# Sensoryczne wakacje

Wielkimi krokami zbliża się lato – wakacje to idealna okazja do wspólnych wycieczek czy zabaw, ale przede wszystkim powinny być okazją do odpoczynku po roku intensywnej pracy. Jeśli jednak dziecko będzie spędzać czas wolny leżąc na kanapie i godzinami grać na tablecie czy surfować po Internecie to z pewnością nie przyniesie to pozytywnych efektów.

Spędźmy te chwile z naszymi ukochanymi dziećmi w sposób twórczy i kreatywny, wzmacniajmy ich mocne strony, wykorzystajmy go do pogłębiania rodzinnych więzi. Nawet gdyby pogoda nie dopisała jest wiele sposobów na zabawę, która da wiele radości i pozytywnie wpłynie na rozwój. Nie wymaga to wcale wielkiego finansowego nakładu, wyjazdów w dalekie zakątki miasta czy ogromnych ilości czasu - ważniejsza jest bowiem jakość, a nie sama jego ilość. Krótka zabawa z dzieckiem może stać się miłym, codziennym rytuałem, który zostanie zapamiętany przez nie na długo. Kawałek sznurka, folii czy kubek jest dla dziecka lepszą i ciekawszą zabawką niż kolorowe, grające mechanizmy. Pozwala bowiem na rozwijanie wyobraźni, inteligencji, a nierzadko kształtuje samodzielność.

Tak naprawdę w trakcie zabawy z dzieckiem, nieświadomie wykorzystujemy wiele cennych, „zdrowych" metod pracy, opisanych przez wielkie, światowe autorytety. Chciałabym pokazać, że w domu, na placu zabaw, w lesie czy parku można samemu pobawić się z dzieckiem zabawami z elementami Integracji Sensorycznej (SI). Oczywiście nie zastąpi to profesjonalnej, pełnej opieki wyspecjalizowanego terapeuty (dlatego nazywam to zabawami z elementami SI), ale na pewno wspomoże jego ogromną pracę.

## Zabawy w piasku

Zabawy w piasku to nie tylko świetna zabawa, ale również wspaniała terapia.

**Zakop ciało:** Nakładamy stopniowo coraz więcej piasku na ręce i nogi dziecka, wyjaśniając mu, co robimy: „Przykryję piaskiem twoją stopę. Teraz całą nogę" i tak dalej. Zakopujemy w piasku kolejne części ciała dziecka, dopóki sprawia mu to przyjemność. Kończąc zabawę żartujemy: „Gdzie są twoje stopy? Zniknęły? O, tutaj są!". Pytamy dalej, aż spod piasku wyłoni się całe ciało.

Pokrywanie ciała piaskiem stymuluje układ dotykowy i może zwiększyć czujność lub, w zależności od systemu sensorycznego danego dziecka, uspokoić je. Podobnie działa przykrycie ciężkim kocem. Zabawa ta zwiększa również świadomość własnego ciała.

**Skarby w piasku:** Zakopujemy w piasku małe zabawki lub inne przedmioty: piłeczki pingpongowe, foremki. Mówimy dziecku, że w piasku zakopany jest skarb, który należy odszukać. Jeżeli dziecko odnajdzie skarb, zostanie Najlepszym Poszukiwaczem Skarbów.
Stymulacja dotykowa, zmniejszanie nadwrażliwości dotykowej to główne cele powyższej zabawy.

**Piaskowe gotowanie:** Podaruj dziecku niepotrzebne przybory kuchenne – różnej wielkości łyżki, garczki, miseczki, lejki. Pokaż, w jaki sposób można wykorzystać je do zabawy w piasku.
Zabawy w gotowanie rozwijają wyobraźnię dziecka, ćwiczą koncentrację, stymulują dotyk.

## Zabawy w wodzie

**Chlapanie – tupanie:** Zachęcamy dziecko do zabawy w wodzie mówiąc: teraz chlapią rączki „chlap, chlap, chlap", a teraz kopią nóżki „kop, kop, kop", paluszki lekko uderzając powierzchnię wody grają na pianinie „la, la, la", prawa ręka uderza mocno w wodę „bum!", lewa ręka uderza mocno w wodę „plum!". Prosimy dziecko o powtarzanie dźwięków.
Powyższą zabawą stymulujemy dziecko przedsionkowo i proprioceptywnie, rozwijamy aparat mowy.

**Złów rybkę:** Wrzucamy do basenu kilka kolorowych piłeczek, które będą „rybkami". Podajemy dziecku sitko, albo szczypce i prosimy o wyłowienie „rybek". W tej zabawie może uczestniczyć więcej dzieci, a wówczas mogą one ze sobą rywalizować, kto więcej „rybek" wyłowi. Dziecko może wyławiać tylko same małe piłeczki, same czerwone, same duże …
Zabawa ta wzmacnia koncentrację uwagi, ćwiczy koordynację ręka – oko.

**Rzut do gniazda**: Podajemy dziecku piłkę i prosimy, aby wrzuciło ją do środka koła do pływania. Koło stanowi dla piłki „gniazdko".
Zabawa usprawnia koordynację ręka – oko, usprawnia motorycznie.

Pamiętajmy, że relaks jest tak samo ważny, jak ruch. Dziecko powinno opanować obie te umiejętności.

**Dryfowanie na plecach:** Mówimy dziecku, że teraz będzie się relaksować unosząc się na plecach na wodzie. Układamy jego głowę na swoim ramieniu, żeby nie zanurzyła się w wodzie, poruszamy lekko ciałem dziecka nucąc mu przyjemną melodię. Możemy także położyć dziecko na materacu lub desce.

Ćwiczenie to stymuluje przedsionkowo, buduje poczucie bezpieczeństwa i zaufania do dorosłego.

**Jazda konna:** Dorosły pokazuje dziecku, jak włożyć makaron między nogi, żeby usiąść na jego środkowej części i trzymać się obiema rękami jego górnej połowy. Kiedy dziecko siedzi już na swoim „koniu", dorosły „dosiada" drugiego. Dorosły i dziecko udają, że jeżdżą konno naśladując przy tym głos konika. Dorosły, prowadząc nogi dziecka, pokazuje mu, w jaki sposób należy poruszać się w wodzie do przodu.
Ćwiczenie powyższe rozwija wyobraźnię i zmysł równowagi.

**Pociąg:** Dorośli wkładają dzieci do dmuchanych kół, a następnie ustawiają koła jedno za drugim. Każde dziecko trzyma się koła bezpośrednio przed sobą, a pierwsze – dorosłego na początku „pociągu". Pozostali dorośli mogą być albo częścią pociągu, albo nadzorować dzieci. Pociąg prowadzi „maszynista", który może gwałtownie skręcać, zatrzymywać się i ruszać, aby zwiększyć u dzieci poczucie ruchu. Dla odmiany inny dorosły wydaje „maszyniście" polecenia, takie jak: „Szybko!", „Stop!". „Pociąg" jedzie na przemian szybko i wolno, zatrzymuje się i rusza.
Pokonywanie oporu wody zapewnia głęboki nacisk, a nagłe zmiany ruchu aktywizują układ nerwowy.

## Zabawy w lesie

**Piórko:** Puszczamy przed dzieckiem piórko. Zadaniem dziecka jest je złapać. Piórko można utrzymywać w górze dmuchając na nie.
Zabawa ćwiczy koordynację oko – ręka, stymuluje wzrokowo, proprioceptywnie i przedsionkowo, uczy opanowywać i regulować oddech.

**Rzuty szyszką do celu**: Narysujmy na leśnej ścieżce koło, podzielmy szyszki po równo i zaproponujmy dziecku zabawę „Kto wrzuci najwięcej szyszek do środka koła – ja, czy ty?".
Zabawa ćwiczy koordynację ruchową, stymuluje wzrok.

**Taki sam:** Podajemy dziecku liść i prosimy: „Znajdź taki sam", „Znajdź większy liść od mojego". Podobnie proponujemy dziecku podając mu patyk.
Ćwiczenie rozwija zmysł wzroku.

**Pajęczyna:** Zabieramy na spacer kłębek wełny lub sznurka. Mówimy do dziecka: „Zrobimy pajęczynę" i pokazujemy dziecku, w jaki sposób należy opleść nicią drzewa. Pajęczyna jest

już gotowa, a dziecko „pająk” musi przejść przez labirynt nici. Po skończonej zabawie zwijamy sznurek w kłębek.
Zabawa znakomicie rozwija sprawność motoryczną, koordynację, stymuluje wzrok.

## Zabawy kuchenne

Kuchnia to świetne miejsce na naukę i zabawę. To kopalnia pomysłów sensorycznych zabaw usprawniających dziecko. Idealny sposób na rozwijanie u dziecka sprawności manualnych, budowanie pewności siebie, bycie razem.

**Jadalny naszyjnik:** Podajemy dziecku długi sznureczek i płatki z dziurką w środku. Prosimy: „Nałóż płatki na sznureczek, aż powstaną jadalne korale”.
**Smakołyki na patyku:** Podajemy dziecku wykałaczkę i rodzynki mówiąc, że jeżeli nabije na nią rodzynki to wówczas może je zjeść. Nabijając rodzynki dziecko może je równocześnie przeliczać.
Dziecko w tej zabawie usprawnia małą motorykę, wzmacnia koncentrację, stymuluje wzrok.

**Zabawy w:** przesiewanie mąki, zbieranie i wrzucanie suchych ziaren fasoli do pudełek i buteleczek z różnej wielkości otworami, przelewanie wody, mieszanie jajek, ugniatanie ciasta, wycinanie foremkami ciasteczek …
Skupianie się na zajęciu wykonywanym rękoma sprawia, że dziecko korzysta ze wszystkich zmysłów.

## Ruchowe zabawy naśladowcze

Zabawy, w których dzieci mogą naśladować różne zwierzęta rozwijają ich wyobraźnię, mowę, dają poczucie radości.

**Koń w cyrku:** Kroczymy unosząc wysoko kolana, podobnie jak koń w cyrku. Chodzimy coraz szybciej i wreszcie biegniemy. Następnie zwalniamy i znowu przyśpieszamy, i znowu zwalniamy, aż w końcu stajemy.
**Chód niedźwiedzia**: Chodzimy na wszystkich mocno wyprostowanych kończynach. Równocześnie poruszamy prawą ręką i prawą nogą, a następnie lewą ręką i lewą nogą. Chód nasz jest kołyszący, podobnie jak chód niedźwiadka. Od czasu do czasu podczas ćwiczenia mruczymy. Zwracamy uwagę, aby kolana pozostawały przez cały czas spaceru wyprostowane, a stopy nie ulegały skręceniu do środka.

**Żabie skoki:** Spróbujmy skakać podobnie, jak żabka. Możemy równocześnie rechotać. Najpierw żaba kuca na ziemi podciągając zgięte kończyny, nagle odbija się i wyskakuje w powietrze, z tej pozycji w powietrzu opada znowu w kucki.
Podczas tego ćwiczenia wprawione są w ruch wszystkie mięśnie; szczególnie aktywne są mięśnie kończyn dolnych.

**Piesek podkulający ogonek:** Klęcząc siadamy na piętach i unosimy ręce podobnie, jak piesek swoje łapki podczas żebrania. Nagle pieska ktoś wystraszył i biedny piesek podkulił mocno ogonek. Naśladujemy jego ruchy: siadając na piętach nagle wciągamy mocno tyłeczek. Następnie podnosimy się na kolana i ponownie siadamy na piętach. Uwaga: Piesek jest cały czas przestraszony i utrzymuje podkulony ogonek.
To ćwiczenie wzmacnia mięśnie pośladków, brzucha i ud. Jest szczególnie wskazane dla dzieci z nadmiernie „wydrążonym" kręgosłupem.

**Kotek wybrał się na połów myszy:** Gdy kotek wybiera się na połów myszy, przywiera płasko do podłogi i bezszmerowo pełznie naprzód. Podnosi on przednią łapkę i wyciąga ją daleko do przodu, potem podciąga tylną łapkę. Wszystkie ruchy wykonuje bezszmerowo, ponieważ myszka ma doskonały słuch. Spróbujmy naśladować kotka. Jeżeli nie narobimy hałasu, złapiemy dużo myszek.
Jest to ćwiczenie prostujące kręgosłup.

Czas letnich wakacji szybko przemija, ale w pamięci dziecka pozostaje na całe życie. Można ten czas wykorzystać świadomie – łącząc przyjemne z pożytecznym.

**Opracowała mgr Marta Noga**