

„DOMU PORZĄDKOWANIE – ZMYŚLÓW INTEGROWANIE”

Czas pozostawania w domu w związku z sytuacją epidemiologiczną kraju przypada na okres przygotowania do świąt. Angażowanie dzieci we wszelkie prace porządkowe, na miarę wieku i indywidualnych możliwości, jest doskonałym treningiem sprawności motoryki małej, dużej, planowania, koordynacji oraz stymulacją wielu zmysłów: czucia powierzchniowego (dotyku) i czucia głębokiego (propriocepcji), równowagi, wzroku, słuchu i węchu. Jeśli dzieci będą pomocnikami w kuchni, to również i smaku.

Jeśli nadamy czynnościom porządkowym formę zabawy i humoru, wymyślimy im tytuły oraz damy dzieciom możliwość zdobywania sprawności, które będziemy nagradzać (żetony, medale, drobne nagrody rzeczowe/inne przywileje), może się okazać, że przedsięwzięcie przyniesie wielowymiarowe praktyczne korzyści i radość całej rodzinie.

Propozycje zabaw i ćwiczeń:

✚ „Stare gazety, rysunki – moja tajna skrytka” – w każdym dziecięcym pokoju są szuflady i szafki z „makulaturą”. Można w nich znaleźć też kartki i inne przedmioty, które są jeszcze dobre do użytku. Segregujemy kartki:

- Niepotrzebne drzemy i/lub zgniatamy do pudła/kosza,
- Przydatne – układamy w równy stosik, można składać na pół, co podniesie walor terapeutyczny poprzez wyższą złożoność zadania. Następnie można je zamknąć w teczce na gumkę lub wiązanej (w zależności o wieku i możliwości dziecka).

✚ „Połamane kredki” – temperowanie kredek i ołówków to doskonałe ćwiczenie manualne. Ćwiczy siłę, koordynację obustronną, rozwija palce i nadgarstek. Kiedy podczas tego zadania będziemy rozmawiać - porównywać długość i grubość kredek, liczyć (tworzyć zbiory i porównywać ich liczebność), rozkładać do pudełek ustawionych na półkach o różnych wysokościach (wyżej, niżej, między, za pod, nad) dodatkowo będziemy rozwijać myślenie matematyczne, a sensorycznie – zdolności planowania i orientacji w przestrzeni.

✚ „Pranie”- dziecko pomaga wkładać pranie do pralki, wyjmować i wieszać - przypinać klamerkami do suszarki lub sznurka. W zależności od wieku np. tylko swoje skarpetki.

✚ „Skarpetki do pary” – zdejmuje skarpetki z suszarki i dobiera w pary. To zadanie jest w stanie zrobić 3-4 latek. Starsze dzieci łączą skarpetki w pary przez włożenie jednej w drugą, a jeszcze starsze zwijają i robią „dorosłe” kulki skarpetkowe ☺

✚ „Kurze małe i duże” – ścieranie i mycie lub zmiatanie powierzchni płaskich i pionowych to doskonałe przygotowanie do pisania. Dzieci wykonują te czynności jako trening, nie dla faktycznego efektu „posprzątania” ;-). Mogą używać suchych lub mokrych ściereczek

lub innych narzędzi dostępnych w domu np. szczotki na kiju, zmiotki i szufelki. Zastosowanie substancji czyszczących pozostaje do indywidualnej decyzji rodzica. Najlepiej jednak, żeby dzieci używał tylko wody lub środków niealergizujących. Usprawniają funkcje palców i nadgarstka, uczą się też regulować napięcie i siłę mięśni oraz precyzję ruchów rąk, planując przy tym ich właściwy kierunek.

- ✚ „**Taniec na lodzie**” – jeśli do ścierania podłogi użyjemy nóg... i będziemy jeździć na ściereczkach lub podkładach do mopa, może czysto nie będzie, ale zabawa przednia. Koniecznie pod nadzorem rodziców, aby była bezpieczna.
- ✚ „**Kurzawka**” – użycie specjalnej, elektryzującej kurz szczotki może być ciekawą zabawą, dzięki której pobudzamy zmysł dotyku oraz utrwalamy kierunki w przestrzeni: nad/ pod/ za/ przed, wysoko/ nisko, z prawej/ z lewej itp.
- ✚ „**Trzepiemy dywany**” – doskonale usprawnianie propriocepcji, ale nie dla dzieci uczulonych na kurz. Najlepiej przekazać dziecku trzepaczkę dopiero wtedy, kiedy dywan jest już wytrzepany ☺
- ✚ „**O kocykach nie zapominamy**” – trochę inną czynnością jest trzepanie kocyków w parach. Tu oprócz propriocepcji, rozwijamy zdolności koordynacji obustronnej.
- ✚ „**Pościel wyciągamy**” – czynność już nieco zapomniana, ale sensorycznie bardzo wskazana ☺
- ✚ „**Dłonie chronimy – paluszki ćwiczymy**” – bardzo aktualna na te czasy umiejętność zakładania i zdejmowania gumowych rękawiczek. Przy tej okazji utrwalamy nazwy paluszków: kciuk, wskazujący, środkowy, serdeczny, mały
Możemy to robić z wierszykiem:

„To są moje palce, już ich nazwy znam.
Tych paluszków nazwy chętnie powtarzam!
Kciuk, wskazujący, środkowy, serdeczny,
A na końcu mały – on jest bardzo grzeczny.”

Pozdrawiam!

Miłych porządków ;-)

Dobrej zabawy!

Joanna Jaworska-Bieleś