



PORADNIK
**Domowe
zabawy
sensoryczne**
KLUB AKTYWNEGO RODZICA II

Projekt jest finansowany w ramach Programu „Fundusz pomocowy dla organizacji pozarządowych oraz inicjatyw obywatelskich 2022 - 23”, utworzonego przez Polsko - Amerykańską Fundację Wolności, realizowanego przez Fundację Edukacja dla Demokracji.



POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



FUNDACJA
EDUKACJA
DLA DEMOKRACJI





Spis treści

<i>Projekt “Klub Aktywnego Rodzica II”</i>	3
<i>Kilka słów o nas</i>	4
<i>Motoryka duża i mała</i>	5
<i>Etapy rozwoju motoryki małej u dziecka</i>	6
<i>Kiedy rodzic powinien szukać pomocy?</i>	7
<i>Zabawy sensoryczne? A co to takiego?</i>	8
<i>Sztuczny śnieg</i>	9
<i>Farby 3D z pianki do golenia</i>	10
<i>Bączki z płyty CD</i>	11
<i>Masa solna</i>	12
<i>Glutki - slime</i>	13
<i>Sensoryczne błoto</i>	14
<i>Lampa - lawa</i>	15
<i>Wulkan z sody i octu</i>	16
<i>Jadalne farby</i>	17
<i>Kolorowy ryż</i>	18
<i>Las w słoiku</i>	19
<i>Zabawy z chustą</i>	20
<i>Fotorelacja z warsztatów</i>	21
<i>Podziękowania</i>	27
<i>Kontakt</i>	28

“Klub Aktywnego Rodzica II”

Projekt “Klub Aktywnego Rodzica II” został zrealizowany przez członków zarządu oraz wolontariuszy Fundacji “Mały Wielki Krok” i obejmował cykl grupowych warsztatów sensoplastycznych dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a także indywidualne zajęcia terapii ręki dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności z terenu Gminy Krasne.

Zajęcia grupowe odbywały się w Gminnym Ośrodku Kultury i Bibliotece w Krasnem.

W projekcie udział wzięło 40 dzieci wraz z rodzicami, z którymi wspólnie zrealizowaliśmy 60 godzin warsztatów oraz 100 godzin indywidualnych zajęć terapeutycznych.

Zajęcia prowadziła Paulina Pachana - terapeuta zajęciowy, trener zmysłoterapii, certyfikowany terapeuta ręki.



Kilka słów o nas

Fundacja "Mały Wielki Krok" z siedzibą w Krasnem powstała w grudniu 2020 roku. Głównym celem organizacji są działania wspierające rodziny dzieci z niepełnosprawnościami oraz zachęcanie ich członków do czynnego udziału w życiu lokalnej społeczności, a także inicjatywy w zakresie profilaktyki zdrowotnej oraz terapii poprawiających funkcjonowanie fizyczne i poznawcze dzieci.

Nasze projekty:

"Mały Wielki Krok ku lepszej przyszłości" (2021) - 20 godzin bezpłatnych konsultacji z fizjoterapeutą dziecięcym dla mieszkańców gminy Krasne;

„Razem możemy więcej” (2022) - 50 godzin specjalistycznej terapii w kombinezonach Dunag dla dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności;

„Kosmiczna terapia - rehabilitacja w kombinezonach Dunag” (2022) - 200 godzin specjalistycznej rehabilitacji dla dzieci z niepełnosprawnościami;

„Kosmiczne święta - integracyjne spotkanie wigilijne dla dzieci z niepełnosprawnościami i ich rodzin” (2022) - mikołajkowa zabawa integracyjna;

„Klub Aktywnego Rodzica” (2022) - cykl 20 godzin grupowych warsztatów sensoplastycznych z elementami terapii ręki dla dzieci wraz z rodzicami;

"Kosmiczna terapia w kombinezonach Dunag" (2023) - 400 godzin specjalistycznej rehabilitacji dla dzieci z niepełnosprawnościami.

"Rozwijanki - grupowe zajęcia integracyjno - edukacyjne dla dzieci i rodziców" (2023) - 30 godzin grupowych zajęć wczesnej nauki czytania metodą symultaniczno - sekwencyjną.

Akcja crowdfundingowa **„Zostań Kosmicznym Pomagaczem”** (2023), dzięki której zebraliśmy środki na zakup pięciu nowych kompletów kombinezonów Dunag o wartości 15 000 zł.



Motoryka duża i mała

Rozwój umiejętności ruchowych u dziecka trwa przez okres 4-5 lat, a zaczyna się już przed jego narodzinami. Gdy maluch nauczy się biegać, skakać i chodzić, zaczyna się proces rozwoju precyzyjnego ruchu, który polega na używaniu mniejszych grup mięśniowych, takich jak dłonie. Jeśli wszystko pójdzie prawidłowo, w wieku około 6 lat dziecko opanuje wszystkie umiejętności ruchowe i intelektualne, które pozwolą mu uczestniczyć w zajęciach szkolnych.

Rozwój motoryki dziecka odbywa się w dwóch kierunkach: dziecko stopniowo zyskuje kontrolę nad swoim ciałem, przechodząc przez poszczególne etapy.

Pierwszy etap to kontrola nad różnymi częściami ciała w kierunku od głowy w dół.

Drugi etap to kontrola nad mięśniami, zaczynając od części bliżej środka ciała (kręgosłupa) i idąc w stronę części od niego najdalszych (dłonie, stopy).



Etapy rozwoju motoryki małej u dziecka

Motoryka mała, czyli sprawność rąk, rozwija się u dziecka na początku na podstawie odruchów, a dopiero później maluch zaczyna świadomie korzystać z rąk. Można zauważyć to, obserwując, jak dziecko w różnych fazach rozwoju chwytta przedmioty ręką i jak jego chwyt staje się coraz bardziej precyzyjny.

Poniżej przedstawiamy opis umiejętności dziecka w wieku:

- *12 miesięcy - dziecko opanowuje chwyt pęsetowy, czyli utrzymuje przedmiot między kciukiem a palcem wskazującym, potrafi zwolnić chwyt, aby wrzucić przedmiot np. do kubeczka, umie trzymać butelkę;*
- *18 miesięcy - dziecko wkłada przedmioty do otworów o odpowiednim kształcie, buduje wieżę z 2 lub 3 klocków, potrafi bazgrać, trzymając całą dłoń;*
- *2 lata - dziecko buduje wieżę z 6 klocków, używa łyżeczki dla malucha, pomaga sobie przy ubieraniu;*
- *3 lata - dziecko buduje wieżę z 10 klocków, zręcznie używa łyżki i widelca, pije z kubeczka, potrafi samo się rozbierać, zdjąć buty i skarpetki;*
- *4 lata - maluch rysuje bardzo proste sylwetki ludzi, samodzielnie zakłada ubrania bez guzików;*
- *5 lat - dziecko umie rysować bardziej skomplikowane sylwetki ludzi złożone z 10 elementów, koloruje pomiędzy liniami, dokładnie myje i wyciera ręce, chwytta pisak trzema palcami (kciukiem, wskazującym i środkowym).*

Co należy zrobić, gdy zauważamy brak tych umiejętności?



Kiedy rodzic powinien szukać pomocy?

Zaburzenia rozwoju ruchowego dziecka to zawsze sygnał do tego, aby skonsultować się ze specjalistą. Nie należy jednak wpadać w panikę, gdyż część opóźnień w rozwoju ruchowym dziecko nadrabia samoistnie. Jeśli jednak tego nie robi, zaburzenia ruchowe mogą nasilać się, powodując utrwalenie nieprawidłowych wzorców ruchu, co jest już trudne do skorygowania. Dlatego rodzice powinni pozwolić specjaliście ocenić, czy dziecko wymaga ćwiczeń stymulujących rozwój motoryczny, czy nie ma takiej potrzeby.

Droga zazwyczaj prowadzi od pediatry, który w zależności od stanu zdrowia dziecka może skierować do neurologa lub lekarza rehabilitacji. Bardzo pomocne są tutaj również konsultacje u fizjoterapeuty dziecięcego i terapeuty integracji sensorycznej. Dzięki tym specjalistom uzyskamy wskazówki, jakiej formy pomocy wymaga maluch. A co można robić w “międzyczasie”? Możemy przez zabawę stymulować rozwój sensoryczny naszego dziecka i właśnie po to powstał ten poradnik.

Zabawy sensoryczne?

A co to takiego?

Zabawy sensoryczne są to aktywności, które pobudzają zmysły dziecka i rozwijają jego doświadczenia. Dzięki nim maluch nawiązuje kontakt z otoczeniem poprzez obserwację, dotyk, zapach, słuch i smak. Zabawy tego rodzaju mają ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka, ponieważ pozwalają mu na eksplorację świata w sposób niepowtarzalny i pełen emocji. To nie tylko sposób na dobrą zabawę, ale przede wszystkim efektywny sposób na rozwijanie zdolności percepcyjnych dziecka. Poprzez aktywne uczestnictwo w tego typu zabawach, maluchy uczą się rozpoznawać, klasyfikować, porównywać oraz interpretować różne bodźce sensoryczne. Dzięki temu rozwija swoje zdolności poznawcze, kreatywność oraz rozbudza wyobraźnię.

Poniżej przedstawiamy opis niektórych zabaw, które prowadziliśmy w ramach warsztatów i zachęcamy Was do ich wypróbowania w domu :)



Sztuczny śnieg

Do wykonania „śniegu” wystarczy pielucha jednorazowa i woda.

Śnieg robi się szybko, a jego konsystencja przypomina ten prawdziwy - zimny i mokry.

Z wnętrza pieluchy wyciągamy kuleczki superchłonnego żelu i wszystko zalewamy wodą lub całą pieluchę moczymy w wodzie, a po „napuchnięciu” żelu rozrywamy i przekładamy do miseczki.

Pierwszy ze sposobów wymaga dużego nakładu pracy małych rączek, ponieważ „wydrapywanie” tych kuleczek nie jest łatwe, natomiast drugi sposób jest tym szybszym i można uzyskać większą ilość „śniegu” z jednej pieluchy.

Aby zabawa była ciekawsza, możemy do powstałej masy dodać barwnik i kolorowy brokat.

W śniegu można chować różne przedmioty (samochodziki, figurki z jajek - niespodzianek), wykonać z masy babki z foremek do piasku, przelewać masę przy pomocy łyżki lub rąk z miski do miski.

Zabawa ta pobudza zainteresowanie otoczeniem, chęć poznawania i odkrywania świata, rozwija umiejętności motoryczne oraz wspiera rozwój zmysłu dotyku.



Farby 3D z pianki do golenia

Do stworzenia farb potrzebujemy kilka małych pojemników, piankę do golenia i różne kolory barwników.

Pojemniki wypełniamy pianką do golenia i dodajemy kilka kropelek barwnika (w zależności jak intensywny kolor chcemy uzyskać), mieszamy składniki.

Gotową masą możemy malować obrazki na kartce lub folii, używając dłoni, paluszków, pędzelków lub szpachelek.

Podczas malowania dziecko ćwiczy motorykę małą, prawidłowy chwyt, precyzję ruchów rąk, poznaje nowe techniki plastyczne i sposób, w jaki mieszają się kolory.



Bączki z płyty CD

Potrzebujemy: płyty CD, kolorowy papier/bibułę, cekiny, klej, nożyczki, ołówek, korek do butelki, pinezka metalowa, klej na gorąco.

Wykonanie:

Odrysowujemy kształt płyty na kartce i wycinamy go.

W zależności jak ma wyglądać płyta, przyklejamy koło w całości lub rozcinamy je na półówki / ćwiartki.

Na przyklejony papier można dokleić cekiny.

Korek do butelki rozcinamy na pół i przyklejamy po obu stronach w miejscu otworu w płycie.

Do części korka, na której będzie kręcił się bączek, wbijamy pinezkę.

Zabawa bączkiem wspiera rozwój zręczności i motoryki małej, wydłuża koncentrację uwagi.



Masa solna

Przepis:

1 szklanka mąki pszennej

1 szklanka soli

1/2 szklanki wody

barwniki

wałek do ciasta

foremki

farby

Suche składniki mieszamy ze sobą, wodę dolewamy, stopniowo mieszając i zagniatając masę.

Wodę można zabarwić przed zmieszaniem masy lub dodać barwnik do gotowej masy.

Masę należy ugniatać do momentu, aż sól nie będzie wyczuwalna. Sól można wcześniej zmielić, w tym wypadku masy nie trzeba długo wyrabiać.

Z masy można lepić figurki lub wycinać kształty przy pomocy foremek. W ten sposób powstają fantastyczne ozdoby świąteczne.

Po wyschnięciu masy można ją pomalować farbami.

Ugniatanie masy solnej wpływa na rozwój mięśni kończyn górnych, ćwiczy precyzję ruchów dłoni, ćwiczy wyobraźnię i kreatywność, wpływa również pozytywnie na doświadczenia wielozmysłowe.



Glutki - slime

Składniki:

50 ml żelu do prania Persil (to nie reklama, najlepiej się sprawdza ze wszystkim przetestowanych marek)

70 ml kleju biurowego w płynie

barwniki

cekiny

brokat

łyżka

kubek



Płyn do prania mieszamy energicznie z klejem łyżką, gdy składniki zaczynają się ze sobą łączyć masę, zaczynamy mieszać rękoma, rozciągając ją w dłoniach.

Gdy slime jest już prawie gotowy, można dodać brokat, cekiny i barwniki.

Slime'a można przechowywać przez kilka dni w zamkniętym pojemniku.

Masa ma intensywny zapach, dlatego nie będzie odpowiednia dla dzieci z nadwrażliwością węchową.

Slime wykonany jest z substancji chemicznych, dlatego niepolecany jest dla dzieci z AZS i zmianami skórnyymi.

Podobnie jak w przypadku innych mas, dzieci podczas zabawy ćwiczą sprawność motoryki małej, stymulują zmysł dotyku, wzroku i węchu.

Tego typu zabawy wskazane są szczególnie u dzieci wykazujących nadwrażliwość dotykową.

Sensoryczne błoto

Przepis:

3 szklanki mąki pszennej

4/5 łyżek kakao

olej roślinny

Wszystkie składniki mieszamy ze sobą.

Nie podajemy dokładnej ilości dodawanego oleju, ponieważ możemy dać dziecku szansę na doświadczanie różnych konsystencji.

W zależności od ilości oleju, którą dolejemy, możemy uzyskać błoto, z którego będzie można robić babeczki z foremek lub bardziej płynne, w którym można schować na przykład figurki, np. gumowe owady.

Zabawa ta wspomaga rozwój poznawczy dziecka, pokazuje powstawanie różnych konsystencji mas oraz dostarcza nowych doświadczeń sensorycznych.



Lampa - lawa

Do wykonania takiej lampy potrzebujemy: wysokie szklane naczynie, olej, wodę i barwniki oraz tabletkę musującą.

Naczynie wypełniamy w 1/4 olejem. Do oleju wkrapiamy mocno stężone barwniki (najlepiej ciemne kolory).

Resztę naczynia wypełniamy wodą.

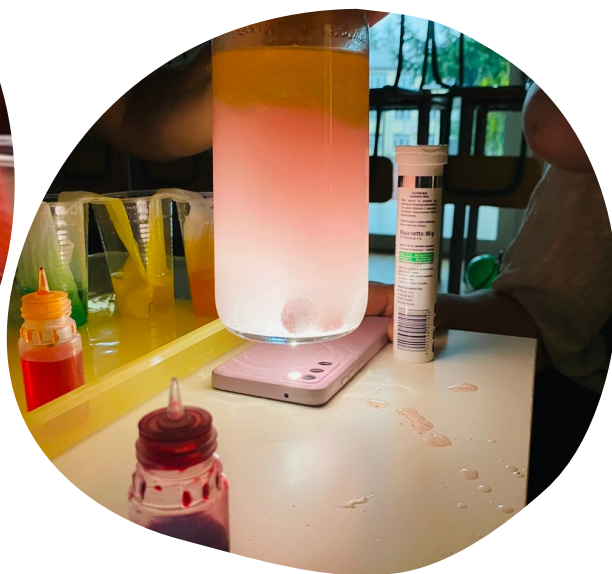
Odczekujemy chwilę, żeby płyny się "uspokoily".

Po chwili wrzucamy kapsułkę musującą.

Zabarwione krople oleju zaczynają unosić się w wodzie.

Dla lepszego efektu pod naczynie można podłożyć latarkę i oświetlić lampę.

Dzieci powinny wykonywać doświadczenia pod nadzorem rodzica !!



Wulkan z sody i octu

Potrzebujemy: szklaną butelkę w wąską szyjką, sodę, ocet, tackę, barwniki spożywcze.

Do naczynia wsypujemy 3-5 łyżek sody, dodajemy barwniki.

Do sody szybkim ruchem wlewamy 3/4 szklanki octu.

Doświadczenie dobrze jest wykonywać na tacy lub podkładce, ponieważ wylewająca się z butelki piana może rozlać po dużej powierzchni.

Inny sposób na nadmuchanie balonów: ocet, soda, butelka, balon, łyżka, lejek.

Do wysokiej wąskiej butelki wlewamy pół szklanki octu. Do balona wsypujemy ok. 4 łyżek sody oczyszczonej.

Balon dokładnie zakładamy na szyjkę butelki, tak żeby soda nie wysypała się do butelki, a następnie szybkim ruchem przechylamy i wsypujemy proszek.

Dobrze jest przytrzymać balon na szyjce dłonią, ponieważ podczas nadmuchiwania balon może ześlizgnąć się z butelki.

Dzieci powinny wykonywać doświadczenia pod nadzorem rodzica!!



Jadalne farby

*Składniki:
jogurt naturalny
maliny
szpinak
kurkuma
cynamon
kakao
sok z buraka
folia malarska lub stretch
kubeczki
pędzle
łyżki*

Do kubeczków przekładamy 3 (lub więcej) łyżki jogurtu naturalnego, do każdego kubeczka dodajemy inny składnik, który będzie barwnikiem dla jogurtu (w zależności, jak mocny ma być kolor farby, dodajemy więcej / mniej składników barwiących). Po wymieszaniu farba jest gotowa.

Kakao powoduje mocne gęstnienie jogurtu, dlatego można go dodać mniej a barwa i tak będzie intensywna. Tak przygotowanymi farbami możemy malować na rozciągniętej na ścianie folii malarskiej lub owiniętej wokół nóg stołu folii stretch.

Dzięki wykonaniu takich farb dzieci nauczą się, jak można wykonać swoje domowe farby, mogą je spróbować, więc poznają też smaki. Malując, pobudzają kreatywność, wydłuża się ich czas skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu i oczywiście poprawia się praca motoryki małej.



Kolorowy ryż

Potrzebujemy:
ryż biały
barwniki spożywcze
kolorowa bibuła
pojemniki plastikowe
woreczki strunowe
woda



Pierwszy sposób to barwienie ryżu barwnikami spożywczymi.

Do woreczka strunowego wsypujemy taką ilość ryżu, jaka jest nam potrzebna. Dodajemy odrobinę, ok. 1 łyżki rozrobionego z wodą barwnika (jeśli zależy nam na bardzo intensywnych kolorach, dodajemy więcej barwnika), jeżeli jest to barwnik w proszku, barwnika w żelu dodajemy kilka kropelek. Całość mieszamy.

Zabarwiony ryż wysypujemy do przeschnięcia na papier do pieczenia. Tym sposobem możemy barwić zarówno surowy, jak i ugotowany ryż.

Drugim sposobem jest barwienie bibułą.

Kawałki bibuły (w zależności od intensywności koloru) wkładamy do pojemników i zalewamy wodą.

Pozostawiamy bibułę na ok. 15-20 minut, co jakiś czas ugniatając ją łyżką, aby puściła więcej koloru. Następnie wyciągamy bibułę z pojemników, a wysypujemy ryż. Pozostawmy go w pojemnikach na ok. 30-45 minut. Zabarwiony ryż odcedzamy i przelewamy czystą wodą.

Suszymy na papierze do pieczenia, ok. 12 godzin, co jakiś czas mieszając.

Zabarwiony ryż można przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku ok. 1 miesiąca.

Możliwości wykorzystania ryżu w zabawie są nieograniczone, ryż można przesypywać przy pomocy kubeczków, łyżek; można w nim ukrywać „skarby”, wysypywać obrazki, zamknąć w przezroczystej butelce i zrobić grzechotkę, wsypać do balonu/ rękawiczki i zrobić woreczki sensoryczne.

Korzyści z zabawy kolorowym ryżem jest wiele, jedną z nich jest stymulacja wielozmysłowa, jest to fajny sposób na spędzenie czasu z dzieckiem, rozwój kreatywności, wydłużenie czasu koncentracji, rozwój umiejętności zabawy, ćwiczenie motoryki małej, jest sposobem na poznanie nowych ciekawych dla dziecka faktur.

Las w słoiku

Potrzebujemy:
szklany słoć
keramzyt
aktywny węgiel
ziemia
sadzonki roślin
żywy mech
kamyki ozdobne
pędzel
sznurek jutowy



Słoć dokładnie wycieramy z brudu i zacieków.

Na dno słoja wsypujemy keramzyt (warstwa ok. 2-3 cm), następnie cienką warstwę węgla aktywnego (ok. 1 łyżki).

Kolejną warstwą jest ziemia, między warstwy ziemi można wsypać warstwę kamyczków lub innych ozdób (np. muszelki), tylko przy krawędzi słoja, tak by była ona widoczna przez szkło.

Na środku warstwy ziemi dłońmi lub przy użyciu łyżki robimy otwór na roślinę.

Powierzchnię ziemi ozdabiamy mchem, kamyczkami, muszelkami itd.

Ścianki słoja oczyszczamy pędzelkiem.

Szyjkę słoja można ozdobić sznurkiem jutowym lub wstążką.

PAMIĘTAJMY O PODLANIU NASZEGO LASU!!!

Stworzenie lasu w słoiku w domu jest ciekawym pomysłem na spędzenie czasu z dzieckiem, przy okazji dzieci uczą się, w jaki sposób sadi się rośliny i jak później należy o nie dbać. Zabawa z ziemią jest także ciekawym doznaniem sensorycznym dla dłoni.

Zabawy z chustą

Zabawy z chustą animacyjną to bardzo wciągająca zabawa dla najmłodszych i trochę starszych dzieci.

W warunkach domowych, zamiast chusty można wykorzystać koc lub prześcieradło (najlepiej wielokolorowe).

Zabawa w cukierek

Dzieci stają wokół chusty, jedno dziecko siada na środku. Następnie chodzą w kółko w jedną stronę, zawijając dziecko na środku w materiał, na znak dzieci rozciągają chustę na zewnątrz.

Sztorm

Na rozciągniętą na ziemi chustę wysypujemy piłeczki (kulki z papieru), dzieci wachlują chustą tak, aby jak najmniej piłeczek spadło z chusty.

Zabawę można powtarzać kilkakrotnie, pamiętajmy, żeby piłeczki na chustę zbierały dzieci.

Zabawa z chustą ma wiele korzyści. Jednym z nich jest oddziaływanie na zmysł wzroku, dotyku, słuchu, ruchu. Zabawa z chustą ułatwia poznanie się i integrację w grupie, pobudza wyobraźnię i rozwija kreatywność, ćwiczy zręczność i zwinność, uczy przestrzegania zasad i wykonywania poleceń i pozwala spędzić miło i aktywnie czas.



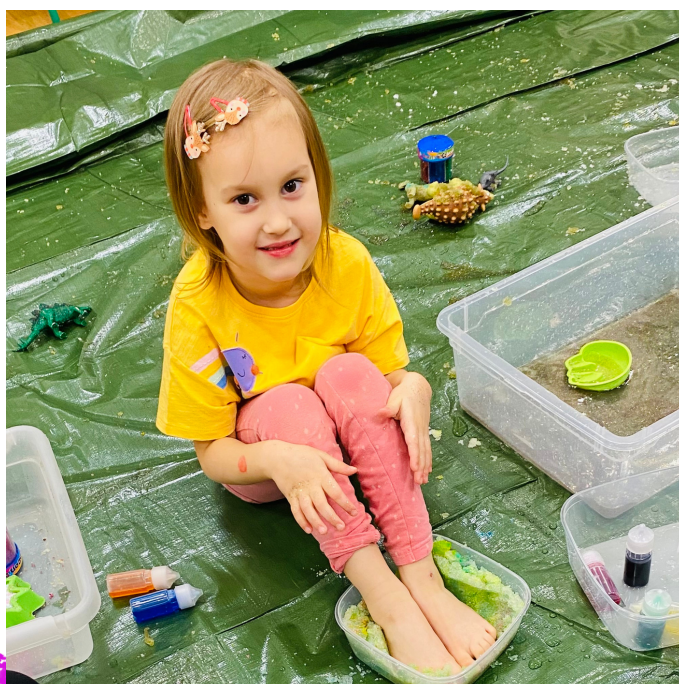
Fotorelacja z naszych warsztatów



Fotorelacja z naszych warsztatów



Fotorelacja z naszych warsztatów



Fotorelacja z naszych warsztatów



Fotorelacja z naszych warsztatów



Fotorelacja z naszych warsztatów



Podziękowania

Składam serdeczne podziękowania Dyrekcji i Pracownikom Gminnego Ośrodka Kultury i Biblioteki w Krasnem za użyczenie sali na warsztaty, życzliwość oraz pomoc pracach organizacyjnych.

Dziękuję również uczestnikom - Rodzicom i Dzieciom za wspólnie spędzony czas, piękne prace, aktywność na zajęciach i przede wszystkim entuzjazm, który jest siłą napędową naszej Fundacji do pracy na rzecz społeczności Gminy Krasne.



*Małgorzata Jęczalik
Koordynator projektu
Prezes Zarządu Fundacji
"Mały Wielki Krok"*

Kontakt



Fundacja "Mały Wielki Krok"

Krasne 253a 36 - 007 Krasne

KRS 0000886942

NIP 5170414298

REGON 388312397

www.malywielkikrok.pl

kontakt@malywielkikrok.pl

tel. 883 - 928 - 820

www.facebook.com/malywielkikrok/

ISBN 978-83-969511-0-6



9 788396 951106

„Poradnik Domowe zabawy sensoryczne” jest dostępny na licencji Creative Commons „Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe” (CC BY-NC 4.0). Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji „Mały Wielki Krok”. Utwór powstał w ramach projektu Klub Aktywnego Rodzica II, realizowanego przez Fundację „Mały Wielki Krok” przy wykorzystaniu środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Zezwala się na dowolne wykorzystanie treści – pod warunkiem zachowania niniejszej informacji, w tym informacji o stosowanej licencji, posiadaczach praw oraz o projekcie „Klub Aktywnego Rodzica II”.

Krasne 2023

*Egzemplarz
bezpłatny*