BONUS • DZIECIŃSTWO Z SENSEM

Materiały sensoryczne

42 zabawy, dzięki którym dziecko odkrywa zmysły, skupia uwagę i porządkuje wrażenia



Dotyk • kolory • dźwięki • zapachy • ruch • masy sensoryczne • wyciszenie



Prawa autorskie i zasady korzystania

© 2026 Materiały sensoryczne. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał jest przeznaczony do użytku edukacyjnego. Możesz drukować strony i korzystać z nich podczas własnych zajęć z dziećmi — w szkole, w przedszkolu, w gabinecie lub w domu — zgodnie z zakupioną licencją.

Nie wolno odsprzedawać, publicznie udostępniać ani rozpowszechniać pliku lub jego części, w formie cyfrowej ani drukowanej, bez pisemnej zgody autora.

Zabawy mają charakter wspierający i nie zastępują diagnozy ani terapii prowadzonej przez specjalistę. Wszystkie zabawy powinny odbywać się pod stałą opieką dorosłego, który dopasowuje je do wieku, możliwości i potrzeb dziecka.

Przed zabawami z jedzeniem, ziołami, zapachami i masami sensorycznymi upewnij się, że dziecko nie ma alergii.

Spis treści

Zmysły, które pomagają się skupić — 03
Jak korzystać z kart zabaw — 04
Bezpiecznie i spokojnie — 05

Moduł 1. Dotyk i faktury (zabawy 01–06) 06
Tajemnicze pudełko • Tablica faktur • Znajdź parę dotykiem • Skarby w ryżu • Rysujemy na piance • Żelowy woreczek

Moduł 2. Kolory, woda i światło (zabawy 07–12) 13
Butelka spokoju • Kolorowa woda z pipetą • Latarka i kolorowe folie • Kolorowy lód • Łapiemy wzrokiem bańki • Słoneczne zajączki

Moduł 3. Słuch i dźwięki (zabawy 13–18) 20
Pudełka dźwięków • Głośno i cicho • Spacer słuchowy • Grzechotki z recyklingu • Skąd dochodzi dźwięk? • Dzwoneczek ciszy

Moduł 4. Węch i smak (zabawy 19–24) 27
Słoiczki zapachów • Zapachowe pary • Ziołowy ogródek • Słodkie, kwaśne, słone • Chrupie czy nie chrupie? • Pachnący obrazek

Moduł 5. Ciało czuje (zabawy 25–30) 34
Ścieżka dla bosych stóp • Naleśnik z koca • Mali tragarze • Pchamy ścianę • Bujanie w kocu • Pizza na plecach

Moduł 6. Tworzę masy sensoryczne (zabawy 31–36) 41
Domowa ciastolina • Masa solna • Piasek kinetyczny • Kolorowy ryż • Masa, która płynie • Kolorowa piana

Moduł 7. Wyciszenie i skupienie (zabawy 37–42) 48
Oddech z piórkiem • Kącik wyciszenia • Powolne palce w kaszy • Uważne dłonie • Sensoryczna rozgrzewka • Spokojny koniec zajęć

Tygodniowy plan zabaw sensorycznych — 55
Karta obserwacji dziecka — 56
Każdy zmysł to nowe odkrycie — 57

Zmysły, które pomagają się skupić

Dziecko poznaje świat całym ciałem: dotykiem, wzrokiem, słuchem, węchem, smakiem i ruchem. Mózg przez cały czas porządkuje te wrażenia. Dzieci ze spektrum autyzmu często odbierają bodźce inaczej: niektóre dźwięki czy faktury są dla nich zbyt silne, a innych szukają z wielką ciekawością.



Spokojna, zaplanowana zabawa sensoryczna pomaga dziecku oswoić nowe wrażenia, wyciszyć się i dłużej skupić uwagę. W tym materiale znajdziesz 42 zabawy w siedmiu modułach. Dziecko tworzy, czuje i działa, a Ty prowadzisz je krok po kroku, korzystając z prostych rzeczy z domu lub sali.

Co wspierają te zabawy?

Koncentracja — dłuższe skupienie na jednym zadaniu

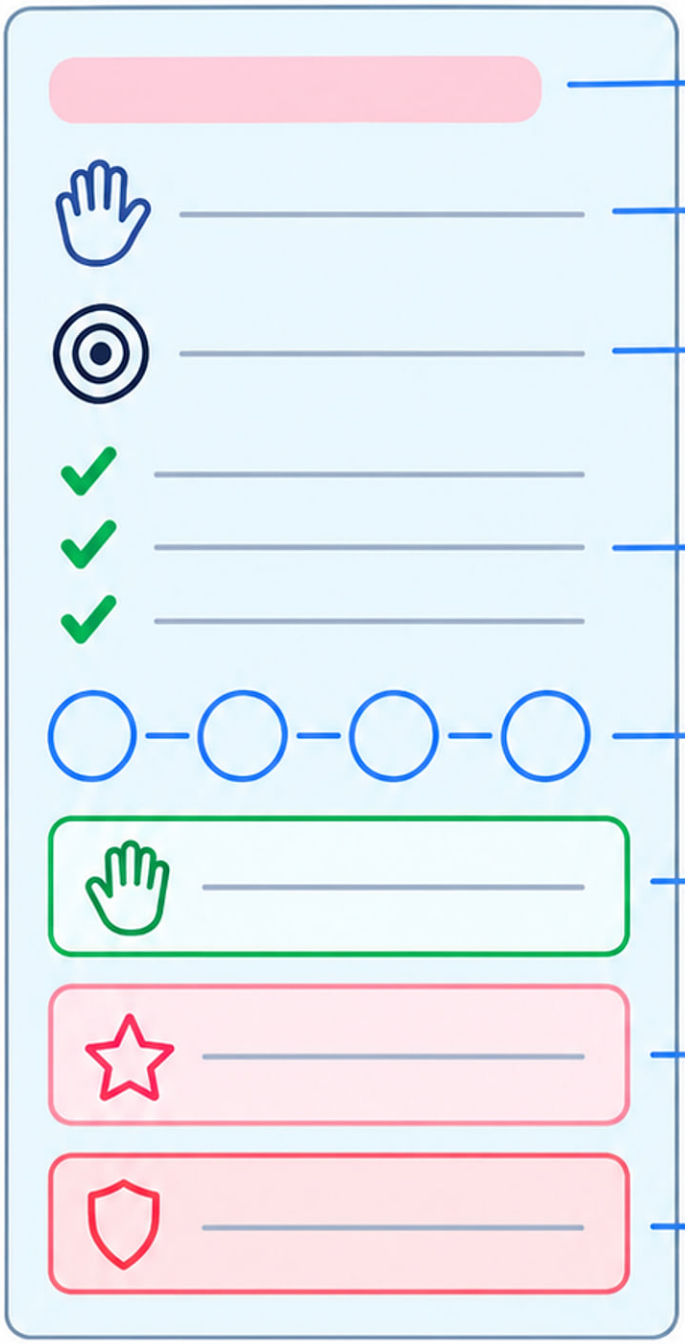
Uważność — zauważanie tego, co czuje ciało

Spokój — łagodne wyciszenie po wysiłku

Porządkowanie bodźców — łatwiejsze odbieranie świata

Jak korzystać z kart zabaw

Każda karta ma tę samą budowę, dlatego szybko znajdziesz na niej to, czego potrzebujesz.



Wskazówki

1. Wybierz jedną zabawę na zajęcia i powtarzaj ją przez kilka dni.
2. Zapowiedz początek i koniec zabawy, na przykład dźwiękiem dzwoneczka.
3. Pozwól dziecku najpierw popatrzeć, a dopiero potem dotknąć.
4. Zapisuj reakcje dziecka w karcie obserwacji na stronie 56.

Bezpiecznie i spokojnie

Zabawa sensoryczna ma dawać dziecku radość i poczucie bezpieczeństwa.

Przed zabawą

- Sprawdź alergie, zanim użyjesz jedzenia, ziół lub zapachów.
- Przygotuj miejsce i wszystkie materiały z wyprzedzeniem.
- Pokaż dziecku materiały i powiedz, co się wydarzy.
- Ustal jasny sygnał początku i końca zabawy.

W trakcie zabawy

- Bądź cały czas blisko dziecka.
- Drobne elementy, wodę i masy podawaj tylko pod nadzorem.
- Mów krótko i spokojnie, podawaj jedno polecenie naraz.
- Pozwól dziecku przerwać zabawę w każdej chwili.

Sygnały, że wrażeń jest za dużo

Zatykanie uszu, odwracanie wzroku, płacz, nagłe pobudzenie lub zastyganie w bezruchu. Wtedy zakończ zabawę, przejdź z dzieckiem do spokojnego kącika i daj mu czas. Nigdy nie zmuszaj dziecka do dotyku ani do jedzenia.

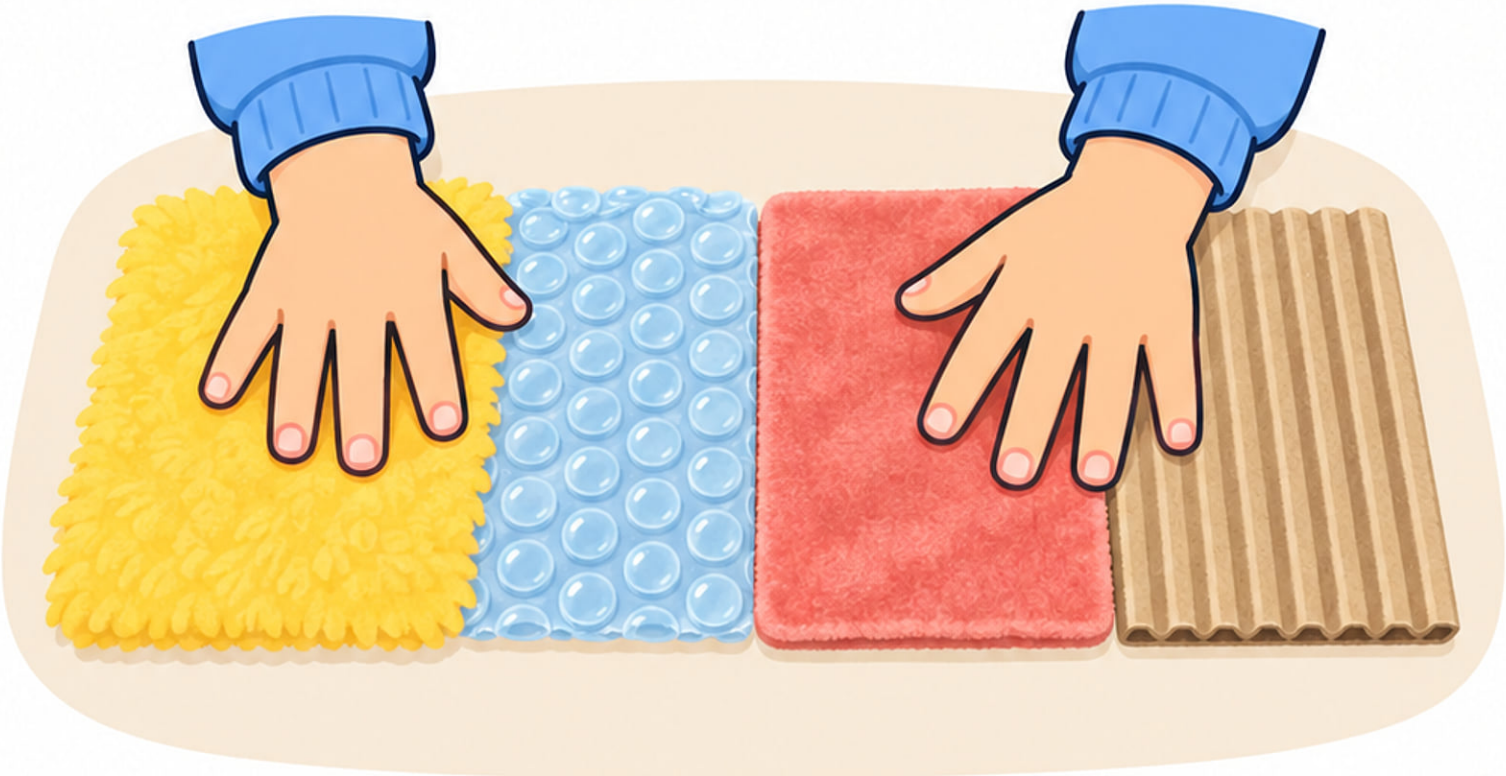


MODUŁ

1

Dotyk i faktury

Zabawy 01–06: miękkie, szorstkie, gładkie i lepkie — dłonie odkrywają świat



ZABAWA 01 — MODUŁ 1

Tajemnicze pudełko



Cel

Dziecko rozpoznaje przedmioty wyłącznie dotykiem i uczy się nazywać faktury: miękkie, twarde, gładkie i szorstkie.

Potrzebujesz

- pudełko po butach z otworem na dłoń
- stara skarpeta naciągnięta na otwór
- 5–6 znanych przedmiotów: łyżka, klocek, piórko, gąbka, szyszka

Krok po kroku

1. Pokaż dziecku wszystkie przedmioty i nazwijcie je razem.
2. Schowaj jeden przedmiot w pudełku tak, żeby dziecko go nie widziało.
3. Dziecko wkłada rękę przez otwór i powoli dotyka przedmiotu.
4. Dziecko zgaduje, co to jest, a potem wyjmuje przedmiot i sprawdza.

Gdy dziecko unika

Zdejmij skarpetę z otworu, żeby dziecko widziało swoją dłoń. Zacznij od jednego, dobrze znanego przedmiotu.

Gdy dziecko szuka więcej

Schowaj trzy przedmioty naraz i poproś: „Znajdź coś miękkiego”. Dodaj rzeczy o nietypowych fakturach.

Bezpieczeństwo

Nie wkładaj do pudełka ostrych ani małych przedmiotów.

ZABAWA 02 — MODUŁ 1

Tablica faktur

Cel

Dziecko porównuje różne faktury, spokojnie przesuwa po nich dłonią i uczy się opisywać swoje wrażenia.

Potrzebujesz

- gruba tektura
- klej
- 6 próbek: filc, folia bąbelkowa, bardzo drobny papier ścierny, aksamit, tektura falista, gąbka



Krok po kroku

1. Przyklej próbki do tektury w dwóch rzędach po trzy.
2. Powoli przesuń palcem po pierwszym polu i nazwij wrażenie: „miękkie”.
3. Dziecko dotyka kolejnych pól najpierw jednym palcem, potem całą dłonią.
4. Zapytaj: „Które pole jest najprzyjemniejsze?” i pozwól dziecku wybrać ulubione.

Gdy dziecko unika

Zacznij od najmiększej faktury. Dziecko może dotykać pól pędzelkiem albo w cienkiej rękawiczce.

Gdy dziecko szuka więcej

Połóż tablicę na podłodze, żeby dziecko dotykało pól bosymi stopami, albo poproś je, by z zamkniętymi oczami zgadło, które to pole.

ZABAWA 03 — MODUŁ 1

Znajdź parę dotykiem

Cel

Dziecko szuka dwóch takich samych faktur, ćwicząc uważny dotyk i pamięć.

Potrzebujesz

- ✓ 10 kartoników z tektury
- ✓ po dwa kawałki 5 materiałów: filc, sznurek, folia aluminiowa, wata, drobny papier ścierny
- ✓ klej
- ✓ woreczek z materiału



Krok po kroku

1 Przyklej materiały do kartoników tak, żeby powstało 5 par.



2 Połóż na stole po jednym kartoniku z każdej pary, a resztę włóż do woreczka.



3 Dziecko wyjmuje z woreczka jeden kartonik, nie zaglądając do środka.



4 Z zamkniętymi oczami szuka na stole takiej samej faktury, a potem patrzy i sprawdza.



Gdy dziecko unika

Dziecko może patrzeć podczas szukania. Zacznij od dwóch par o bardzo różnych fakturach.

Gdy dziecko szuka więcej

Użyj wszystkich pięciu par albo dodaj faktury podobne do siebie, na przykład dwa rodzaje tkaniny.

ZABAWA 04 — MODUŁ 1

Skarby w ryżu



Cel

Dziecko zanurza dłonie w ryżu, szuka ukrytych przedmiotów i oswaja się z sypką fakturą.

Potrzebujesz

- płaska skrzynka lub duża miska
- 1–2 kg suchego ryżu
- 6–8 dużych „skarbów": klocki, plastikowe zwierzątka, piłeczki
- łyżka i mała miseczka

Krok po kroku

1. Wsyp ryż do skrzynki i schowaj w nim skarby.
2. Pokaż, jak powoli przesypujesz ryż przez palce.
3. Dziecko szuka skarbów palcami albo łyżką.
4. Dziecko odkłada każdy znaleziony skarb do miseczki, a na koniec liczycie je razem.

Gdy dziecko unika

Dziecko szuka skarbów łyżką lub w rękawiczce. Na początku może dotknąć ryżu tylko jednym palcem.

Gdy dziecko szuka więcej

Schowaj skarby głębiej i poproś, żeby dziecko szukało ich z zamkniętymi oczami.

Bezpieczeństwo

Skarby muszą być tak duże, żeby nie zmieściły się w buzi. Pilnuj, aby ryż nie trafiał do ust ani do nosa.

ZABAWA 05 — MODUŁ 1

Rysujemy na piance

Cel

Dziecko rysuje palcem w puszystej piance, łącząc nowe wrażenie dotykowe ze spokojnym ruchem dłoni.

Potrzebujesz

- ✔ bezzapachowa pianka do golenia
- ✔ duża taca z rantem
- ✔ miska z wodą
- ✔ ręcznik



Krok po kroku

1. Nałóż na tacę dużą górkę pianki i rozsmaruj ją.
2. Narysuj palcem w piance kółko, a potem zmaż je dłonią.
3. Dziecko rysuje własne kształty: kółka, linie, fale.
4. Na koniec dziecko myje ręce w misce i wyciera je ręcznikiem.

Gdy dziecko unika

Zamknij piankę w szczelnym woreczku strunowym i połóż go na stole — dziecko rysuje przez folię. Możesz też dać mu patyczek.

Gdy dziecko szuka więcej

Dodaj do pianki kilka kropli farby albo pozwól rozsmarować ją obiema dłońmi aż do łokci.

Bezpieczeństwo

Pianka nie nadaje się do jedzenia — trzymaj ją z dala od oczu i ust. Dzieciom, które biorą rzeczy do buzi, daj bitą śmietanę.

ZABAWA 06 — MODUŁ 1

Żelowy woreczek

Cel

Dziecko uciska miękki woreczek i przesuwa w nim guziki, ćwicząc delikatny dotyk i skupienie wzroku.

Potrzebujesz

- mocny woreczek strunowy
- przezroczysty żel do włosów
- 5–6 dużych, kolorowych guzików
- szeroka taśma klejąca



Krok po kroku

1. Wlej żel do woreczka i wrzuć do niego guziki.



2. Wypuść powietrze, zamknij woreczek i zaklej brzeg taśmą.



3. Przyklej woreczek taśmą do stołu.



4. Dziecko naciska żel palcami i przesuwa guziki do rogów woreczka.



Gdy dziecko unika

Dziecko naciska woreczek pędzelkiem lub patyczkiem, a Ty pokazujesz ruch obok na swoim woreczku.

Gdy dziecko szuka więcej

Narysuj markerem na woreczku kółka — dziecko „parkuje" w nich guziki jeden po drugim.

Bezpieczeństwo

Przed każdą zabawą sprawdź, czy woreczek jest szczelny. Nie zostawiaj dziecka z woreczkiem bez nadzoru.

MODUŁ

2

Kolory, woda i światło

Zabawy 07–12: brokat, kolorowa woda, lód i promienie światła, które cieszą oczy i wyciszają



ZABAWA 07 — MODUŁ 2

Butelka spokoju



Cel

Dziecko obserwuje powoli opadający brokat, co pomaga mu się wyciszyć i skupić wzrok.

Potrzebujesz

- przezroczysta plastikowa butelka z nakrętką
- ciepła woda i przezroczysty klej w płynie
- brokat i kropla barwnika spożywczego
- mocny klej do nakrętki

Krok po kroku

1. Napełnij butelkę do połowy ciepłą wodą i dolej klej, zostawiając trochę wolnego miejsca.
2. Dziecko wsypuje brokat i dodaje kroplę barwnika.
3. Mocno zakręć butelkę i zaklej nakrętkę.
4. Dziecko odwraca butelkę i patrzy, jak brokat powoli opada, a Ty spokojnie oddychasz razem z nim.

Gdy dziecko unika

Użyj mniej brokatu i jednego łagodnego koloru. Na początku dziecko tylko patrzy, jak Ty obracasz butelkę.

Gdy dziecko szuka więcej

Dodaj cekiny i duże koraliki, które opadają w różnym tempie. Dziecko obserwuje, co spadnie pierwsze.

Bezpieczeństwo

Nakrętkę zawsze zaklej na stałe. Używaj wyłącznie butelek z plastiku.

ZABAWA 08 — MODUŁ 2

Kolorowa woda z pipetą

Cel

Dziecko przenosi kolorową wodę pipetą, obserwuje mieszanie się barw i ćwiczy cierpliwe skupienie.

Potrzebujesz

- 3 kubeczki z wodą zabarwioną na żółto, niebiesko i czerwono
- pipeta
- biała foremka do lodu
- taca i ręcznik



Krok po kroku

1. Postaw kubeczki i foremkę na tacy.
2. Pokaż, jak nabrać wody pipetą: ścisnąć, zanurzyć, puścić.
3. Dziecko kropla po kropli napełnia kilka przegródek jednym kolorem.
4. Potem dodaje do nich drugi kolor i obserwuje, jaka barwa powstaje.

Gdy dziecko unika

Zamiast pipety daj dziecku małą łyżeczkę. Zacznij od jednego koloru i czystej wody.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko próbuje stworzyć w każdej przegródce inny odcień, mieszając po dwa kolory.

Bezpieczeństwo

Używaj tylko barwników spożywczych. Od razu wycieraj rozlaną wodę, żeby nikt się nie poślizgnął.

ZABAWA 09 — MODUŁ 2

Latarka i kolorowe folie

Cel

Dziecko śledzi wzrokiem kolorowe światło i odkrywa, jak zmienia się jego barwa.

Potrzebujesz

- latarka
- przezroczyste kolorowe folie
- gumka recepturka
- jasna ściana lub białe prześcieradło



Krok po kroku

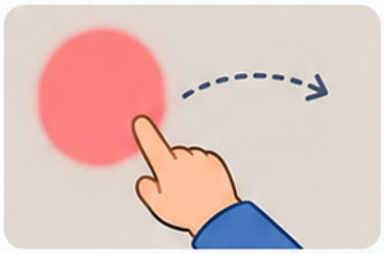
1 Zasłoń okna i pokaż dziecku białe światło latarki na ścianie.



2 Załóż na latarkę kolorową folię i przymocuj ją gumką.



3 Powoli przesuwaj plamę światła — dziecko śledzi ją wzrokiem i palcem.



4 Dziecko samo zmienia folie i świeci na ścianę.



Gdy dziecko unika

Nie zaciemniaj pokoju całkowicie. Przesuwaj światło bardzo wolno i tylko po jednej ścianie.

Gdy dziecko szuka więcej

Nałóż na latarkę dwie folie naraz albo użyjcie dwóch latarek, żeby plamy światła się „spotkały".

Bezpieczeństwo

Nigdy nie świeć dziecku w oczy.

ZABAWA 10 — MODUŁ 2

Kolorowy lód



Cel

Dziecko poznaje zimno i śliskość lodu, obserwując, jak kolorowe kostki powoli zamieniają się w wodę.

Potrzebujesz

- foremka do lodu
- woda z barwnikiem spożywczym
- duża taca z rantem
- szczypta soli i ręcznik

Krok po kroku

1. Dzień wcześniej zamroź kolorową wodę w foremce.
2. Wyłóż kostki lodu na tacę przed dzieckiem.
3. Dziecko dotyka lodu i przesuwa kostki, zostawiając kolorowe ślady.
4. Dziecko posypuje lód odrobiną soli i ogląda powstające rowki i kałuże.

Gdy dziecko unika

Dziecko przesuwa lód łyżką albo dotyka go w rękawiczce. Ręcznik połóż tuż obok.

Gdy dziecko szuka więcej

Zamroź w dużym pojemniku plastikowe figurki — dziecko „uwalnia" je, polewając lód ciepłą wodą.

Bezpieczeństwo

Nie pozwalaj ssać kostek. Rób krótkie przerwy, żeby dłonie się ogrzały.

ZABAWA 11 — MODUŁ 2

Łapiemy wzrokiem bańki

Cel

Dziecko śledzi wzrokiem bańki mydlane, ćwicząc uwagę wzrokową i cierpliwe czekanie.

Potrzebujesz

- płyn do baniek
- kółko lub słomka do baniek
- miejsce bez przeszkód



Krok po kroku

1. Usiądź naprzeciwko dziecka i wypuść jedną dużą bańkę.
2. Dziecko śledzi bańkę wzrokiem, aż pęknie.
3. Wypuść kilka baniek — dziecko wybiera jedną i „pilnuje" jej wzrokiem.
4. Na umówiony sygnał dziecko delikatnie przebija swoją bańkę jednym palcem.

Gdy dziecko unika

Puszczaj bańki pojedynczo, powoli i z dala od twarzy dziecka.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko łapie bańki na mokrą dłoń tak, żeby nie pękły, albo przebija tylko te, które lecą najwyżej.

Bezpieczeństwo

Płyn do baniek nie nadaje się do picia. Wycieraj śliską podłogę.

ZABAWA 12 — MODUŁ 2

Słoneczne zajączki

Cel

Dziecko szuka odbitego światła i je łapie, ćwicząc śledzenie wzrokiem i cierpliwą uwagę.

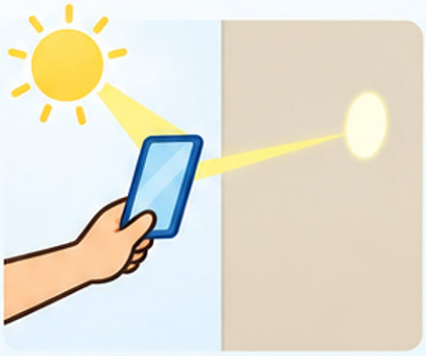
Potrzebujesz

- małe lusterko z plastiku
- słoneczny dzień lub latarka
- jasna ściana

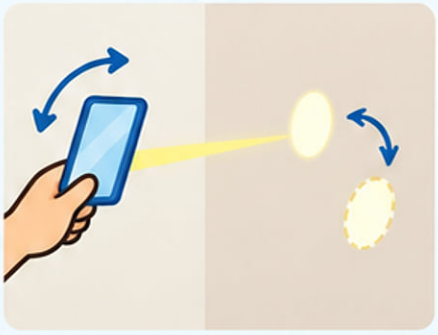


Krok po kroku

1. Ustaw lusterko w słońcu i puść „zajączka" na ścianę.



2. Pokaż, jak zajączek skacze, gdy lekko poruszasz lusterkiem.



3. Dziecko próbuje przykryć zajączka dłonią.



4. Zamieńcie się: dziecko puszcza zajączka, a Ty go łapiesz.



Gdy dziecko unika

Poruszaj zajączkiem bardzo powoli i tylko po jednej ścianie, blisko dziecka.

Gdy dziecko szuka więcej

Zajączek „chowa się" pod stołem i skacze po suficie, a dziecko szuka go wzrokiem.

Bezpieczeństwo

Nie kieruj odbitego światła w oczy. Używaj tylko lusterek z plastiku.

MODUŁ

3

Słuch i dźwięki

Zabawy 13–18: szelest, stukanie i cisza — uważne słuchanie krok po kroku



ZABAWA 13 — MODUŁ 3

Pudełka dźwięków



Cel

Dziecko uważnie słucha dźwięków ukrytych w pojemnikach i szuka dwóch, które brzmią tak samo.

Potrzebujesz

- 8 jednakowych nieprzezroczystych pojemników z pokrywkami
- ryż, fasola, makaron i duże guziki
- taśma klejąca

Krok po kroku

1. Napełnij pojemniki parami: dwa ryżem, dwa fasolą, dwa makaronem i dwa guzikami.
2. Zaklej pokrywki taśmą.
3. Potrząśnij jednym pojemnikiem i daj dziecku posłuchać.
4. Dziecko potrząsa pozostałymi i szuka tego, który brzmi tak samo.

Gdy dziecko unika

Napełnij pojemniki tylko do jednej czwartej, żeby dźwięki były ciche. Zacznij od dwóch par.

Gdy dziecko szuka więcej

Użyj wszystkich czterech par i poproś, żeby dziecko ułożyło pojemniki od najcichszego do najgłośniejszego.

Bezpieczeństwo

Zawsze zaklejaj pokrywki, żeby fasola i guziki się nie wysypały.

ZABAWA 14 — MODUŁ 3

Głośno i cicho

Cel

Dziecko rozpoznaje, czy dźwięk jest głośny, czy cichy, i powtarza go na swoim bębenku, ucząc się panować nad siłą ruchu.

Potrzebujesz

- 2 odwrócone plastikowe miski lub garnki
- 2 drewniane łyżki
- 2 kartoniki: z dużym kołem i z małym kółkiem



Krok po kroku

1. Postaw przed sobą i przed dzieckiem po jednej odwróconej misce.
2. Uderz łyżką cicho i pokaż małe kółko, potem głośno i pokaż duże koło.
3. Zagraj jeden dźwięk — dziecko powtarza go tak samo głośno lub cicho.
4. Zamieńcie się: dziecko gra, a Ty powtarzasz.

Gdy dziecko unika

Uprzedź dziecko przed każdym głośnym dźwiękiem albo grajcie tylko cicho, na misce przykrytej ściereczką.

Gdy dziecko szuka więcej

Grajcie krótkie rytmy, na przykład dwa razy cicho i raz głośno. Dziecko powtarza cały rytm.

ZABAWA 15 — MODUŁ 3

Spacer słuchowy

Cel

Dziecko zatrzymuje się i wsłuchuje w dźwięki otoczenia, ćwicząc uważność i skupienie na słuchu.

Potrzebujesz

- spokojne miejsce: korytarz, podwórko lub park
- kartka i kredki



Krok po kroku

1 Wyjdźcie na krótki spacer w spokojne miejsce.



2 Co kilka kroków zatrzymajcie się i na chwilę zamknijcie oczy.



3 Dziecko mówi lub pokazuje, co słyszy: ptaka, samochód, wiatr, kroki.



4 Po powrocie dziecko rysuje jeden dźwięk, który najbardziej zapamiętało.



Gdy dziecko unika

Wybierz najcichsze miejsce i krótki spacer. Dziecko może nie zamykać oczu i trzymać Cię za rękę.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko liczy dźwięki na palcach i szuka dźwięku cichego i głośnego, bliskiego i dalekiego.

Bezpieczeństwo

Gdy dziecko ma zamknięte oczy, zawsze stoi w miejscu i trzyma Cię za rękę.

ZABAWA 16 — MODUŁ 3

Grzechotki z recyklingu



Cel

Dziecko tworzy własne grzechotki i odkrywa, że różne wypełnienia brzmią inaczej.

Potrzebujesz

- 3 małe plastikowe butelki z nakrętkami
- ryż, kasza i duże guziki
- lejek
- zwykła i kolorowa taśma klejąca

Krok po kroku

1. Dziecko przez lejek wsypuje do każdej butelki inne wypełnienie.
2. Mocno zakręć butelki i oklej nakrętki taśmą.
3. Dziecko ozdabia swoje grzechotki kolorową taśmą.
4. Dziecko potrząsa każdą grzechotką i mówi, która szumi, a która stuka.

Gdy dziecko unika

Zacznij od cichego ryżu. Możesz założyć na butelkę skarpetę, żeby dźwięk był łagodniejszy.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko szuka w sali innych wypełnień, na przykład fasoli lub makaronu, i sprawdza, jaki dają dźwięk.

Bezpieczeństwo

Nakrętki zaklej na stałe. Pilnuj, aby dziecko nie brało wypełnień do ust.

ZABAWA 17 — MODUŁ 3

Skąd dochodzi dźwięk?

Cel

Dziecko pokazuje, z której strony słychać dźwięk, ćwicząc uważne słuchanie i orientację w przestrzeni.

Potrzebujesz

- dzwoneczek lub grzechotka
- krzesło
- spokojna sala



Krok po kroku

1. Dziecko siada na krześle i zamyka oczy.
2. Stań za dzieckiem i cicho zadzwoń z prawej strony.
3. Dziecko pokazuje ręką, skąd dochodzi dźwięk, i otwiera oczy, żeby sprawdzić.
4. Zmieniaj miejsce: z lewej, z przodu, z tyłu, wysoko, nisko.

Gdy dziecko unika

Dziecko nie musi zamykać oczu — wystarczy, że patrzy w jeden punkt. Stój z boku i dzwoń bardzo cicho.

Gdy dziecko szuka więcej

Zamiast dzwoneczka szeleść papierem albo stukaj łyżką — dziecko zgaduje i dźwięk, i kierunek.

ZABAWA 18 — MODUŁ 3

Dzwoneczek ciszy

Cel

Dziecko słucha, jak dźwięk dzwoneczka powoli cichnie, i ćwiczy wyciszenie oraz skupienie.

Potrzebujesz

- ✓ dzwoneczek o długim, łagodnym dźwięku
- ✓ dwie poduszki do siedzenia



Krok po kroku

1 Usiądźcie wygodnie na poduszkach naprzeciwko siebie.



2 Uderz w dzwoneczek jeden raz.



3 Dziecko słucha z zamkniętymi oczami i podnosi rękę, gdy dźwięk całkiem ucichnie.



4 Posłuchajcie razem ciszy i powiedzcie, co jeszcze słychać w sali.



Gdy dziecko unika

Uderzaj bardzo delikatnie. Dziecko może zasłonić uszy dłońmi i powoli je odsłaniać.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko samo uderza w dzwoneczek i prowadzi zabawę dla Ciebie albo dla grupy. Możecie też liczyć w myślach, jak długo trwa dźwięk.

MODUŁ

4

Węch i smak

Zabawy 19–24: zioła, owoce i chrupiące przekąski — zapachy i smaki w bezpiecznej zabawie



ZABAWA 19 — MODUŁ 4

Słoiczki zapachów



Cel

Dziecko wącha różne zapachy, poznaje je i mówi, które lubi, a których nie lubi.

Potrzebujesz

- 5 małych nieprzezroczystych plastikowych słoiczków z pokrywkami
- waciki
- cynamon, skórka pomarańczy, mięta, wanilia, kawa

Krok po kroku

1. Włóż do każdego słoiczka odrobinę jednego zapachu i zrób w pokrywce kilka dziurek.
2. Pokaż, jak wąchać spokojnie: słoiczek przy nosie, krótki wdech.
3. Dziecko po kolei wącha każdy słoiczek.
4. Dziecko odstawia słoiczki na dwie strony stołu: zapachy lubiane i nielubiane.

Gdy dziecko unika

Zacznij od jednego delikatnego zapachu. Dziecko może wąchać słoiczek trzymany w odległości wyciągniętej ręki.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko zgaduje zapach i opowiada, skąd go zna: z kuchni, z ogrodu, ze świąt.

Bezpieczeństwo

Sprawdź alergie. Nie używaj ostrych przypraw, takich jak pieprz, ani stężonych olejków.

ZABAWA 20 — MODUŁ 4

Zapachowe pary

Cel

Dziecko szuka dwóch pojemniczków o takim samym zapachu, ćwicząc uważne wąchanie i pamięć.

Potrzebujesz

- 8 małych, nieprzezroczystych pojemniczków z pokrywkami
- waciki
- 4 zapachy: cytryna, cynamon, lawenda, mięta
- kolorowe naklejki



Krok po kroku

1. Przygotuj 4 pary pojemniczków z tym samym zapachem i oznacz każdą parę taką samą naklejką na dnie.
2. Wymieszaj pojemniczki na stole.
3. Dziecko wącha jeden pojemniczek i szuka drugiego o takim samym zapachu.
4. Dziecko odwraca oba pojemniczki i sprawdza, czy naklejki są takie same.

Gdy dziecko unika

Zacznij od dwóch par o bardzo różnych zapachach, na przykład cytryny i cynamonu.

Gdy dziecko szuka więcej

Dodaj zapachy podobne do siebie, na przykład cytrynę i pomarańczę.

Bezpieczeństwo

Sprawdź alergie. Pojemniczki muszą być dobrze zamknięte, a ich zawartość niedostępna dla buzi.

ZABAWA 21 — MODUŁ 4

Ziołowy ogródek

Cel

Dziecko sadzi i pielęgnuje zioła, poznając ich zapach, fakturę liści i smak.

Potrzebujesz

- 3 doniczki
- ziemia
- sadzonki lub nasiona: mięta, bazylia, rzeżucha
- mała łopatka i konewka



Krok po kroku

1. Dziecko nasypuje ziemię do doniczek łopatką lub dłońmi.



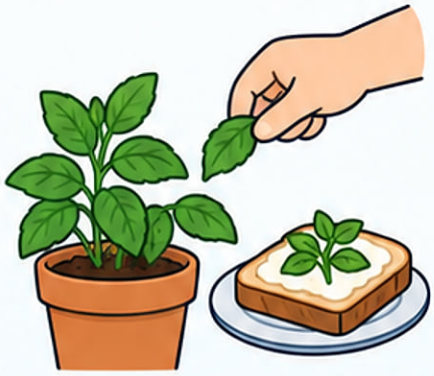
2. Razem sadzicie zioła i podlewacie je z konewki.



3. Codziennie dziecko pociera palcami listek i wącha swoją dłoń.



4. Gdy zioła urosną, dziecko zrywa listek i próbuje go, na przykład na kanapce.



Gdy dziecko unika

Dziecko może pracować w rękawiczkach i wąchać tylko listek, który trzymasz w dłoni.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko z zamkniętymi oczami wącha listki trzech ziół i zgaduje, które to zioło.

Bezpieczeństwo

Sprawdź alergie. Po pracy z ziemią zawsze myjcie ręce.

ZABAWA 22 — MODUŁ 4

Słodkie, kwaśne, słone



Cel

Dziecko poznaje małe kawałki jedzenia o różnym smaku i uczy się je rozróżniać i nazywać.

Potrzebujesz

- 3 miseczki
- słodkie: kawałki jabłka lub banana
- kwaśne: plasterki cytryny lub kiszonego ogórka
- słone: paluszki lub krakersy
- kubek wody

Krok po kroku

1. Pokaż miseczki i nazwij smaki: słodkie, kwaśne, słone.
2. Dziecko najpierw ogląda i wącha każdy kawałek.
3. Jeśli ma ochotę, próbuje kawałka i mówi lub pokazuje minką, czy mu smakuje.
4. Między kolejnymi smakami dziecko popija wodę.

Gdy dziecko unika

Wystarczy, że dziecko dotknie jedzenia lub je powącha. Próbowanie jest zawsze dobrowolne.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko z zamkniętymi oczami próbuje kawałka, zgaduje smak i wskazuje właściwą miseczkę.

Bezpieczeństwo

Sprawdź alergie i dietę dziecka. Krój jedzenie na małe, płaskie kawałki. Dziecko je zawsze na siedząco.

ZABAWA 23 — MODUŁ 4

Chrupie czy nie chrupie?

Cel

Dziecko poznaje różne konsystencje jedzenia i słucha, jak brzmią podczas gryzienia.

Potrzebujesz



talerz z przegródkami



chrupki kukurydziane i wafel ryżowy



plasterek ogórka



banan



jogurt naturalny i łyżeczka



Krok po kroku

1. Ułóż przekąski na talerzu, każdą w osobnej przegródce.
2. Dziecko dotyka każdej przekąski i mówi, czy jest twarda, czy miękka.
3. Dziecko gryzie kawałek i słucha: chrupie czy nie chrupie?
4. Razem dzielicie przekąski na dwie grupy: chrupiące i miękkie.

Gdy dziecko unika

Dziecko może tylko dotykać i łamać przekąski palcami. Zacznij od tych, które już zna i lubi.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko układa przekąski w rzędzie od najtwardszej do najmiększej.

Bezpieczeństwo

Sprawdź alergie. Dziecko je zawsze na siedząco i pod Twoją opieką.

ZABAWA 24 — MODUŁ 4

Pachnący obrazek

Cel

Dziecko tworzy obrazek, który pachnie, łącząc dotyk, wzrok i węch.

Potrzebujesz

- kartka grubego papieru
- klej w płynie i pędzelek
- cynamon, kakao, kawa zbożowa, suszona mięta
- łyżeczka i taca



Krok po kroku

1. Narysuj na kartce trzy proste kształty: słońce, drzewo i kwiat.



2. Dziecko smaruje klejem jeden kształt.



3. Dziecko posypuje klej przyprawą i strzepuje nadmiar na tacę.



4. Gdy obrazek wyschnie, dziecko dotyka i wącha każdy kształt.



Gdy dziecko unika

Dziecko posypuje kształty łyżeczką, bez dotykania. Wybierz łagodny zapach, na przykład kakao.

Gdy dziecko szuka więcej

Każdy kształt ma inny zapach. Dziecko z zamkniętymi oczami wącha obrazek i zgaduje, który to kształt.

Bezpieczeństwo

Sprawdź alergie. Uważaj, aby przyprawy nie dostały się do oczu.

MODUŁ

5



Ciało czuje

Zabawy 25–30: ucisk, ciężar i łagodne kołysanie — ciało czuje i się uspokaja



ZABAWA 25 — MODUŁ 5

Ścieżka dla bosych stóp



Cel

Dziecko chodzi boso po różnych fakturach i uczy się zauważać, co czują jego stopy.

Potrzebujesz

- ✓ 5 pól: miękki ręcznik, folia bąbelkowa, wycieraczka, poduszka, kawałek sztucznej trawy
- ✓ taśma malarska
- ✓ ręcznik do wytarcia stóp

Krok po kroku

1. Ułóż pola w jednym rzędzie na podłodze i przyklej je taśmą.
2. Dziecko zdejmuje buty i skarpetki.
3. Dziecko powoli przechodzi po ścieżce, trzymając Cię za rękę.
4. Na każdym polu zatrzymuje się i mówi, co czuje: miękko, kłuje, łaskocze.

Gdy dziecko unika

Dziecko zaczyna w skarpetkach albo najpierw dotyka każdego pola dłonią.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko staje na polu z zamkniętymi oczami i zgaduje, co jest pod stopami.

Bezpieczeństwo

Pola muszą być płaskie i przyklejone do podłogi, żeby się nie przesuwały.

Naleśnik z koca

Cel

Dziecko owinięte kocem czuje równy, głęboki ucisk, który pomaga mu się wyciszyć i poczuć własne ciało.

Potrzebujesz | duży, miękki koc | mata lub dywan



Krok po kroku

1. Rozłóż koc na macie. Dziecko kładzie się na jego brzegu, z głową poza kocem.
2. Powoli zawijaj dziecko w koc jak naleśnik, aż do ramion.
3. „Smarujesz naleśnik dżemem”: mocno i powoli dociskasz koc dłońmi od ramion do stóp.
4. Na hasło „Gotowe!” dziecko samo się rozwija.

Gdy dziecko unika

Owiń tylko nogi albo połóż koc luźno na plecach dziecka. Pytaj: „Mocniej czy lżej?”.

Gdy dziecko szuka więcej

Dociskaj koc trochę mocniej albo „dodaj nadzienie” — połóż na kocu lekką poduszkę i delikatnie ją dociśnij.

Bezpieczeństwo

Głowa i twarz dziecka są zawsze odkryte. Nie uciskaj głowy ani szyi. Przerwij od razu, gdy dziecko chce wyjść.

ZABAWA 27 — MODUŁ 5

Mali tragarze

Cel

Dziecko przenosi ciężkie rzeczy, co daje mięśniom mocne bodźce i pomaga mu się wyciszyć.

Potrzebujesz

- koszyk lub karton z uchwytami
- 4–6 książek albo małych butelek z wodą
- wolna półka lub stolik



Krok po kroku

1. Włóż do koszyka książki tak, żeby był ciężki, ale nie za ciężki.



2. Pokaż, jak podnieść koszyk: ugiąć kolana i trzymać go blisko brzucha.



3. Dziecko przenosi koszyk na drugi koniec sali.



4. Dziecko odkłada książki na półkę jedną po drugiej.



Gdy dziecko unika

Zacznij od lekkiego koszyka z dwiema książkami i bardzo krótkiej trasy.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko przenosi koszyk kilka razy z rzędu albo pcha karton z książkami po podłodze.

Bezpieczeństwo

Ciężar nie może sprawiać bólu. Trasa musi być wolna od przeszkód.

ZABAWA 28 — MODUŁ 5

Pchamy ścianę



Cel

Dziecko z całych sił pcha ścianę i czuje mocną pracę mięśni, która porządkuje wrażenia i uspokaja.

Potrzebujesz

- wolny, stabilny kawałek ściany
- 2 kartki z odrysowanymi dłońmi
- taśma malarska

Krok po kroku

1. Przyklej kartki z dłońmi do ściany, na wysokości ramion dziecka.
2. Dziecko kładzie dłonie na kartkach i staje krok od ściany.
3. Na sygnał dziecko mocno pcha ścianę, a Ty liczysz razem z nim do pięciu.
4. Dziecko odpoczywa, robi spokojny wydech i powtarza zabawę 3–4 razy.

Gdy dziecko unika

Dziecko pcha ścianę lekko albo pcha Twoje dłonie, a Ty pokazujesz, ile siły potrzeba.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko pcha ścianę plecami albo dłużej, licząc z Tobą do dziesięciu.

Bezpieczeństwo

Na ścianie nie może być półek ani obrazów. Podłoga musi być sucha i nieśliska.

ZABAWA 29 — MODUŁ 5

Bujanie w kocu

Cel

Dziecko leży w kocu i czuje łagodne, rytmiczne kołysanie, które pomaga mu się uspokoić.

Potrzebujesz

- duży, mocny koc
- miękka mata
- dwoje dorosłych



Krok po kroku

1. Rozłóż koc na macie. Dziecko kładzie się na środku, na plecach.
2. Dwoje dorosłych mocno chwyta rogi koca i unosi go tuż nad matą.
3. Kołyszcie koc powoli na boki, licząc albo nucąc piosenkę.
4. Opuśćcie koc na matę i pozwólcie dziecku chwilę spokojnie poleżeć.

Gdy dziecko unika

Kołyszcie koc tak, żeby cały czas dotykał maty, albo tylko powoli ciągnijcie go po podłodze.

Gdy dziecko szuka więcej

Kołyszcie trochę dłużej i zmieniajcie tempo: wolno, szybciej i znowu wolno.

Bezpieczeństwo

Unoście koc najwyżej kilka centymetrów nad matą. Twarz dziecka jest zawsze odkryta.

ZABAWA 30 — MODUŁ 5

Pizza na plecach

Cel

Dziecko czuje na plecach różne rodzaje dotyku i ucisku, co je relaksuje i uczy zauważać sygnały z ciała.

Potrzebujesz

- mata lub dywan
- spokojna chwila



Krok po kroku

1. Dziecko kładzie się na brzuchu. „Wałkujesz ciasto": mocno i powoli gładzisz plecy dłońmi.



2. „Nakładasz sos": rysujesz palcami duże kółka.



3. „Dodajesz składniki": lekko stukasz opuszkami palców.



4. „Pieczesz pizzę": kładziesz obie dłonie na plecach i chwilę spokojnie je trzymasz.



Gdy dziecko unika

Przed każdym krokiem zapytaj o zgodę. Używaj tylko mocnego, równego dotyku, bo lekkie muśnięcia mogą być nieprzyjemne.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko wymyśla własne składniki i rodzaje dotyku, a potem robi pizzę na Twoich plecach.

Bezpieczeństwo

Nie uciskaj kręgosłupa ani karku. Przerwij, gdy dziecko powie „stop".

MODUŁ

6

Tworzę masy sensoryczne

Zabawy 31–36: ciastolina, masa solna, piasek i piana — dziecko tworzy, czuje i działa



ZABAWA 31 — MODUŁ 6

Domowa ciastolina



Cel

Dziecko pomaga zrobić miękką masę i ugniata ją, rozwijając czucie w dłoniach i skupienie.

Potrzebujesz

- ✓ 2 szklanki mąki pszennej
- ✓ 1 szklanka soli
- ✓ 2 łyżeczki kwasku cytrynowego
- ✓ 2 łyżki oleju
- ✓ 1,5 szklanki gorącej wody
- ✓ barwnik spożywczy, miska i łyżka

Krok po kroku

1. Dziecko wsypuje do miski mąkę, sól i kwasek, a potem miesza je łyżką.
2. Dolej olej, barwnik i gorącą wodę, wymieszaj i odstaw masę do ostygnięcia.
3. Gdy masa jest letnia, dziecko ugniata ją dłońmi, aż będzie gładka.
4. Dziecko wałkuje, ściska i odciska w ciastolinie różne przedmioty.

Gdy dziecko unika

Dziecko najpierw dotyka masy jednym palcem albo ugniata ją przez woreczek. Daj mu foremki i wałek.

Gdy dziecko szuka więcej

Dodaj do części masy kaszę manną lub cynamon — dziecko porównuje fakturę i zapach.

Bezpieczeństwo

Gorącą wodę wlewa tylko dorosły. Masa jest bardzo słona i nie nadaje się do jedzenia.

ZABAWA 32 — MODUŁ 6

Masa solna

Cel

Dziecko przygotowuje masę solną i lepi z niej proste kształty, ćwicząc siłę i czucie dłoni.

Potrzebujesz

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1 szklanka drobnej soli
- około ½ szklanki wody
- miska, wałek i foremki do ciastek



Krok po kroku

1. Dziecko miesza w misce mąkę z solą.
2. Dolewaj wodę po trochu, a dziecko zagniata masę, aż przestanie się kleić.
3. Dziecko wałkuje masę i wycina foremkami kształty albo odciska w niej dłoń.
4. Wysusz kształty w piekarniku w niskiej temperaturze albo przez kilka dni na powietrzu.

Gdy dziecko unika

Dziecko miesza łyżką, a masę ugniata przez folię spożywczą. Masa powinna być sucha, nie lepka.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko odciska w masie liście, szyszki i klocki, a potem z zamkniętymi oczami zgaduje dotykiem, co zostawiło ślad.

Bezpieczeństwo

Piekarnik obsługuje tylko dorosły. Masa nie nadaje się do jedzenia.

ZABAWA 33 — MODUŁ 6

Piasek kinetyczny

Cel

Dziecko robi domowy piasek, który da się lepić, i odkrywa, jak zmienia się pod palcami.

Potrzebujesz

- 4 szklanki mąki pszennej
- ½ szklanki oleju
- duża skrzynka lub miska
- foremki i łyżka



Krok po kroku

1. Dziecko wsypuje mąkę do skrzynki.



2. Dolej olej, a dziecko rozciera go z mąką palcami.



3. Dziecko ściska piasek w dłoni i sprawdza, czy trzyma kształt.



4. Dziecko robi babki w foremkach i rozgniata je dłonią.



Gdy dziecko unika

Dziecko przesypuje piasek łyżką i foremkami, bez dotykania go dłońmi.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko robi w piasku ślady widelcem, grzebieniem i palcami, a potem porównuje powstałe wzory.

Bezpieczeństwo

Sprawdź alergie. Pilnuj, aby mąka nie dostała się do oczu ani do nosa.

ZABAWA 34 — MODUŁ 6

Kolorowy ryż



Cel

Dziecko barwi ryż, a potem przesypuje go i słucha jego szumu, łącząc wrażenia dotykowe, wzrokowe i słuchowe.

Potrzebujesz

- 3 szklanki ryżu
- 3 mocne woreczki strunowe
- barwniki spożywcze i ocet
- papier do pieczenia
- kubeczki i lejek

Krok po kroku

1. Wsyp szklankę ryżu do woreczka, dodaj kilka kropli barwnika i łyżeczkę octu, a potem zamknij woreczek.
2. Dziecko potrząsa woreczkiem i ugniata go, aż ryż zmieni kolor.
3. Wysyp ryż na papier do pieczenia i zostaw do wyschnięcia.
4. Dziecko przesypuje suchy ryż kubeczkami i przez lejek, słuchając, jak szumi.

Gdy dziecko unika

Dziecko tylko potrząsa zamkniętym woreczkiem, a suchy ryż przesypuje łyżką.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko wysypuje na tacę kolorowe pasy ryżu i rysuje w nich palcem drogi i fale.

Bezpieczeństwo

Pilnuj, aby ryż nie trafiał do ust ani do nosa. Barwiony ryż nie nadaje się do jedzenia.

ZABAWA 35 — MODUŁ 6

Masa, która płynie

Cel

Dziecko poznaje niezwykłą masę, która w ściśniętej dłoni jest twarda, a po chwili spływa jak ciecz.

Potrzebujesz

- 2 szklanki mąki ziemniaczanej
- około 1 szklanki wody
- płaska miska lub taca z rantem
- ręcznik



Krok po kroku

1. Dziecko wsypuje mąkę ziemniaczaną do miski.
2. Dolewaj powoli wodę, a dziecko miesza palcami, aż masa będzie gęsta.
3. Dziecko mocno ściska masę w dłoni, a potem otwiera dłoń i patrzy, jak masa spływa.
4. Dziecko szybko stuka w masę palcem, a potem bardzo powoli zanurza w niej dłoń.

Gdy dziecko unika

Dziecko dotyka masy łyżką albo jednym palcem. Ręcznik leży zawsze tuż obok.

Gdy dziecko szuka więcej

Dodaj kroplę barwnika i schowaj na dnie kilka dużych klocków do wyłowienia.

Bezpieczeństwo

Nie wylewaj masy do zlewu, bo może go zatkać — wyrzuć ją do kosza. Pilnuj, aby nie trafiła do oczu.

ZABAWA 36 — MODUŁ 6

Kolorowa piana

Cel

Dziecko pomaga zrobić gęstą, kolorową pianę i zanurza w niej dłonie, poznając jej lekkość i wilgoć.

Potrzebujesz

- ½ szklanki wody
- 2 łyżki łagodnego płynu do kąpieli dla dzieci
- barwnik spożywczy
- mikser
- duża skrzynka lub miska



Krok po kroku

1. Dziecko wlewa do miski wodę, płyn i kilka kropli barwnika.



2. Ubij mikserem gęstą pianę.



3. Dziecko przenosi pianę do skrzynki łyżką i dłońmi.



4. Dziecko zanurza dłonie w pianie, robi z niej górki i chowa w niej kubeczki.



Gdy dziecko unika

Dziecko dotyka piany pędzlem albo przekłada ją łyżką do kubeczków.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko kąpie w pianie plastikowe zwierzątka, a potem płucze je w misce z ciepłą wodą.

Bezpieczeństwo

Mikser obsługuje tylko dorosły. Piana nie może dostać się do oczu ani do ust.

MODUŁ

7

Wyciszenie i skupienie

Zabawy 37–42: oddech, cisza i powolny dotyk — spokojna głowa gotowa do nauki



ZABAWA 37 — MODUŁ 7

Oddech z piórkiem



Cel

Dziecko uczy się spokojnego, długiego wydechu, obserwując, jak porusza się piórko.

Potrzebujesz

- kilka lekkich piórek
- stół
- taśma malarska
- słomka

Krok po kroku

1. Połóż piórko na brzegu stołu i zaznacz taśmą metę na drugim końcu.
2. Pokaż: wdech nosem, a potem długi, powolny wydech ustami.
3. Dziecko powoli dmucha na piórko i przesuwa je aż do mety.
4. Po każdej próbie dziecko kładzie dłoń na brzuchu i bierze jeden spokojny oddech.

Gdy dziecko unika

Trzymaj piórko na otwartej dłoni blisko dziecka. Wystarczy jeden delikatny wydech.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko dmucha przez słomkę i prowadzi piórko po krętej trasie z taśmy.

Bezpieczeństwo

Pilnuj, aby piórko nie trafiło do ust. Po kilku wydechach zrób przerwę, żeby dziecku nie zakręciło się w głowie.

ZABAWA 38 — MODUŁ 7

Kącik wyciszenia

Cel

Dziecko razem z Tobą urządza spokojne miejsce, do którego może pójść, gdy wrażeń jest za dużo.

Potrzebujesz

- cichy kąt, namiot lub duży karton
- miękki koc i poduszki
- ulubiona przytulanka
- nauszniki wyciszające
- butelka spokoju (zabawa 07)



Krok po kroku

1. Wybierzcie razem cichy kąt z dala od drzwi i okien.
2. Dziecko układa w kąciku koc, poduszki i swoje ulubione rzeczy.
3. Ustalcie prosty znak, którym dziecko pokaże, że chce pójść do kącika.
4. Ćwiczcie korzystanie z kącika, gdy dziecko jest spokojne: wejście, kilka oddechów, powrót.

Gdy dziecko unika

Kącik może być otwarty i dobrze widoczny. Nie wkładaj do niego zbyt wielu rzeczy.

Gdy dziecko szuka więcej

Dodaj ciężką poduszkę na kolana i miękką piłkę do ściskania.

Bezpieczeństwo

Kącik nigdy nie służy jako kara. Dziecko jest w nim zawsze w zasięgu Twojego wzroku.

ZABAWA 39 — MODUŁ 7

Powolne palce w kaszy

Cel

Dziecko powoli rysuje palcem w kaszy, łącząc ruch z oddechem i skupiając uwagę na jednym zadaniu.

Potrzebujesz

- płaska taca wyłożona kolorowym papierem
- kasza manna
- szeroki pędzel
- kartka z prostym wzorem

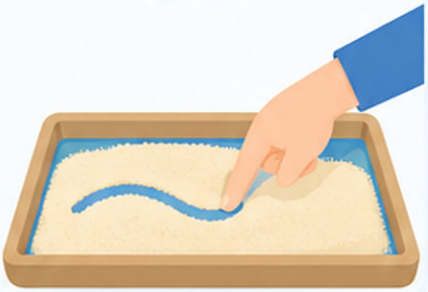


Krok po kroku

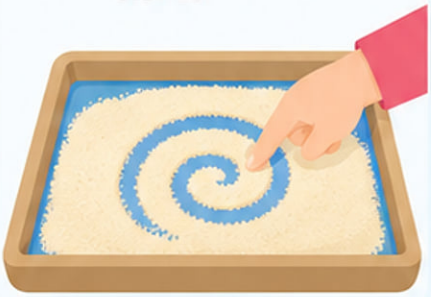
1. Wysyp na tacę cienką warstwę kaszy i wygładź ją pędzlem.



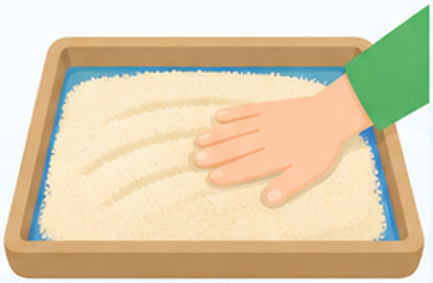
2. Pokaż, jak powoli rysujesz palcem linię podczas długiego wydechu.



3. Dziecko rysuje bardzo wolno: falę, spiralę, słońce.



4. Dziecko wygładza kaszę dłonią i zaczyna od nowa.



Gdy dziecko unika

Dziecko rysuje patyczkiem albo końcówką pędzla zamiast palca.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko odtwarza w kaszy wzór narysowany przez Ciebie na kartce albo rysuje z zamkniętymi oczami.

ZABAWA 40 — MODUŁ 7

Uważne dłonie



Cel

Dziecko skupia się na tym, co czują jego dłonie, i poznaje przedmioty powoli i z uwagą.

Potrzebujesz

- 4 przedmioty o różnych cechach: chłodna metalowa łyżka, duży gładki kamień, szyszka, kawałek futerka
- koszyk

Krok po kroku

1. Usiądźcie wygodnie. Dziecko kładzie dłonie na kolanach i bierze trzy spokojne oddechy.
2. Podaj dziecku jeden przedmiot z koszyka.
3. Dziecko powoli obraca go w dłoniach i mówi jedno słowo: zimny, gładki, kłujący, miękki.
4. Na koniec dziecko wybiera przedmiot, który było mu najprzyjemniej trzymać.

Gdy dziecko unika

Zacznij od przedmiotów, które dziecko zna i lubi. Dziecko samo decyduje, czy weźmie przedmiot do ręki.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko trzyma przedmiot z zamkniętymi oczami i opisuje dwie lub trzy jego cechy.

Bezpieczeństwo

Kamień musi być duży, a szyszka bez ostrych łusek.

ZABAWA 41 — MODUŁ 7

Sensoryczna rozgrzewka

Cel

W kilka minut dziecko budzi zmysły i ciało przed zajęciami, dzięki czemu łatwiej mu się potem skupić.

Potrzebujesz

- miękka piłka z wypustkami
- krzesło lub mata



Krok po kroku

1. **„Ciepłe dłonie":** dziecko mocno pociera dłonie o siebie i przykłada je do policzków.
2. **„Piłka masuje":** dziecko toczy piłkę po dłoniach, ramionach i nogach.
3. **„Mocny uścisk":** dziecko obejmuje się ramionami i mocno ściska, licząc do pięciu.
4. **„Trzy oddechy":** dziecko robi trzy głębokie wdechy nosem i powolne wydechy ustami.

Gdy dziecko unika

Dziecko wybiera tylko dwa ulubione ćwiczenia. Piłkę z wypustkami zamień na gładką.

Gdy dziecko szuka więcej

Wydłuż każde ćwiczenie i za zgodą dziecka mocniej dociśnij piłkę do jego pleców.

ZABAWA 42 — MODUŁ 7

Spokojny koniec zajęć

Cel

Dziecko poznaje stały, spokojny rytuał kończenia zajęć, który ułatwia mu przejście do kolejnej czynności.

Potrzebujesz

- butelka spokoju (zabawa 07)
- koszyk na materiały
- poduszka i koc
- obrazek następnej czynności



Krok po kroku

1. Uprzedź dziecko, że zabawa za chwilę się skończy, i odwróć butelkę spokoju.



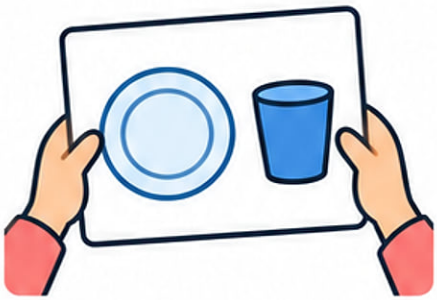
2. Dziecko odkłada materiały do koszyka, jeden po drugim.



3. Dziecko siada na poduszce, przykrywa kolana kocem i bierze trzy powolne oddechy.



4. Pokaż obrazek następnej czynności i razem spokojnie do niej przejdźcie.



Gdy dziecko unika

Zacznij rytuał wcześniej i daj dziecku więcej czasu. Możecie sprzątać razem.

Gdy dziecko szuka więcej

Dziecko samo prowadzi rytuał: odwraca butelkę spokoju i pilnuje kolejności kroków.

Tygodniowy plan zabaw sensorycznych

Tydzień: .....

Na każde zajęcia: krótka rozgrzewka, jedna zabawa główna i spokojne zakończenie.

Poniedziałek — przykład

Rozgrzewka: Pchamy ścianę (zabawa 28)
Zabawa główna: Skarby w ryżu (zabawa 04)
Wyciszenie: Butelka spokoju (zabawa 07)

Wtorek

Rozgrzewka: _____
Zabawa główna: _____
Wyciszenie: _____

Środa

Rozgrzewka: _____
Zabawa główna: _____
Wyciszenie: _____

Czwartek

Rozgrzewka: _____
Zabawa główna: _____
Wyciszenie: _____

Piątek

Rozgrzewka: _____
Zabawa główna: _____
Wyciszenie: _____

Wskazówki

Zmieniaj zabawę główną co tydzień, a rozgrzewkę i wyciszenie powtarzaj, żeby dziecko znało stały rytm zajęć.

Wybieraj zabawy z różnych modułów, aby w ciągu miesiąca ćwiczyć wszystkie zmysły.

Przy każdej zabawie zapisz jej numer, żeby szybko znaleźć odpowiednią kartę.

Gdy dziecko jest zmęczone lub pobudzone, zacznij od wyciszenia, a zabawę główną skróć.

Karta obserwacji dziecka

Zapisuj, jak dziecko reaguje na zabawy. Dzięki temu łatwiej dobierzesz kolejne.

Imię dziecka: ..... **Data: .....**

 **lubi**

 **toleruje**

 **unika**

Zabawa	Reakcja	Co pomogło?	Uwagi



Na co zwracać uwagę?

Jak długo dziecko było skupione na zabawie?
Czy szukało więcej wrażeń, czy raczej ich unikało?
Co pomogło mu się uspokoić?
Jakie materiały i wrażenia dziecko wybierało samo?
Czy chciało powtórzyć zabawę następnego dnia?

Po kilku tygodniach porównaj zapiski: zobaczysz, które zmysły dziecko lubi ćwiczyć, a które warto oswajać powoli.

Każdy zmysł to nowe odkrycie

Dziękujemy, że wspierasz dziecko w poznawaniu świata wszystkimi zmysłami. Każda zabawa z tego materiału to okazja, by dziecko tworzyło, czuło i działało — w swoim tempie i w poczuciu bezpieczeństwa.

Nie musisz robić wszystkiego naraz. Wybierz jedną zabawę, powtarzaj ją i zauważaj małe kroki: dłuższą chwilę skupienia, odważniejszy dotyk, spokojniejszy oddech. To one budują koncentrację, uważność i porządek w głowie.

Pamiętaj

Najważniejsze jest dobre samopoczucie dziecka. Gdy zabawa sprawia radość, zmysły uczą się najlepiej.



Powodzenia i wielu spokojnych, radosnych zajęć!