jakiegoś kartonika, mazak/marker, klej lub taśmę klejącą, nożyczki, orzechy/suszone owoce/itp..





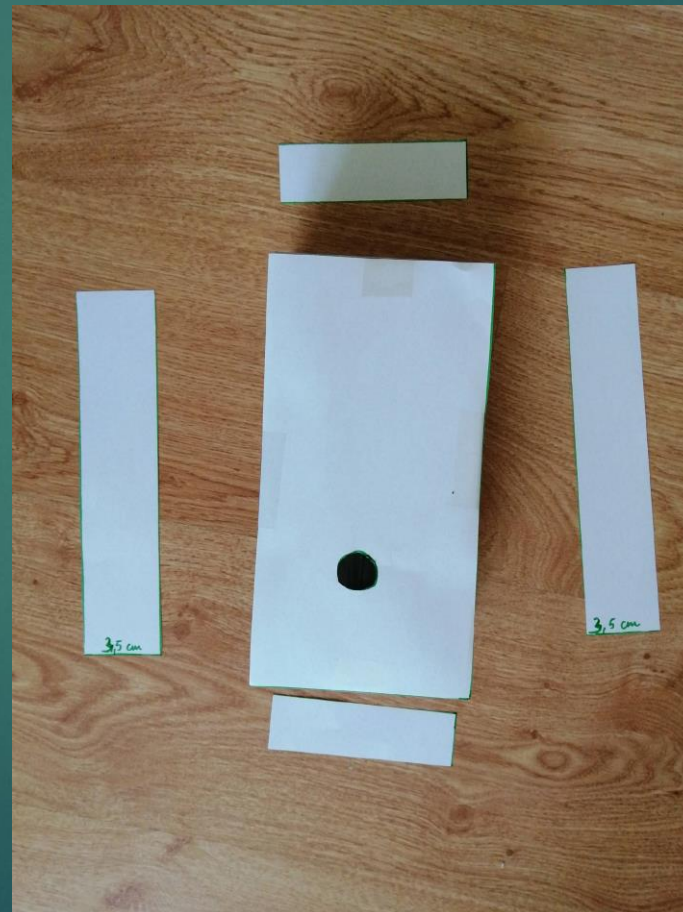
# Przygotowanie:

- ▶ Na kartce papieru/kartoniku obrysujemy markerem prostokąt wielkości góry pudełka oraz 4 paski od grubości ok 3,5 centymetra lub więcej, które stworzą nam brzegi.
- ▶ Następnie je wycinamy.





- ▶ Przyklejamy klejem lub taśmą klejącą poszczególne elementy do pudełka. Największy element ma być przyklejony na tym boku gdzie wyciąga się z pudełka chusteczki, przed przyklejeniem rysujemy markerem dziurkę w miejscu otworu w pudełku i ją wycinamy (otwór powinien być nieznacznie większy niż np. orzechy które mamy).



- ▶ Dorysowujemy markerem oczy i nos. Kładziemy orzechy/suszone owoce/draże/itp., które dziecko musi poruszając pudełkiem umieścić w dziurce.





# Zabawa: „Zjadamy bańki”

- ▶ Ćwiczymy m.in. ruchy ramion i mięśnie całego ciała, mięśnie palców i dłoni, wyrabiamy tzw. ruch nożycowy.
- ▶ Potrzebujemy: rękawicy kuchennej (najlepiej silikonowej), baniek mydlanych.
- ▶ WAŻNE jest prawidłowe umieszczenie palców w rękawicy, 4 palce (od palca wskazującego do małego) umieszczamy w górnej części rękawicy, kciuk w dolnej części rękawicy.



- ▶ Puszczamy bańki dziecko łapie je ręką na której ma rękawicę. Bańki puszczamy w różnych kierunkach i na różnej wysokości, aby dziecko miało szeroki zakres ruchu.

# Zabawa: „Sprytna ręka i oko”

- ▶ Ćwiczymy: koordynację wzrokowo-ruchową, precyzję ruchu, celowość ruchu, siłę, wytrwałość.
- ▶ Potrzebujemy: rolki po papierze toaletowym, kawałek folii aluminiowej, kawałek sznurka/wstążki/wełny.





- ▶ Przygotowanie: zawiąż sznurek/wstążkę/wełnę dokoła rolki z papieru. Na końcu sznurka zawiąż supętek (sznurek może być dowolnej długości).

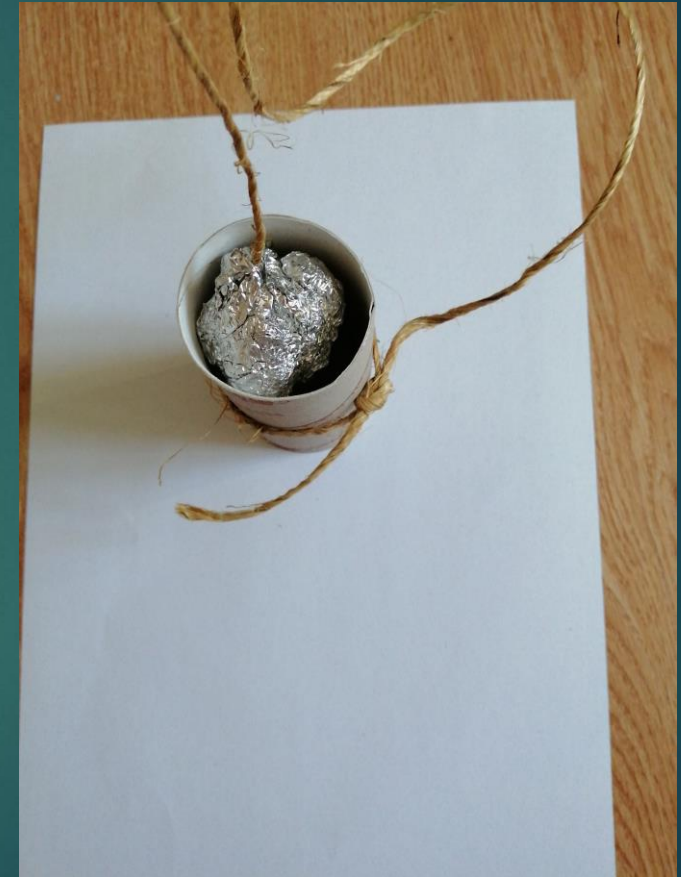


- ▶ Na części z supętkiem zegnij folię aluminiową, tak żeby stworzyć kulkę (kulka powinna być takiej wielkości, żeby zmieścić się w otworze rolki od papieru).





- ▶ Trzymamy rolkę papieru w jednej ręce. Ruchami ramienia i dłoni podrzucamy kulkę i staramy się umieścić ją w otworze rolki.
- ▶ Cel trafienie kulką do środka rolki.



# Kolorowe woreczki

- ▶ Potrzebujemy: kilka plastikowych woreczków z zamknięciem strunowym i farby w kolorach podstawowych: żółtym, niebieskim i czerwonym.
- ▶ Do każdego woreczka wlewamy po odrobinie farby w dwóch kolorach w taki sposób, żeby kleksy znajdowały się w przeciwległych rogach, i szczelnie zamykamy. Maluch ugniatając woreczek miesza barwy i na jego oczach dzieją się prawdziwe czary-mary. Każdy może zostać czarodziejem, a przy okazji przekonać się, jak powstają barwy.
- ▶ Zabawa pokazuje związki przyczynowo-skutkowe, a przy okazji pozwala ćwiczyć mięśnie dłoni i koordynację ręka – oko.



# Ścieżka sensoryczna

- ▶ To zabawa dla bosych stóp. Na podłodze przygotowujemy trasę składającą się z powierzchni o różnych właściwościach. Mogą to być kawałki tkanin – wełna, jedwab, futerko, płótno, papiery – ścinki gazet, grubszy karton, bibuła, tacki wypełnione ciekłą warstwą kaszy albo ryżu. Spacerowanie taką ścieżką rozwija nie tylko zmysł dotyku. Dzięki kolorom stymulowany jest też wzrok, a wydające różne dźwięki faktury pobudzają słuch.



# Ćwiczenia równowagi, orientacji w schemacie ciała i przestrzeni oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej (które można wykonać w domu)

- ▶ Zabawa z pokazywaniem: głowa, ramiona, brzuch, kolana...
- ▶ Masaż z wierszykiem,
- ▶ Gra w klasy,
- ▶ Twister,
- ▶ Rzuty do celu, do kosz, ciężkimi piłkami (w przód, w tył, w górę, w bok),
- ▶ Ringo,
- ▶ Golf.
- ▶ Chodzenie „tip topami”,
- ▶ Chodzenie po krawężniku, linii, itp.



# Ćwiczenia rozmachowe

- ▶ Odbijanie zawieszanej na sznurku piłki (do przodu, na boki, do tyłu),
- ▶ Ćwiczenia z taśmą terra band, z ciężarkami, z wątkiem (piłką),
- ▶ Dyrygowanie (pałeczki, wstążki) do muzyki,
- ▶ Taniec ze wstążką, chusteczkami, piórkami, itd.
- ▶ Pajace,
- ▶ Zbijanie, łapanie baniek,
- ▶ Odbijanie balona,
- ▶ Malowanie po dużych powierzchniach za pomocą rąk (farby, kreda, węgiel, kredki, kiesel),
- ▶ Przechodzenie przez szarfy, obręcze, tunele,
- ▶ Turlanie po dywanie,
- ▶ Czółganie,
- ▶ Skakanie przez skakankę, kręcenie skakanki (długa lina),
- ▶ Żonglowanie,
- ▶ Kozłowanie piłki,
- ▶ Odbijanie piłki w leżeniu na brzuchu, na wątku, na piłce,
- ▶ Rysowanie w powietrzu (oburącz, jedną ręką) dużych wzorów,
- ▶ Rysowanie kredą po chodniku, patykiem po pisaku,
- ▶ Naśladowanie ptaków, samolotów, itd.
- ▶ Pływanie „na sucho”,
- ▶ Krążenie ramion w przód, w tył, ze zgiętymi w łokciach rękami,
- ▶ Pogrubianie konturów figur, prostych rysunków.

# Seria ćwiczeń manualnych

- ▶ Zaciskanie dłoni (poprawia czucie, napięcie mięśniowe, wzmacnia chwyt) i rozluźnianie,
- ▶ Dociskanie dłoni do siebie,
- ▶ Gra w „łapki”,
- ▶ Zabawy pacynkami, łapkami kuchennymi,
- ▶ Ruchy nadgarstków (pa pa, odganianie muchy, wachlowanie),
- ▶ Rotacja nadgarstków,
- ▶ Rysowanie leniwej ósemki na dywanie (wycieraczce),
- ▶ Zwijanie wełny, sznurka (w kłębek, na watek),
- ▶ Zgniatanie gazety w kulkę jedną ręką (lub szyfonowej chustki),
- ▶ Ściskanie piłeczek, gniotków, maskotek,
- ▶ Przesuwanie piórek przy pomocy „gruszki”/balonika,
- ▶ Przenoszenie drobnych przedmiotów przy pomocy szczypców,
- ▶ Wyciskanie gąbki,
- ▶ Rozciąganie palców,
- ▶ Strzepywanie „wody” z dłoni,
- ▶ Odrysowywanie dłoni ułożonych w różnych pozycjach,
- ▶ Gry: jenga, karty, pchетки, bierki, kapsle, kostka Rubika, jo-jo,
- ▶ Masaże dłoni (przy pomocy różnych faktur),
- ▶ Turlanie kolczastych piłek,
- ▶ Zakładanie i ściąganie gumek recepturek (tuba, piłka),
- ▶ Przeciąganie koralików po sznurku, labirynty,
- ▶ Przewlekanie sznurków przez otwory,
- ▶ Przewlekanie sznurowadeł,
- ▶ Stemplowanie,
- ▶ Zabawy z masą solną, gliną, materiały spożywcze (kisiel, galaretki, kasza manna, itp.),
- ▶ Zabawy w materiałach sypkich,
- ▶ Wydzieranki,
- ▶ Zakręcanie i wkręcanie nakrętek, nakręcanie mechanicznych zabawek,
- ▶ Odpychanie się dłońmi w różnych pozycjach, deskorolka,
- ▶ Zabawy z klamerkami, spinaczami,
- ▶ Mieszanie łyżką, strzepywanie chusteczek, watkowanie ciasta,
- ▶ Cienie na ścianie,
- ▶ Zgniatanie folii bąbelkowej,
- ▶ Zabawy przyssawkami,
- ▶ Zakładanie gumek na palce (np. według wzoru, sekwencji),
- ▶ Dociskanie palców do kciuka,
- ▶ Stukanie palcami w bębenek, o stół, granie na pianinie,
- ▶ Zabawa dziurkaczami, zszywaczem,
- ▶ Nakręcanie bączków,
- ▶ Wciskanie pinezek,
- ▶ Żabki.



# Seria ćwiczeń precyzyjnych

- ▶ Masaż palców,
- ▶ Rozwijanie „cukierków” z papierków,
- ▶ Zakręcanie śrubek,
- ▶ Wodzenie palcem po wzorze,
- ▶ Rysowanie za pomocą szablonów,
- ▶ Wkładanie drobnych elementów do otworów,
- ▶ Odwzorowywanie i dopasowywanie kształtów, wzorów, elementów graficznych lub literopodobnych,
- ▶ Aktywności plastyczne (malowanie palcami, lepienie, rysowanie, wydzieranie, stemplowanie),
- ▶ Kalkowanie, rysowanie na polecenie, obrysowywanie,
- ▶ Wyciskanie kleju, żelu z tuby,
- ▶ Wszywanie prostym ścięciem, przyszywanie guzików,
- ▶ Labirynty, wzory kropkowane,
- ▶ Cięcie, wycinanie.



Przepisy na różne masy



## Domowa ciastolina:

- ▶ 2 szklanki mąki,
- ▶ 1 szklanka soli,
- ▶ 2 łyżki oleju roślinnego,
- ▶ 2 płaskie łyżki proszku do pieczenia,
- ▶ 1,5 szklanki gorącej wody.
- ▶ Wszystkie składniki należy wymieszać i intensywnie ugniatać, aż się połączą, a masa zrobi się zwarta i elastyczna. Ciastolinę można zabarwić, dodając do podzielonej na części masy barwniki spożywcze.

## Piasek kinetyczny:

- ▶ mąka kukurydziana (tyle, ile potrzebujecie piasku),
- ▶ olej spożywczy,
- ▶ barwnik spożywczy (opcjonalnie).
- ▶ Do mąki stopniowo dodajemy olej. Mieszamy do uzyskania odpowiedniej konsystencji.



### ▶ **Masa piaskowa**

Podgrzewamy w garnku 1 szklankę wody z 2 szklankami czystego i przesianego piasku, dodajemy 1 szklankę mąkę ziemniaczaną i mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Studzimy i barwimy barwnikami spożywczymi.

### ▶ **Masa solno – kukurydziana**

2 szklanki soli rozpuszczamy w 1/3 szklanki wody i zagotowujemy. Następnie mieszamy 1 szklankę skrobi kukurydzianej z 1 szklanką wody i wlewamy do roztworu z soli. Porządnie mieszamy, dzielimy na części i barwimy.

## **Masa plastyczna do zjedzenia**

Mieszamy dokładnie 1 filiżankę masła orzechowego z 2 filiżankami mleka w proszku i 1 filiżanką miodu. Gdyby masa była za rzadka dodajemy więcej mleka w proszku.



# Masa papierowa

## ▶ Przepis 1 na masę do rzeźbienia

Drobne kawałki ligniny lub papieru toaletowego moczymy w wodzie i rozdrabniamy palcami. Odciskamy i wkładamy do naczynia z gęstym klejem wykonanym z mąki. Kleju powinno być trochę mniej niż mokrego papieru. Całą masę dokładnie wyrabiamy ręką rozcierając kawałeczki papieru. Masa jest gotowa do użycia.

# Przepis 2 na masę do rzeźbienia:

Drzemy gazety na drobne kawałeczki, umieszczamy je w dużej misce i zalewamy gorącą wodą. Wody nie dajemy za dużo- wystarczy tyle, żeby przykryła gazety . Zostawiamy na parę godzin. Następnie mieszamy ręką tak długo, aż masa zacznie przypominać konsystencją owsiankę. Staramy się rozgnieść wszystkie grudki. Gdy masa jest już gładka, dodajemy kilka łyżeczek soli i dalej mieszamy bardzo dokładnie. Odciskamy nadmiar wody i dodajemy kilka łyżeczek kleju np. wikolu.

### ▶ **Przepis 3 na masę do rzeźbienia:**

Wytłoczki po jajkach lub gazety rwiemy na drobne kawałeczki, przekładamy do dużej miski, zalewamy wodą i odstawiamy na parę godzin. Następnie dokładnie mieszamy i dodajemy ½ opakowania kleju do tapet i około 1 kg mąki. Jeżeli masa jest jeszcze zbyt rzadka dodajemy więcej mąki.

### ▶ **Przepis na masę papierową gotowaną:**

Do naczynia z ugotowanym krochmalem (może to być również klajster) wrzucamy kawałki ręczników papierowych. Gotujemy przez chwilę cały czas mieszając. Studzimy.



## ▶ **Przepis 1 na masę do oklejania przedmiotów gazetami:**

Mieszamy 3 części wody z 1 częścią mąki na gładką masę. Możemy dodać kilka kropli oleju. Kawatki gazet maczamy w masie i oklejamy nimi przedmiot np. talerz czy balon. Zamiast mąki można użyć kleju do tapet. Dodajemy też kilka łyżeczek soli.

## ▶ **Przepis 2 na masę do oklejania przedmiotów gazetami:**

100 g mąki pszennej mieszamy z 0,4 - 0.5 litra wody i gotujemy aż powstanie masa o konsystencji kleju. Przed użyciem należy klej wystudzić. Klej możemy przechowywać w zamkniętym słoiku w lodówce przez kilka tygodni.

# Źródła:

- ▶ <https://dziecisawazne.pl/15-zabaw-sensorycznych-dla-maluszki/>
- ▶ <https://littlebinsforlittlehands.com/>
- ▶ <https://pl-pl.facebook.com/balans.osrodekterapii/>
- ▶ Materiały własne uzyskane podczas szkoleń.
- ▶ Inspiracje z programów edukacyjnych (np. z TV, Internetu).
- ▶ Jak wychować sensorycznego bystrzaka. Pomóż dziecku z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego. Poradnik dla rodziców. Autor: Lindsey Biel, Nancy Peske.