

WAKACJE Z „MATKĄ NATURĄ”...

RODZICU...WSPIERAJ ROZWÓJ SWOJEGO DZIECKA!

Lato i wakacje są najlepszym czasem do **naturalnej stymulacji sensorycznej**. Wakacje to czas kiedy możemy poluzować kołnierzyki, zrzucić eleganckie szpilki i pozwolić sobie na więcej szaleństwa, bałaganu i łamanie codziennych zasad. Jest to wspaniały okres, kiedy możemy doświadczać wielu nowych sytuacji i wrażeń, dotyczy to przede wszystkim naszych dzieci.

Jak stymulować sensorycznie dziecko w wakacje? Co mamy robić? NIC. Wystarczy tylko pozwolić mu na świetną zabawę.

Na co musisz kategorycznie pozwolić swojemu dziecku w wakacje, co będzie stymulowało jego zmysły i wspierało rozwój psychoruchowy?

✚ **PIASEK** – bieganie boso po piasku, zakopywanie w piachu (z głową na wierzchu :-), zabawy piachem w piaskownicy – to jedne z pierwszych aktywności na placu zabaw/plaży. Są świetną stymulacją układu dotykowego i czucia głębokiego.



W razie niepogody małą „piaskownicę” można przenieść do domu:



Piasek z mąki - przepis:

8 szklanek mąki, 2 szklanki oleju, laska kredy dla zabarwienia starta na tarce.



Przepis na piasek kinetyczny nr 1

- Piasek (oczyszczony, można kupić taki do piaskownicy)
- Skrobia kukurydziana
- Płyn do mycia naczyń
- Woda
- Opcjonalnie można dodać olejek z drzewa herbacianego (działa antybakteryjnie)

Przepis na piasek kinetyczny nr 2

- Piasek
- Skrobia kukurydziana
- Woda
- Barwniki spożywcze

 **KAMIENIE** – dzieci mają wyjątkowe uwielbienie do wszelkiego rodzaju kamyczków – wakacje to świetny czas, żeby zrobić to na co zwykle nie mamy czasu – zatrzymać się na chwilę i je kontemplować. Jest to świetne ćwiczenie dotyku, czucia głębokiego, percepcji wagi, objętości, kształtu. Można też je wykorzystać do nauki liczenia, tworzenia zbiorów itp. Płaskie kamienie świetnie nadają się do malowania czy robienia stempelków.



Można nawet stworzyć kamienny zestaw wyjazdowy z kamieniami do gry w kółko i krzyżyk.

Zbieramy kamienie i segregujemy je na małe, średnie, duże.
Dzielimy je ze względu na kolor i kształt.



Można także pomalować kamienie na kolory tęczy i układać piramidę zgodnie z kolejnością kolorów w tęczy. Dziecko podczas układania takich konstrukcji kamiennych ćwiczy swoje umiejętności motoryczne i koordynację.



Tworzymy niepowtarzalne obrazki z kamieni. Są to dowolne kształty, czasami buzia mamy lub taty. Kamienie idealnie nadają się do tworzenia cyfr i liter, a nawet całych wyrazów.
Narysuj kredą literę na kartce, puzzlach a potem ułóż na wzorze kamyczki.



Malować można zarówno farbami, jak i mazakami czy kredkami. Malowanie to fajne zabawy dla dzieci.

Jeśli wybieriecie malowanie farbami warto wcześniej przygotować odpowiednio kamienie. Wystarczy je przelać wrzątkiem, ostudzić i osuszyć. Resztę załatwi dziecięca wyobraźnia.

Pozwólcie stworzyć im kamienne dzieła sztuki.
Można np. przygotować warzywa lub owoce do podwórkowego sklepiu.



✚ **WODA** – to obok kamieni najlepszy hit dziecięcych zabaw – niestety wielu rodziców nie pozwala się bawić wodą. Wystarczy nawet wiaderko, butelka z wodą czy kałuża, żeby zabawa nie miała końca. Przelewanie, chlapanie, skakanie, przebieganie to ulubione aktywności związane z wodą. Zabawa nad brzegiem jeziora lub morza czy pływanie w basenie – **ZAWSZE W OBECNOŚCI RODZICA**. Dzieci doświadczają wody wszystkimi swoimi zmysłami, ćwiczą spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową, myślenie przyczynowo-skutkowe, ogólną koordynację, wzmacniają napięcie mięśniowe oraz całą masę innych ważnych dla rozwoju umiejętności.



W razie niepogody (rozumie się przez to **burza**) – godne polecenia:

<https://www.mamawdomu.pl/2016/02/10-eksperymentow-z-woda-ktore-mozesz-zrobic-w-domu.html>

✚ **BŁOTKO** – woda + piasek = błoto. Jest to kolejny sztandarowy punkt podwórkowych, letnich zabaw sensorycznych. Wystarczy dać dziecku zielone światło w tym temacie, a doskonale wykorzysta ten materiał do zabawy i jednocześnie stymulacji zmysłów / dotyk, czucie głębokie, równowaga.



W razie niepogody ☺ ...przenosimy zabawy błotkiem do domu!



Składniki (przepis i pomysł zaczerpnięty ze strony internetowej)

- dwa dojrzałe banany
- jogurt naturalny typu greckiego (duży kubeczek)
- miód (może być syrop z agawy lub klonowy)
- kilka łyżek ciemnego kakao
- makaron spaghetti (pełnoziarnisty)
- żelki – robaki

Makaron gotujemy. Banany rozgniatamy widelcem. Dodajemy resztę składników i bardzo dokładnie mieszamy. Na koniec dorzucamy makaron i żelki. Gotowe!

Jeśli chodzi o ilość kakao oraz miodu (syropu) – dodawajcie „na smak”, tak żeby smakowało dzieciom i Wam.

Masę schładzamy w zamrażalniku, żeby zabawa była przyjemniejsza w upał.

Żelki do najzdrowszych nie należą...ale żeby zabawa była ciekawsza, można zrobić mały wyjątek☺



Teraz kilka **uwag...**

1. Zabawę najlepiej zorganizować w wannie lub na dworze. Dlatego świetnie nadaje się na wakacje. Można nazwać ją mianem „zabawy działkowej”.
2. Zawczasu ubierzcie maluchy w stroje kąpielowe (żeby potem szybko splukać je wodą). „Błoto” spiera się z ubrań bez problemu. Wystarcza sama woda.
3. Przygotujcie się na to, że wszystko będzie brudne – stół, podłoga, dzieci, Wy... Choćbyście nie wiem jak bardzo starali się utrzymać zabawę w pewnych ramach – jest to z góry skazane na porażkę.

✚ **TRAWA** – nie ma nic przyjemniejszego niż chodzenie boso po trawie. Pozwólmy na to naszym dzieciom. Dziecko musi doświadczać różnych wrażeń i faktur, jeśli nie będzie miało na to szansy, trudno mu się będzie oswoić z nowymi doznaniem sensorycznymi, a potem różnymi wyzwaniem w życiu.



- ✚ **DRZEWA** – kto z nas nie wspinał się chociażby na jakieś jedno drzewo w swoim życiu. Oprócz stymulacji dotykowej, słuchowej czy nawet węchowej ćwiczy się ocenę odległości, ocenę swoich możliwości, podejmowanie ryzyka, ogólną koordynację i sprawność motoryczną, wzmacnia napięcie mięśniowe.



Alternatywą mogą być place zabaw...a tam ścianki wspinaczkowe i nie tylko!



- ✚ **KRAWEŻNIKI** –Nie ma chyba dziecka, które nie próbowałoby chodzić po krawężnikach; nawet te bardziej ostrożne przy asekuracji osoby dorosłej zwykle kochają tę czynność. Pozwólmy dzieciom chodzić wzdłuż krawężników. One wiedzą co robią - słuchają swojego ciała, które podpowiada im „ćwicz równowagę!” .

Utrzymanie równowagi nie jest proste, wystarczy stanąć na jednej nodze aby sprawdzić czy nasze ciało jest stabilne.

Zadbajmy o umiejętność utrzymania równowagi u dzieci (u siebie również:)). Możecie ćwiczyć razem:

ĆWICZENIA:

STANIE NA JEDNEJ NODZE

Sposób najłatwiejszy i najmniej zaawansowany. Następnie wprowadzamy zamknięcie oczu, stanie na palcach jednej nogi.

WSZELKIE PIŁKI I DYSKI DO BALANSOWANIA

Do kupienia w sklepach ze sprzętem sportowym, rehabilitacyjnym, czasami też w marketach.



ŁAWECZKA DO ĆWICZEŃ (z butelek plastikowych) - tor ćwiczący równowagę i wzmacniający mięśnie stóp.



Potrzebujemy:

- butelki plastikowe z wodą mineralną
- mocną taśmę monterską (u nas srebrna)

KROK 1.

Układamy obok siebie dwie butelki z wodą i naklejamy taśmę dookoła – najpierw u góry butelek potem na dole – tak aby były sklezione podwójnie.

KROK 2.

Ustawiamy „dwójki” jedna za drugą.

Można się też pokusić o tor z zwiniętego dywanu.

✚ **MALOWANIE FARBAMI** to jedna z najpopularniejszych zabaw.

Polecane farby domowe, które każdy może przygotować sam tworząc piękne kolory. Do tego farby są nietoksyczne i bezpieczne już dla najmłodszych adeptów sztuki. Można przechowywać w lodówce przez ok. tydzień.

Składniki:

- 1 łyżeczka sody oczyszczonej;
- 5 łyżeczek mąki ziemniaczanej;
- pół szklanki ciepłej wody;
- barwniki spożywcze.

Mąkę i sodę wymieszać z wodą. Następnie rozlać do małych pojemniczków i dodać barwniki. Zabawa gotowa!



Malowanie jogurtem

Jogurt to jedna z najprostszych farb, jakie można sobie wyobrazić. Do jej wykonania potrzeba tylko gęstego jogurtu oraz barwnika spożywczego. Po prostu wymieszajcie je razem w naczyniu i... malujcie! Ta farba szczególnie nadaje się dla najmłodszych – nawet, jeśli przyjdzie im do głowy jej spróbować, nie zaszkodzi im!

Farba kukurydziana do malowania palcami

Składniki:

3 łyżki cukru

1/2 łyżeczki soli

1/2 szklanki mąki kukurydzianej

2 szklanki wody

barwniki do żywności

Wymieszać mąkę z cukrem i solą, zalać wodą i dokładnie wymieszać. Przelać do małych słoiczków. Do każdego dodać parę kropli barwnika i ponownie dokładnie wymieszać. Można przechowywać w lodówce w zamkniętym słoiczku ok. tygodnia.

✚ **HUŚTANIE** - bujanie dziecka jest nie tylko świetną zabawą ale także najważniejszym ćwiczeniem stymulującym układ przedsionkowy/ równowagę – który zawiaduje procesami integracji sensorycznej. Każde dziecko, codziennie powinno mieć dostęp do huśtawki, bujawki, hamaka czy nawet opony przywiązanej do drzewa. Jeśli nie mamy w pobliżu placu zabaw, zawsze możemy pobujać dziecko w kocu!

✚ **OGLĄDANIE CHMUR, SPADAJĄCYCH GWIAZD** – obserwowanie przepływających obłoków – porównywanie i nazywanie ich kształtów. Jeszcze fajniejszą wersją tej zabawy jest nocne oglądanie spadających gwiazd (zwłaszcza w sierpniu), możemy za każdym razem wymyślać sobie życzenia do spełnienia. Oprócz spostrzegawczości, koncentracji uwagi, kreatywności oraz wyobraźni – obserwując przedmioty w ruchu, ćwiczymy też mięśnie przytrzymujące gałkę oczną, które często u współczesnych dzieci są osłabione, co w konsekwencji powoduje problemy szkolne.

Opracowała Lilianna Czempa

(na podstawie artykułu A. Charęzińskiej „9 rzeczy, które Twoje dziecko powinno koniecznie zrobić w wakacje” oraz w oparciu o pomysły zaczerpnięte ze stron internetowych)