

Drodzy Rodzice,

w związku z zawieszeniem zajęć Wczesnego Wspomagania Rozwoju, będącym wynikiem panującego w Polsce stanu epidemii, członkowie zespołu WWR Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Bełchatowie przygotowali dla Państwa zestaw ćwiczeń i zabaw, które możecie wykonywać razem z dziećmi w domach. Zabawy i ćwiczenia są proste i nie wymagają długich przygotowań ani zakupu dodatkowych pomocy. Zachęcamy do wspólnych, rozwijających zabaw.

Ćwiczenia i zabawy rozwijające percepcję wzrokową

1. **Zapamiętywanie treści obrazka.** Pokazujemy dziecku rysunek lub ilustrację z książki i prosimy aby przez kilkanaście sekund dokładnie mu się przyglądało i skoncentrowało na nim swoją uwagę. Następnie zabieramy rysunek i prosimy o odpowiedź na pytanie „co zapamiętałeś z obrazka?“, na przykład: Ile było dzieci na obrazku? W co bawiły się dzieci? Jakiego koloru była ich piłka? Czy na zdjęciu było jakieś zwierzę?
2. **Rozpoznawanie konkretnych kształtów/figur** spośród różnorodnych obiektów - gra, którą przeprowadzić można zarówno przy użyciu książki/planszy do gry jak i podczas spaceru lub odpoczynku w salonie. Rodzic prosi dziecko o wskazanie/przyniesienie przedmiotu w określonym kształcie, np. koło - może to być talerz, płyta CD, zabawka typu ringo i wiele innych przedmiotów. Zabawa rozwija nie tylko percepcję wzrokową, ale pobudza również wyobraźnię i kreatywność.
3. **„Tele gra”** (inne nazwy to: MEMO lub MEMORY) – gra składa się z kilku/kilkunastu (w zależności od wieku i możliwości dziecka) par bohaterów bajek, zwierząt, zabawek (karty do gry można narysować samemu lub wykorzystać karty do gry w Piotrusia). Rozkładamy karty rysunkami do dołu, następnie mieszamy je i układamy w rzędzie. Dzieci po kolei odwracają po dwa kartoniki w momencie kiedy odkryją dwie różne karty, odkładają je na swoje miejsce. W przypadku gdy odnajdą dwa takie same obrazki, zostawiają je odkryte. Zadanie polega na zapamiętywaniu położenia poszczególnych kartoników.
4. **Stół skarbów** - na stole kładziemy kilka przedmiotów codziennego użytku lub zabawek. Prosimy dziecko, aby przyjrzało się skarbowi i nazwało je. Po kilkunastu sekundach zabieramy jeden z przedmiotów i prosimy o informację, który skarb zniknął. Wariant II - nie zabieramy przedmiotów, a jedynie zmieniamy ich położenie - zadaniem dziecka jest odgadnięcie, które przedmioty zamieniły się miejscami.
5. **Znikający przedmiot** - do tego zadania potrzebne będzie kilka pudełek oraz np. piłeczka (lub inny przedmiot). Ustawiamy pudełka w rzędzie i wrzucamy do niego piłkę, następnie zmieniamy pozycję każdego pudełka. Zadaniem dziecka jest śledzenie ruchu pudełka z piłeczką i odgadnięcie w którym z nich jest poszukiwany przedmiot.
6. **Puzzle** – pokazujemy dziecku rysunek i prosimy, aby dłużej mu się przyjrzało. Następnie bierzemy nożyczki i rozcinamy go na kilka nierównych części, mieszamy je i prosimy dziecko aby ułożyło obrazek zgodnie z tym co zapamiętało. Ułatwieniem będzie posiadanie kopii pociętego obrazka, by dziecko, podczas łączenia elementów, mogło korzystać ze wzoru.

7. **Zabawy z rysunkami** - przedstawiamy dziecku dwa prawie identyczne rysunki i prosimy, aby odnalazło i dorysowało szczegóły, którymi różnią się te rysunki.
8. **Układanie według wzoroklocków**, figur geometrycznych, patyczków, nakrętek od butelek zgodnie z przedstawionego przez rodzica wzorem. Wariant II - dokańczanie sekwencji rozpoczętych przez rodzica, np: klocek żółty, niebieski, zielony, żółty, niebieski, zielony itd. lub klocek, kapsel, kapsel, klocek, kapsel, kapsel itd.
9. **Segregowanie przedmiotów**/wyciętych elementów według określonych cech (na początku jedna cecha, później utrudniamy), np. segregowanie według kolorów (czerwony), później segregowanie według koloru i kształtu (czerwony kwadrat), później segregowanie według kształtu, koloru i wielkości (duży czerwony kwadrat).
10. **Rysunkowe zabawy** - dokańczanie wzorów, rysunków rozpoczętych przez rodzica.
11. **Szukanie różnic i podobieństw** - porównywanie rysunków, wzorów i dorysowywanie brakujących elementów.
12. **Historijki obrazkowe** - układanie oraz opis obrazków zgodnie z kolejnością zdarzeń.
13. **Odtwarzanie kształtów** złożonych przez łączenie punktów.
14. **Zabawy w kodowanie** - zamalowywanie pól, fragmentów obrazków według wymyślonego kodu (np. koła na czerwono, kwadraty na niebiesko, lub figury z cyfrą 1 na kolor zielony, figury z cyfrą 2 na kolor czerwony etc.).

Ponadto, zachęcamy do wzięcia udziału w zabawach dostępnych na stronach internetowych:

- www.learningapps.org
- www.wordwall.net
- www.buliba.pl

Poniżej kilka odnośników do gier rozwijających percepcję wzrokową dla dzieci w wieku przedszkolnym:

- <https://learningapps.org/819466>
- <https://wordwall.net/pl/resource/1321369/emocje-spostrzegawczo%C5%9B%C4%87>
- <https://wordwall.net/pl/resource/1674611/wychowanie-przedszkolne/%c4%87wicz-spostrzegawczo%c5%9b%c4%87-kt%c3%b3ry-kret>
- <https://www.buliba.pl/nasze-gry/znajdz-roznice/znajdz-roznice-smok-wawelski.html>
- <https://www.buliba.pl/nasze-gry/gry-na-spostrzegawczosc/kolorowe-pinezki.html>
- <https://www.buliba.pl/nasze-gry/gry-na-spostrzegawczosc/dziurawanka-z-pingwinkami.html>



Ćwiczenia i zabawy rozwijające percepcję słuchową

1. **Poszukiwacze dźwięków** – do zabawy potrzebny nam będzie telefon lub nieduży głośnik. Urządzenie chowamy i włączamy dźwięk (sygnał telefonu, piosenkę lub audiobooka). Zadaniem dziecka jest słuchanie i odnalezienie ukrytego urządzenia.
2. **Pamięć słuchowa**- powtarzamy dziecku kilka razy pewną sekwencję słów, np. nazwy zwierząt, a następnie prosimy, aby powtórzyło wyrazy w tej samej kolejności. Wariant II – wymyślamy historyjkę, w której kolejno będziemy dodawać wyrazy, np. Idziemy do sklepu i kupujemy chleb – dziecko powtarza zdanie za rodzicem i dodaje swój wyraz do listy zakupów. Kolejna osoba powtarza zdanie od początku, zapamiętując już dwa produkty z listy, po czym dodaje swój wyraz. Liczcie, ile wyrazów uda wam się zapamiętać.
3. **Opowiadanie bajek** - czytamy dziecku bajkę lub opowiadamy krótką historię i prosimy o uważne przysłuchiwanie się. Po wysłuchaniu całego tekstu prosimy dziecko o odpowiedzenie na kilka pytań. Ćwiczymy uwagę słuchową i zdolność koncentracji.
4. **Zabawy w wykonywanie poleceń** – w miarę ćwiczeń warto wdrażać polecenia coraz bardziej złożone, zawierające coraz więcej elementów, np. Idź do salonu, zapal światło, policz głośno do trzech i wróć do mnie skacząc na jednej nodze.
5. **Wyklaskiwanie lub wystukiwanie** podanych przez rodzica rytmów, układanie struktur rytmicznych z klocków i powtarzanie ich w formie dźwiękowej.
6. **Różne dźwięki** - rodzic stawia przed dzieckiem kilka przedmiotów codziennego użytku, np. szklanka, plastikowa butelka, garnek, książka i demonstruje dźwięk jaki wydają, gdy uderza się w nie pałeczką, otówkiem, łyżką. Dziecko słucha dźwięków, a następnie zamyka oczy. Rodzic ponownie uderza pałeczką w wybrane rekwizyty, a dziecko odgaduje ich nazwę. Wariant II – rodzic uderza po kolei w kilka przedmiotów a dziecko musi powtórzyć ich nazwę w odpowiedniej kolejności.
7. **Zabawa w rozpoznawanie dźwięków** z najbliższego otoczenia - rozpoznawanie osób na podstawie barwy ich głosu, rozpoznawanie dźwięków domowych (szum wody, dźwięk czajnika, zamykanie lodówki, stukanie szklanek), rozpoznawanie odgłosów zwierząt (dźwięki dostępne np. na stronie youtube).
8. **Memo dźwiękowe**- wspólna zabawa do samodzielnego zrobienia np. z kinder jajek, pudełeczek po jogurtach, (zakrytych) małych słoiczek. Pary pojemniczków napełniamy taką samą zawartością – piasek, ryż, mąka, małe kamyczki, duże kamienie, makaron etc. Zadaniem dziecka jest dobranie pojemniczków w pary korzystając jedynie ze zmysłu słuchu.
9. **Krok za krokiem**– zawiązujemy dziecku oczy, a jego zadaniem jest podążanie za źródłem dźwięku, wydawanego przez drugą osobę za pomocą np. instrumentu muzycznego, klaskania, gwizdania, uderzania w pudełko.
10. **Zabawa „Szymon mówi”** – wariant dźwiękowy. Wymyślamy wspólnie z dzieckiem ruchy jakie ma wykonać słysząc ustalone sygnały dźwiękowe, np. na klaśnięcie – przysiad, na gwizdnięcie – podskok, odgłos dzwoneczka – pajacyki.
11. **Łączenie sylab**– tworzenie w prostych wyrazów - jakie słowo usłyszałeś: ma - ma, ko - za, lo - dy.

12. **Dokończ słowo** - wymyślanie kolejnych sylab do sylaby podanej przez rodzica: np. rodzic mówi „do” - dziecko kończy: „mek”; rodzic mówi „ko” - dziecko – „tek”; rodzic „ry” dziecko – „ba”, rodzic - „ser” dziecko - „ce” etc.
13. **Wymyśl rym** - dobieranie wyrazów rymujących się. Do słowa kot - płot, maki - raki, szafa - żyrafa etc.
14. **Pierwsza głoska** - dobieranie par obrazków rozpoczynających się taką samą głoską: kot - kura, serce - samochód, pies - pasek etc.
15. **Sylaby w szeregu** - różnicowanie takich samych sylab w szeregu sylab podobnych - ba, ba, ba, ga, ba, ba- dziecko ma za zadanie klasnąć, podskoczyć, gdy usłyszy inną sylabę.

Poniżej podajemy kilka odnośników do gier rozwijających percepcję słuchową dla dzieci w wieku przedszkolnym:

- <https://wordwall.net/pl/resource/1102327/logopedia/%c4%87wiczenie-s%c5%82uchu-fonematycznego-cz2-wska%c5%bc-prawid%c5%82owy>
- <https://wordwall.net/pl/resource/1526527/%C4%87wiczenia-s%C5%82uchowe-przeczytaj-dziecku-s%C5%82owo-i-popro%C5%9B-aby>
- <https://learningapps.org/2961613>
- <https://learningapps.org/766361>
- <https://www.mimowa.pl/wspieranie-mowy/gry/zagadki-ducha>



Ćwiczenia i zabawy rozwijające małą motorykę oraz umiejętności grafomotoryczne

1. **Przewlekanie** sznurków, tasiemek przez otwory w różnych rzeczach – np. korale z guzików, makaronu, pociętych słomek, nakrętek.
2. **Otwieranie i zamykanie** pudełek, odkręcanie i zakręcanie różnego rodzaju pojemniczków o różnych wielkościach - słoików, butelek plastikowych i szklanych, opakowań po kefirach, tubek po paście do zębów.
3. **Malowanie** jednym palcem i całą dłońią na dużej powierzchni papieru, rysowanie jednocześnie obiema rękoma dużych wzorów np. motyl, dom, choinka, koło, serce, kreślenie obszernych, swobodnych ruchów palcem lub patykiem na tackach z kaszą manną.
4. **Lepienie** z masy solnej, ciastoliny, kaszoliny lub plasteliny prostych kształtów: rogalików, węży, kielbasek, kulek.
5. **Stemplowanie** różnymi przedmiotami pozostawiającymi ślady - korki, gumki, warzywa np. przekrojony ziemniak, por, malowanie pęczkiem waty,
6. **Pogrubianie** prostych wzorów i konturów prostych kształtów (linii, kół, szlaków) np. za pomocą flamastra.
7. **Wydzieranki - wyklejanki** z kolorowego papieru lub gazet wyklejanie dowolny obrazka lub na zadany temat.
8. **Orgiami**- składanie papieru zgodnie z instrukcją.
9. **Cięcie nożyczkami** z uwzględnieniem stopniowania trudności (cięcie po linii prostej, po falistej, wycinanie form geometrycznych, wycinanie konkretnych obrazków).
10. **Wyginanie z drutu** np. liter, kształtów figur geometrycznych.
11. **Zabawy na czas** - np. nawijanie i odwijanie sznurka, rozkręcanie i skręcanie długopisów z mierzeniem czasu.
12. **Kruszenie i rozsypywanie** soli, kaszy, piasku po tacy, przy pomocy drobnych ruchów palców.
13. **Pęsety i chwytaki** - zabawy z pomponami, dużymi ziarnami, kamieniami – rozdzielanie ich do kilku pojemników ręczne lub za pomocą różnego rodzaju pęset i chwytaków.
14. **Zabawa z klamerkami**- rozwieszanie i zdejmowanie prania. Wariant II – przyczepianie klamerki według koloru, czerwone na jednym sznurku, niebieskie na kolejnym.
15. **Zabawy paluszkowe** – wyliczanki zwiększające sprawność manualną, rozwijające uwagę i koncentrację oraz doskonalące umiejętność komunikowania się. Przykładowa wyliczanka:

Pada deszczyk, pada, pada,

(Uderzamy palcem o podłogę lub o stolik)

coraz prędzej z nieba spada.

(Przebieramy wszystkimi palcami.)

Jak z konewki woda leci,

(Uderzamy całymi dłońmi o podłogę.)

A tu błyskawica świeci...

(Klaszczemy w dłonie nad głową.)

Grzmot !!!

(uderzamy piąstkami o podłogę.)



Części ciała

Rączki robią klap, klap, klap (*klaszczemy w dłonie*)

Nóżki robią tup, tup, tup. (*tupimy nóżkami*)

Tutaj swoją główkę mam (*pokazujemy na głowę*)

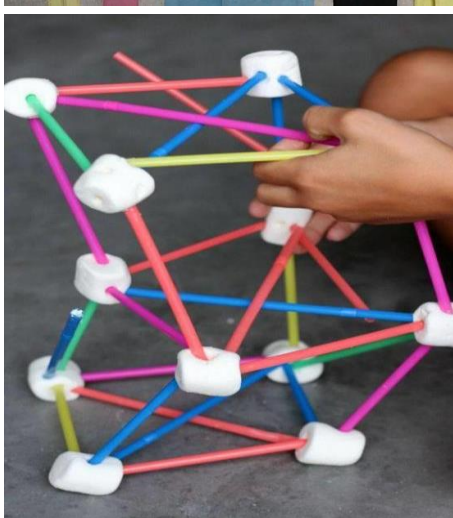
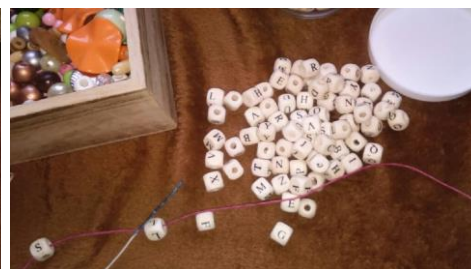
I po brzuszku bam, bam, bam. (*klepiemy się po brzuszku*)

Buzia robi am, am, am (*naśladujemy mlaskanie buzią*)

Oczka patrzą tu i tam. (*mrugamy oczkami*)

Tutaj swoją główkę mam, (*pokazujemy na głowę*)

I na nosku sobie gram. (*naśladujemy grę na trąbce*)



Ćwiczenia i zabawy rozwijające integrację sensoryczną

1. **Wio koniku** – przekładamy dziecku szalik lub taśmę gumową do fitness przez klatkę piersiową do tyłu. Łapiemy z dwa końce. Dziecko biegnie, skręca w prawo lub w lewo, bądź zatrzymuje się wyczuwając napięcia szalika czy taśmy.
2. **Kulawy lisek** – dziecko staje jedną stopą na środku gumowej taśmy lub szalika. Chwyta obydwie końce szalika i próbuje chodzić z wyprostowaną jedną nogą, którą unosi pociągając równomiernie za oba końce szalika.
3. **Olbrzym i człowiek** - chodzenie na palcach i na piętach z unoszeniem i opuszczaniem rąk w górę.
4. **ZOO** - poruszanie się jak jaszczurka, krokodyl, jak kaczka, skakanie jak zając, kangur.
5. **Milczek** – dziecko siada na swoich dłoniach na krześle. Odpowiada na pytania twierdząco lub przecząco poprzez kiwanie głową.
6. **Kangur na łące** - podskoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki.
7. **Skoczek** – utrzymywanie równowagi podczas siedzenia na piłce z uchwytami, a następnie próby skoków.
8. **Żabka do stawu** – zeskakiwanie z podnóżka do hula-hoop lub na miękkie podłoże.
9. **Zepsuta winda** - stanie przed schodami. Na dany sygnał wbieganie i zbieganie ze schodów.
10. **Tunel** – przechodzenie przez zapięty na bokach śpiwór.
11. **Naleśnik** – dziecko kładzie się na brzuchu na brzegu koca, z rękami wzdłuż tułowia. Głowa poza kocem. Zawijamy je w kocyk tak, jakbyśmy zwijali dywan. A następnie dziecko tocząc się w przeciwną stronę odwija się z kocyka.
12. **Kołyska** –dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi, oplata je rękami i przyciąga do klatki piersiowej. Kołysze się do przodu i na boki.
13. **Labirynty** – zabawa polega na przenoszeniu woreczków lub innych zabawek do celu po wyznaczonym torze. Zaznaczamy miejsce startu. Od tego miejsca rysujemy kredą na chodniku lub naklejamy na podłodze linie z kolorowej taśmy klejącej. Gromadzimy kilka zabawek, innych przedmiotów w 4-6 kolorach, takich jak kolory linii (drogi labiryntu). Jeśli dziecko wybierze zabawkę np. w kolorze zielonym porusza się krokiem stopa za stopą po linii zielonej. Gdy będzie sprawnie poruszać po wyznaczonych trasach możemy utrudnić zadanie:
 - zabawki przenoszone są na tacy, a drobne przedmioty na łyżce,
 - dziecko przenosi woreczek na głowie,
 - przenosi ciężkie przedmioty np. konewkę, plastikowe butelki z wodą,
 - przenosi woreczek, chusteczkę higieniczną za pomocą palców stóp lub na wierzchu stopy,
 - chodzi tyłem.



14. **Husiu, husiu mój dziadziusiu** – huśtanie dziecka w kocu, na huśtawce, hamaku, fotelu bujanym.
15. **Cyrk** - huśtanie dziecka w pozycji siedzącej połączone z dodatkowym zadaniem np. rzucanie piłkami do celu, strącanie kręgli, łapanie, rzucanie lub odbijanie piłki plażowej, łapanie baniek mydlanych.
16. **Balonowy badminton** - odbijanie balonu raketką lub paletką.
17. **Powiększamy pokój** - napieranie rękoma, stopami na ścianę.
18. **Żołnierze** - czołganie się pod przeszkodą np. liną w przód i tył, maszerowanie z mocnym tupaniem i zamaszystymi, ruchami rąk w rytmie wybranej piosenki żołnierskiej.
19. **Ścieżka sensoryczna** – dziecko spaceruje gołymi stopami po wycieraczkach, kawałkach wykładzin lub tacach, na których wysypane są drobne przedmioty, nasiona, ewentualnie po poduszkach wypełnionych różnymi materiałami (klockami, szyszkami, makaronem, fasolą, kasztanami, folią itp.) .



20. **Prawy do lewego** – elementy ścieżki sensorycznej można dobierać parami. Dziecko poszukuje takich samych elementów lub faktur bez kontroli wzroku. Możemy stosować zasady, takie jak podczas gry w memo lub domino.



21. **Wierszyki masażyki** – dziecko leży na brzuchu lub siedzi.

Kanapka

Najpierw chleb pokroję (*uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka*),
 Potem posmaruję (*głaszczemy całą powierzchnią dłoni plecy*),
 Na to ser położę (*przykładamy wiele razy i na krótko dłonie do pleców*),
 Pomidora dołożę (*rysujemy małe kółka na plecach*),
 I posolę i popieprzę (*dotykamy delikatnie plecy, przebierając palcami*),
 Żeby wszystko było lepsze (*masujemy*).
 Już nie powiem ani słowa, bo kanapka jest gotowa.

Ponadto, zachęcamy do wzięcia udziału w zabawach dostępnych na stronach internetowych:

- <https://mojedziecikreatywnie.pl/tematyka/integracja-sensoryczna/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=A6iT0wdOsKk> (i następne części)
- <https://www.youtube.com/watch?v=4Nxkxf59LU>
- <https://loogomowa.pl/dzieciece-masazyki/>