

Zabawy sensoryczne SI

„Utrzymywanie woreczka i poduszki”

Kiedy dzieci poruszają się, nie myślą o swoim ciele. Zabawa ta zwiększa stymulację sensoryczną głowy i szyi, co sprzyja skupieniu na zachowaniu prostej i ustabilizowanej postawy.

Cel:

- **Planowanie motoryczne**– utrzymywanie woreczka albo poduszki na głowie wymaga koordynacji ciała i przyjęcia takiej pozycji, by poduszka bądź woreczek nie spadły.
- **Dynamiczna kontrola postawy**– zabawa wymaga kontroli ciała w jego środkowej osi; układ mięśniowo – szkieletowy musi zareagować na zmiany w ruchach dziecka, tak żeby utrzymało ono równowagę. Oś środkowa to niewidoczna linia, która oddziela prawą część ciała od lewej. Przebiega od czubka głowy przez nos aż do dołu.
- **Zmysł równowagi**– dzięki bodźcowi proprioceptywnemu działającemu na głowę (woreczek, poduszka) zmysł równowagi, proprioceptywny i wzrokowy muszą się zintegrować, żeby dziecko zachowało równowagę.

Potrzebne rzeczy:

- woreczek z grochem,
- mała poduszka,
- rzecz, która się nie stłucze (np. książka, teczka, ręcznik).

Sposób zabawy poziom I

- Dziecko trzyma woreczek na głowie i porusza się po linii prostej.

Sposób zabawy poziom II

- Dziecko trzyma poduszkę na głowie i idzie po linii prostej.

Sposób zabawy poziom III

- Dziecko trzyma poduszkę na głowie i idzie po linii prostej na palcach.

Sposób zabawy poziom VI

- Dziecko idzie po linii prostej z poduszką na głowie, trzymając w ręku nietłukący się przedmiot.

źródło: T. Delaney, 101 ćwiczeń gier i zabaw..., Harmonia Universalis, Gdańsk 2016