

# KAJET ROZWOJOWY



[www.przytuldziecko.pl](http://www.przytuldziecko.pl)



**materiały dla pedagogów, nauczycieli  
i wszystkich dbających o rozwój dziecka**

Zrealizowane w ramach kampanii Przystań Dziecko

# I CZĘŚĆ

## integracja sensoryczna

### INTEGRACJA SENSORYCZNA TO...

Integracja sensoryczna to proces, w którym mózg rozpoznaje, porządkuje oraz interpretuje bodźce i integruje je z dotychczasowymi doświadczeniami. Odpowiednia organizacja bodźców umożliwia rozumienie otaczającego świata. Daje możliwość prawidłowej interpretacji informacji i zdarzeń. Dzięki temu człowiek bez problemu odnajduje się w świecie, schematach, relacjach i różnorodnych sytuacjach.

### INTEGRACJA SENSORYCZNA JEST WAŻNA, BO...

Prawidłowy rozwój integracji sensorycznej jest kluczowy w procesie rozwoju dziecka. Jeśli przebiega prawidłowo, owocuje zdolnościami adaptacyjnymi, samodzielnością i odnajdywaniem się w każdej sytuacji. Ułatwia funkcjonowanie i pozwala na nadanie sensu otaczającemu światu. Dlatego zadbanie o zdrowy rozwój integracji sensorycznej jest bardzo ważne i warto, by każdy świadomy opiekun zwrócił uwagę na ten aspekt.

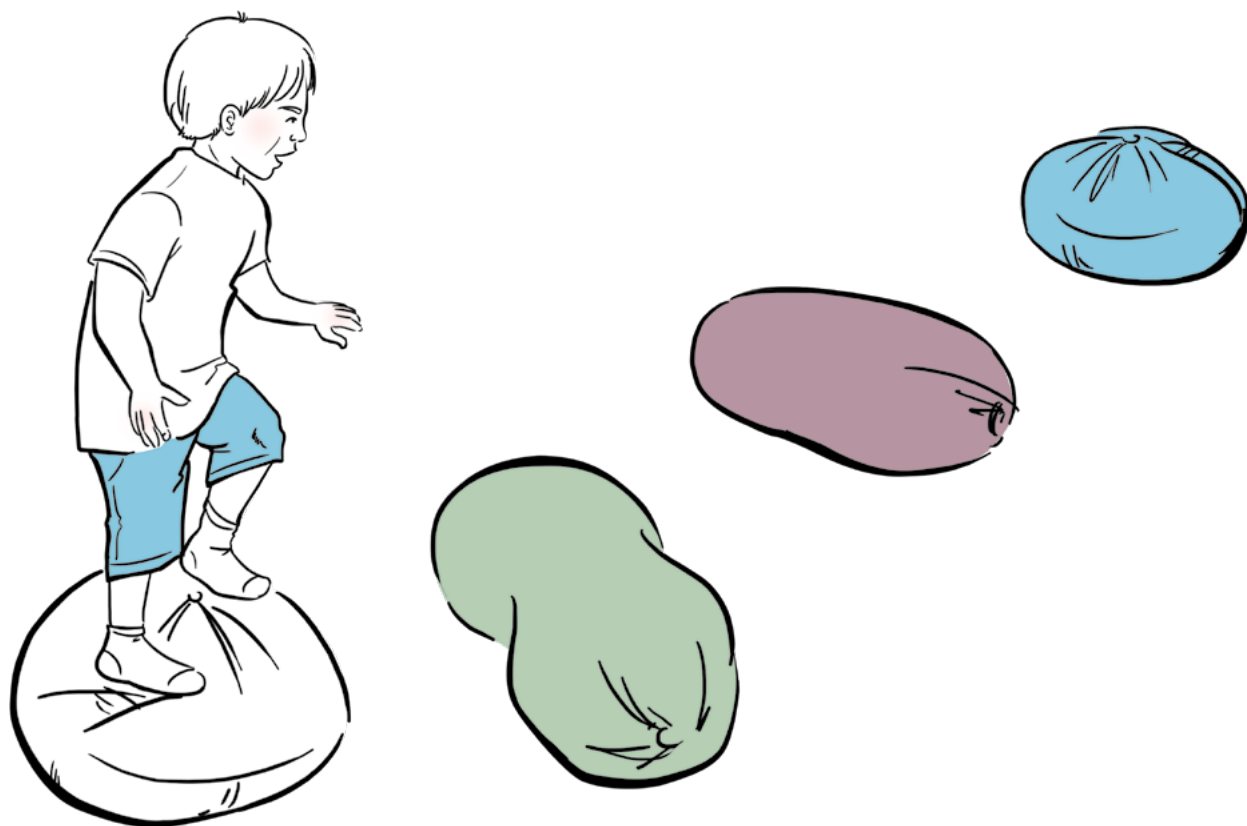
### ZABURZENIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ...

Zaburzenia integracji sensorycznej nie mają ograniczeń wiekowych i mogą towarzyszyć dziecku od pierwszych chwil życia. W okresie niemowlęctwa i wczesnego dzieciństwa zauważenie symptomów jest wyzwaniem. Najczęściej wykrywane są one w wieku wczesnoszkolnym, kiedy pojawiają się problemy z nauką i koncentracją. Dzieci wysyłają wskazówki, które warto obserwować. Są to między innymi:

- Nadwrażliwość lub niewrażliwość na dotyk
- Nadwrażliwość słuchowa
- Trudności z poruszaniem się
- Zaburzenia równowagi
- Mała sprawność manualna
- Trudności z mówieniem
- Unikanie bliskości



## 1. MISTRZOWIE RÓWNOWAGI



Przygotujcie wspólnie z dziećmi ścieżkę zbudowaną z „miękkich kamieni”. Mogą to być pomoce sensoryczne, pufy, poduszki. Zabawa polega na tym, że dziecko pokonuje „ścieżkę”. Może przez nią przechodzić, przebiegać, przeskakiwać z „kamienia na kamień”. Może to robić w dowolny sposób – przodem, tyłem, toczyć się po nich jak piłka, skakać jak żabka. Możecie zwiększyć poziom trudności i próbować pokonywać tor tak, aby ani razu nie dotknąć ziemi.

Ćwiczenie rozwija koordynację wzrokowo-ruchową, rozwija mięśnie posturalne i kształtuje zmysł równowagi. Rozwija układu mięśniowo – więzadłowy. To także masaż stóp i uciskanie receptorów znajdujących się na stopach, a także kształtowanie sklepienia podłużnego i poprzecznego.



## 2. MOC DOCISKU

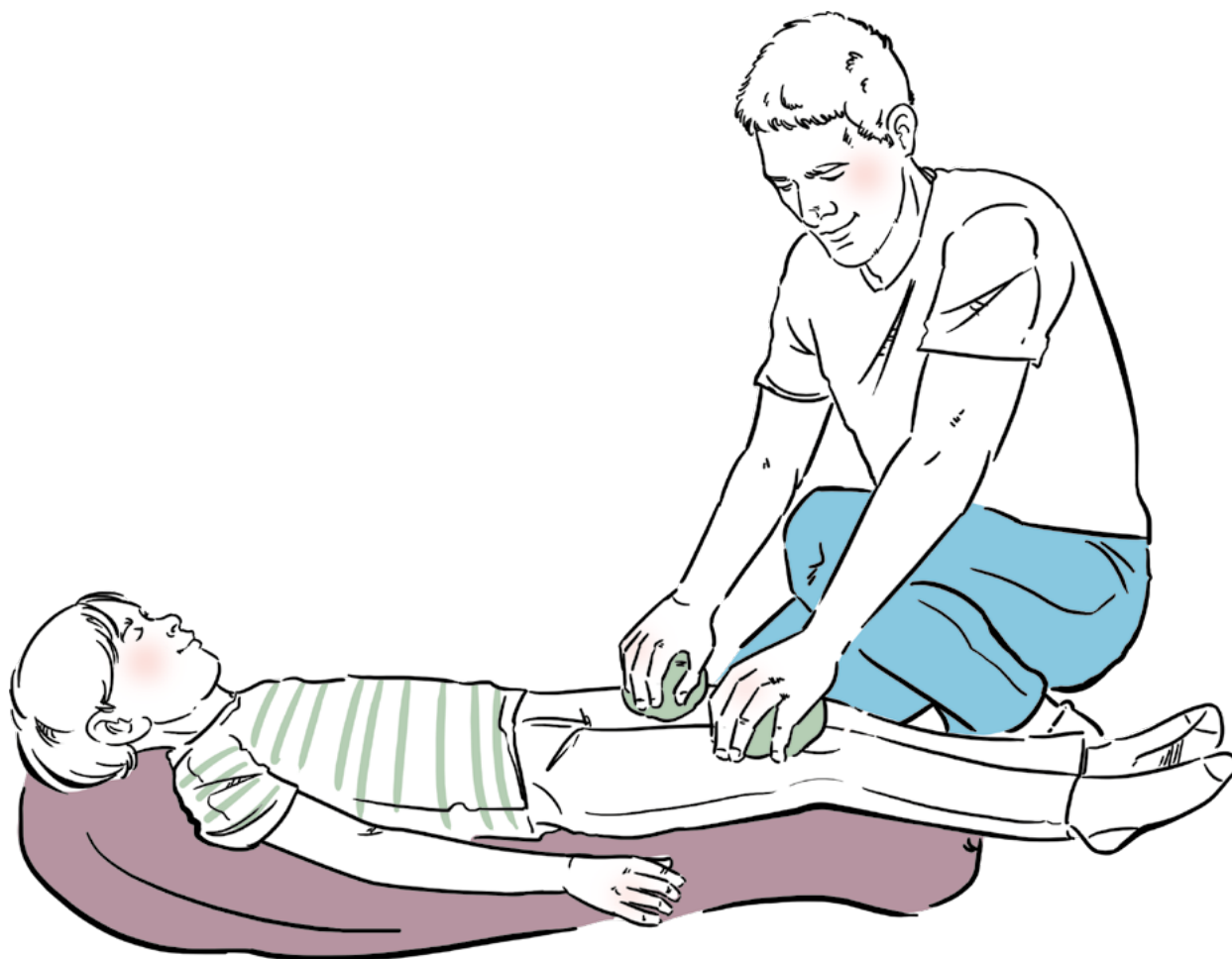


Dziecko wygodnie kładzie się na dużej pomocy sensorycznej lub materacu. Opiekun lub drugie dziecko toczy po nim pomoc inną, mniejszą pomoc sensoryczną albo poduszkę w kształcie wałeczka. Ruch odbywa się w kierunku głowa – stopy lub odwrotnie. Warto zastosować lekki docisk do ciała dziecka i delikatnie je kołysać. Po takim masażu może nastąpić zamiana ról.

Masaż rozluźnia mięśnie, pomaga uwolnić napięcie i zrelaksować się. Zabawa rozwija poczucie bezpieczeństwa i świadomość własnego ciała.



### 3. MASAŻYK Z WYKORZYSTANIEM MAŁYCH ELEMENTÓW



Poleć dziecku swobodne ułożenie się na pomocy sensorycznej lub pufie, głową do góry. Ręce niech rozłoży swobodnie na boki. Następnie delikatnie masuj małymi elementami sensorycznymi ręce, dłonie, nogi dziecka. Możesz punktowo także uciskać, dociskać. Jeśli nie masz pomocy sensorycznych, możesz użyć np. piłeczek.

Taki masaż przede wszystkim silnie stymuluje zmysł dotyku i jest związany z czuciem powierzchniowym. Wszelkie bodźce dotykowe wpływają na pracę, a także wydajność całego układu nerwowego.





# II CZĘŚĆ

## Dotyk

Jednym z najwcześniejszych rozwiniętych zmysłów jest dotyk. Schemat ciała u małego dziecka kształtuje się poprzez dostarczanie odpowiednich bodźców dotykowych.

Wczesne doznania dotykowe wpływają na rozwój emocjonalny, społeczny oraz poznawczy dziecka. Poprzez odpowiedni dobór zabaw nauczyciel może wspomagać interakcje społeczne, dzieci mogą doświadczać siebie w przestrzeni, rozwijać wszystkie zmysły – w tym dotyk.

### POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Im bardziej zaspokojona zostanie potrzeba bezpieczeństwa, tym większa szansa, że dziecko będzie eksplorowało swoje otoczenie i będzie do niego pozytywnie nastawione. Kolejnymi obszarami na jakie wpływa zaspokojone poczucie bezpieczeństwa jest samodzielność i otwartość na kontakty społeczne. Pozwala to m.in. na łatwiejsze zaadaptowanie się w przedszkolu oraz stawianie pierwszych kroków w szkolnych korytarzach.

### TWORZENIE RELACJI

Od tego w jaki sposób rodzice zbudują relację ze swoim dzieckiem w dużej mierze zależy to, w jaki sposób będzie ono zawierało relacje z innymi i czy będzie komunikowało swoje potrzeby w sposób otwarty. Odpowiednie relacje pozwolą dziecku na zbudowanie równowagi między autonomią, a bliskością, istotnie wpływając na szybkość adaptacji w przedszkolu i szkole. Poczucie bezpieczeństwa oraz bliskości staje się podstawą do budowania relacji przyjacielskich, współpracy z innymi oraz wspólnych zabaw.

### GRY I ZABAWY DLA DZIECI 3 - 6 LAT

Są to zabawy, które można przeprowadzić w sali, jak również na przedszkolnym podwórku. Ich rolą jest wspomaganie interakcji społecznych, doświadczenie siebie w przestrzeni, budowanie relacji z rówieśnikami oraz wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa.





### „Witamy się”

Zabawa na powitanie dla dzieci od 3 roku życia pozwalająca identyfikować poszczególne części ciała, a także dająca możliwość kontaktu z otoczeniem.

Dzieci biegają w rytm muzyki lub chodzą swobodnie w sali. Na hasło nauczyciela dobierają się w pary i witają wymienioną przez prowadzącego częścią ciała.

- witamy się łokciami/ kolanami/ czołami/ plecami/piętami itp.



### „Dotknij”

Zabawa dla dzieci od 3 roku życia pozwalająca identyfikować poszczególne części ciała a także dająca możliwość kontaktu z otoczeniem.

Dzieci stają swobodnie w sali i słuchają jakie zadania ma dla nich nauczyciel.

Ilość zadań jak również ich złożoność wybiera nauczyciel i dostosowuje je do swojej grupy.

Zadania mogą być następujące

- dotknijcie dłońmi do podłogi/ ściany/ stołu
- dotknijcie plecami do ściany/ podłogi
- dotknijcie łokciami do krzeselka/ swoich kolan/ podłogi/ściany
- dotknijcie uchem do ściany/podłogi.



### „Czy potrafisz...”

Zabawa dla dzieci od 4 roku życia pozwalająca dzieciom przybierać różne pozycje ciała oraz umożliwiającą poruszanie wskazanymi jego częściami w wybrany sposób.

Nauczyciel przekazuje dzieciom zadania. Wybiera pozycję startową np. dzieci leżą na plecach, stoją, siedzą lub kłęczą.

Wybór zadań do wykonania ich złożoność zależy od nauczyciela i powinna być dostosowana do grupy.

- Czy potrafisz leżeć na boku/brzuchu?
- Czy potrafisz leżeć na boku/brzuchu i machać ręką/nogą?
- Czy potrafisz podnieść jedną nogę/rękę?
- Czy potrafisz dotknąć swój nos i kiwać głową na boki?
- Czy potrafisz...





### „Przytulmy się”

Zabawa dla dzieci od 3 roku życia. Pozwala odprężyć się, budować poczucie bezpieczeństwa i zaufania.

Dzieci spokojnie poruszają się w sali. Na sygnał nauczyciela dobierają się w pary, przekazują sobie uścisk dłoni i powracają do swobodnego marszu. Kolejnym zadaniem jest przytulenie się do kolegi/koleżanki. Następnie dzieci przytulają się w trójkach/czwórkach, a na końcu wszyscy razem.



### „Dotknij mnie”

Prosta zabawa w parach dla dzieci od 3 roku życia, pozwalająca identyfikować poszczególne części ciała, a zarazem buduje relacje z rówieśnikami.

Dzieci dobierają się w pary i siadają naprzeciwko siebie na tyle blisko, aby mogły dotknąć się wzajemnie. Nauczyciel wymienia poszczególne części ciała np. rękę. Zadaniem dzieci jest dotknąć rękę swojego partnera.

## GRY I ZABAWY DLA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM

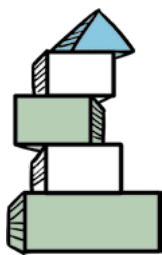


### „Posągi”

Zabawa budująca relacje oraz świadomość siebie w przestrzeni. Dzieci stają w kole, do środka wchodzi jedna osoba i przyjmuje dowolną postawę – pełni rolę „posągu”. Następnie pozostałe dzieci podchodzą po kolei i mogą zmienić pozycję ręki, nogi itp. „posągu”. W każdym momencie nauczyciel może powiedzieć – „posąg” i wtedy każdy zastyga w identycznej pozycji jak dziecko ze środka. Po chwili nauczyciel mówi „rzeźbimy” i zabawa jest kontynuowana.

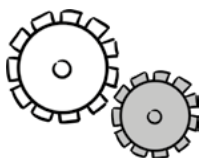






### „Tworzymy pomnik”

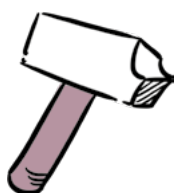
Zabawa budująca relacje oraz świadomość siebie w przestrzeni. Dzieci siedzą w dużym kole. Do środka wchodzi dziecko i przyjmuje wybraną przez siebie pozę. Następne dziecko dołącza w taki sposób, aby tworząc swoją pozę zetknęło się z pierwszym dzieckiem. Kolejne dzieci dołączają do tych stojących w środku tworząc pomnik grupy.



### „Jestem maszyną”

Zabawa rozwijająca grupę, wyobraźnię i świadomość siebie w przestrzeni.

Dzieci siedzą w kole. Do środka wchodzi jedna osoba i jej zadaniem jest wyobrazić sobie, że jest maszyną i zacząć się poruszać. Kolejne dzieci usprawniają maszynę dołączając się tak, aby stać się jej ruchomą częścią. Zabawa kończy się, aż wszyscy są w ruchu



### „Zbudujmy z siebie maszynę”

Zabawa rozwijająca grupę, wyobraźnię i świadomość siebie w przestrzeni.

Nauczyciel dzieli dzieci na grupy. Zdaniem każdej z grup jest „zbudowanie” z siebie maszyny z ruchomymi częściami tak, aby każdy miał swoją rolę.



### „Co by tu wyrzeźbić?”

Zabawa budująca zaufanie, świadomość siebie w przestrzeni.

Dzieci dobierają się parami. Jedno jest rzeźbiarzem, który może stworzyć rzeźbę delikatnie i spokojnie zmieniając pozycję drugiego dziecka. Potem następuje zamiana ról.



### „Like a rolling stone”

Zabawa budująca zaufanie.

Zadaniem dzieci jest położyć się na podłodze, na brzuchu, jedno obok drugiego bardzo blisko siebie. Pierwsze dziecko przetacza się po plecach wszystkich leżących, aż do końca i zajmuje miejsce za ostatnim dzieckiem. Zabawa trwa tak długo, aż się wszyscy przetoczą.



# III CZĘŚĆ

## kreatywne zabawy

Bardzo ważnym aspektem w rozwoju dziecka jest zabawa. Poprzez swobodną, kreatywną, twórczą zabawę dzieci mają możliwość wyrażania swoich pragnień oraz emocji. Dla obserwatora jest to dobra okazja, aby dowiedzieć się więcej na temat dziecka. Przedstawiam kilka ciekawych propozycji wspólnych zabaw z podopiecznymi. To wspaniała okazja na budowanie więzi, a także dawanie dziecku informacji o tym, że jest dla nas ważne i wyjątkowe.

### 1. ZABAWY PALUSZKOWE I MASAŻYKI

Zabawy paluszkowe to nic innego jak dobra zabawa, mnóstwo śmiechu i rozwijanie małej motoryki, ćwiczenia rączek i przygotowywanie dziecka do pisania. Poniżej przedstawiam kilka rymowanek z opisem wykonania, zaczerpniętych od znakomitych pedagogów i specjalistów.

#### Pieski

Wszystkie pieski spały (zaciśnięta dłoń). Pierwszy obudził się ten mały (otwieramy mały palec). Mały obudził średniego, który spał obok niego (otwieramy drugi palec). Gdy średni już nie spał, to duży też przestał (otwieramy trzeci palec). Trzy pieski się bawiły, czwartego obudziły (otwieramy czwarty palec). Cztery pieski szczekały, piątemu spać nie dały (otwieramy kciuk i machamy całą dłonią).

#### Wąż

Sunie, sunie, sunie, sunie, sunie długi wąż (naśladujemy palcami ruchy węża w różnych kierunkach po całych plecach dziecka). Syczy, syczy, syczy, syczy – Nie dotykaj go! (delikatnie dotykamy pleców dziecka w różnych miejscach). Zwija, zwija, zwija, zwija w kłębek się. (Na plecach dziecka rysujemy palcem okręgi). I zasypia i zasypia. Prześpi cały dzień.



## Kanapka

Najpierw chleb pokroję (uderzamy lekko brzegami dłoni po plecach dziecka). Potem masłem posmaruję (głaszczemy plecy dziecka). Na to ser położę (przykładamy po kilka razy dłonie do pleców). Pomidora dołożę (rysujemy kółeczka na plecach). I posolę i popieprzę (przebieramy palcami po plecach). Żeby wszystko było lepsze (masujemy). Już nie powiem ani słowa (ugniatamy delikatnie), bo kanapka jest gotowa (robimy wielkie „aaaaam”, chwytamy dziecko i „zjadamy”!).

## 2. KREATYWNE PYTANIA

Ta zabawa sprawdzi się wszędzie. Do jej wykonania potrzebujemy tylko siebie i dziecka lub też całej rodziny / grupy. Zadajemy sobie różne pytania (zwłaszcza takie, które pobudzają wyobraźnię) i pozwalamy na kreatywne odpowiedzi.

### pytania pomocnicze:

- Gdybyś był/była super bohaterem jakie super moce byś posiadał/posiadała?
- Jeżeli mógłbyś/mogłabyś stworzyć świat, jakby on wyglądał?
- Wyobraź sobie, że potrafisz rozmawiać ze zwierzętami. Co one Tobie mówią?

Pozwólmy także dziecku wymyślać pytania dla nas. Dzięki tej zabawie rozwijamy wyobraźnię, nawiązujemy pozytywne relacje z dzieckiem, a także poznajemy wzajemnie siebie i swoje wizje.

## 3. PREZENT

Jest to zabawa dostarczająca dziecku wiele radości. Siadamy na dywanie lub kocu i staramy się skulić, przytrzymując nogi rękoma. Mówimy dziecku, że jesteśmy tajemniczą przesyłką/prezenterem i jeżeli tylko nas rozpakuje (czyli ułoży w pozycji leżącej z rozprostowanymi rękoma i nogami), to dowie się co jest w środku. Jeżeli dziecku się uda, nagrodą będą przytulasy, łaskotki i buziaki.

Wspaniała zabawa, w której wykorzystujemy swoją maksymalną siłę, ale tak aby partnerowi zabawy nie zrobić krzywdy, przy tym budujemy pozytywne relacje pomiędzy ćwiczącymi.



## 4. MISKA Z WODĄ

To zabawa, która wiele mówi o dziecku, a dokładniej o jego emocjach. Przygotuj dużą miskę (najlepiej gdyby była przezroczysta), nalej do połowy letniej wody, a następnie zadaj dziecku pytania jaka jest woda (nie odnosząc się do tej w misce, ale tak ogólnie), jak wygląda? Jak pachnie? Jak się zachowuje, gdy panują różne warunki pogodowe: wieje lekki wiaterek, gdy spadnie na nią liść, gdy jest burza, silny wiatr? Możecie również obejrzeć filmiki, które pomogą dziecku zobaczyć te zjawiska i zachowanie wody.

W następnym etapie przejdź do rozmowy z dzieckiem na temat emocji. Możesz przyrównać emocje człowieka właśnie do tej wody. Warto zachęcić do samodzielnego wyszukania podobieństw w tej metaforze. Może dziecko samo powie, że np. kiedy jest złe wygląda jak sztorm. Postaraj się nie naprowadzać dziecka na rozwiązanie.

Następnie poproś dziecko, aby podeszło do miski z wodą, włożyło jedną rękę i zamieszało w niej tak, aby pokazać jak się dziś czuje. Warto po tym ćwiczeniu pójść o krok dalej i porozmawiać o tym co takiego się stało, że dziś towarzyszą mu takie emocje i uczucia. Ważnie, a nawet najważniejsze jest tłumaczenie dziecku, że nie ma złych emocji, złość też jest nam potrzebna, nieodpowiednie natomiast może być postępowanie w danym stanie. To dobra okazja do omówienia sposobów radzenia sobie z emocjami.



## 5. SPACER PO SKARBY

Wychodząc na spacer pozbierajcie po drodze skarby, każdy swoje. Po powrocie do domu możecie stworzyć z nich dzieła sztuki i zrobić swoją galerię.

