

Darmowy fragment książki

SENSOZABAWY

50 ZABAW, które rozwiną zmysły
Twojego niemowlaka

Start zabaw 0-6 miesięcy



Joanna Podgórska
sononauka.pl

Spis treści

- 1 Słowo wstępu
- 2 O mnie
- 3 Gdzie mnie znajdziesz?
- 4 Czym jest integracja sensoryczna?
 - Ważne pojęcia
 - Dlaczego warto bawić się z małymi dziećmi?
 - Jak stymulować sensorycznie niemowlęta?
- 5 Zmysły
 - Dotyk
 - Przedsionek - zmysł równowagi
 - Propriocepcja - czucie głębokie
 - Wzrok
 - Słuch
 - Smak
 - Węch
- 6 50 zabaw sensorycznych
 - Zabawy dotykowe
 - Zabawy przedsionkowo-proprioceptywne
 - Zabawy wzrokowe
 - Zabawy słuchowe
 - Zabawy zapachowe
- 7 Polecane książki i płyty do masażu i zabaw słowno-ruchowych z niemowlętami
- 8 Bibliografia

Słowo wstępu

Rozwój dzieci to moja pasja. Z tego powodu od 8 lat pracuję zawodowo z dziećmi - najpierw jako nauczycielka, a następnie jako terapeutka integracji sensorycznej. Wiem, jak duże znaczenie mają wczesne doświadczenia, które stają się podstawą dla rozwoju malucha w starszym wieku.

Ten ebook powstał dzięki mojej Córcie, dla której przygotowywałam zabawy rozwijające zmysły, pogłębiające naszą więź i wspomagające rozwój. Wiem, że wielu Rodziców chce w podobny sposób wspomagać rozwój swoich dzieci, dając im dobry start w przyszłość.

Jeśli czytasz ten ebook, to znaczy, że jesteś właśnie takim Rodzicem. Mam nadzieję, że ta książka stanie się przydatna, a Ty i Twoje dziecko będziecie czerpać wiele radości ze wspólnej zabawy.

Będzie mi bardzo miło, jeśli dasz znać, jak podobają Ci się zabawy i aktywności, które opisuję. Napisz do mnie na adres: joanna@sensonauka.pl lub w wiadomości prywatnej na Instagramie.

O mnie



Jestem terapeutką integracji sensorycznej, nauczycielką, trenerką zajęć dla niemowląt Smyko-Multisensoryka oraz instruktorką masażu Shantala.

Ukończyłam studia podyplomowe z Diagnostyki i terapii dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej na Akademii Pedagogiki Specjalnej wraz z kursem I i II stopnia organizowanym przez Polskie Stowarzyszenie Terapeutów Integracji Sensorycznej.

Pasjonuje mnie rozwój dzieci oraz wpływ procesów integracji sensorycznej na ich funkcjonowanie. Uczę masażu Shantala rodziców oraz prowadzę konsultacje z zakresu integracji sensorycznej.

Lubię dzielić się wiedzą ze specjalistami i rodzicami, m.in. na moim blogu sensonauka.pl oraz na Instagramie - [@sensonauka](https://www.instagram.com/sensonauka).

Przede wszystkim jednak jestem mamą Zuzi, która zainspirowała mnie do stworzenia tego ebooka, oraz żoną Tomka, który miał także swój udział w jego powstaniu.

Joanna Podgórska

Gdzie mnie znajdziesz?



sensonauka.pl



[sensonauka](https://www.instagram.com/sensonauka)



[sensonauka](https://www.facebook.com/sensonauka)



joanna@sensonauka.pl



W czym mogę Ci pomóc?



indywidualna i grupowa
nauka masażu Shantala



konsultacje on-line z zakresu
integracji sensorycznej

Umów się pisząc na adres: joanna@sensonauka.pl

Przedsionek

zmysł równowagi



Układ przedsionkowy informuje nas, w jakim położeniu znajduje się nasze ciało i co się z nim teraz dzieje, ponieważ jest wrażliwy nawet na najdrobniejsze zmiany pozycji i ruchu. Wszystko to odbywa się poza naszą świadomością.

Gdzie umiejscowiony jest zmysł równowagi? Znajduje się on w uchu wewnętrznym, w niedalekiej odległości od układu słuchowego. Zmysł równowagi (przedsionek) odbiera **ruchy obrotowe i liniowe**.

Ruchy obrotowe to na przykład: kręcenie się dookoła siebie, fikołki czy turlanie się. Ruchy liniowe to: podskoki, huśtanie się do przodu i do tyłu, skakanie na boki.

Układ przedsionkowy jest jednym z najwcześniej kształtujących się zmysłów. Jego odrębność od narządu słuchu widać już pięć tygodni po zapłodnieniu. W piątym miesiącu ciąży przedsionek osiąga swój ostateczny kształt i wielkość. Następne miesiące okresu prenatalnego oraz okres po urodzeniu to czas mielinizacji dróg nerwowych i dojrzewania tego zmysłu.

Rola układu przedsionkowego w rozwoju dziecka

Zmysł ten wpływa na:

- Zdolność utrzymywania prawidłowej postawy ciała;
- Umiejętności motoryczne małego dziecka (przewroty z pleców na brzuch i odwrotnie, siadanie, stanie, chodzenie);
- Napięcie mięśniowe;
- Ruchy gałek ocznych;
- Obustronną koordynację;
- Przetwarzanie słuchowo-językowe;
- Przetwarzanie wzrokowo-przestrzenne;
- Planowanie ruchu;
- Poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.



Dlaczego warto stymulować zmysł równowagi małego dziecka?

Wnioski z badań:

- Stymulacja układu przedsionkowego wpływa na szybszy rozwój umiejętności ruchowych, takich jak: raczkowanie, siedzenie, stanie czy chodzenie. (*D.L. Clark i in. „Vestibular stimulation influence on motor development in infants” Science, 1977*)
- Stymulacja przedsionkowa w połączeniu z dotykową skutecznie wpływa na uspokojenie najmłodszych dzieci. Wykazano większą skuteczność niż przy samej dotykowej stymulacji dziecka. (*A.F. Corner i E.B. Thoman „The relative efficacy and vestibular-proprioceptive stimulation in soothing neonates” Child Development, 1972*)
- Szczególne znaczenie ma rozwój przedsionka dla wcześniaków. Dzięki tego rodzaju stymulacji najmłodsze dzieci szybciej przybierają na wadze, są spokojniejsze, lepiej śpią. (*J. Anderson „Sensory intervention with the preterm infant in the neonatal intensive care unit” American Journal of Occupational Therapy, 1970*)

8. Masaż fakturami

CO JEST POTRZEBNE?

- masażery, szczotki, kawałki materiałów



JAK SIĘ BAWIĆ?

Co oznacza masaż fakturami? To masaż różnymi przedmiotami, np. masażerami, szczotkami, kawałkami materiałów lub specjalnymi zabawkami sensorycznymi, które dostarczają dziecku zróżnicowanych wrażeń dotykowych.

Masować możesz całe ciało dziecka. Warto rozpoczynać od masowania stóp oraz dłoni, kiedy staną się mniej zaciśnięte, czyli od około 3. miesiąca życia dziecka.

Ja do masażu lubię wykorzystywać panele sensoryczne. Są w różnych rozmiarach, mają wiele różnych wypełnień. Oczywiście nie musisz kupować gotowych paneli, możesz zgromadzić własny zbiór przedmiotów, które dobrze sprawdzą się do masażu, np. materiał-futerko, miękka szczoteczka, myjka do ciała, gąbka itp.

DLACZEGO WARTO BAWIĆ SIĘ W TEN SPOSÓB?

Ta zabawa dostarcza dziecku wielu zróżnicowanych doświadczeń dotykowych. Umożliwia kształtowanie umiejętności różnicowania dotykowego.

Dostarczanie różnego rodzaju wrażeń dotykowych przyczynia się też do normalizacji czucia powierzchniowego w częściach ciała bardziej wrażliwych lub tych, które potrzebują więcej bodźców dotykowych.

18. Gimnastyka maluszka



JAK SIĘ BAWIĆ?

To proste ćwiczenia, które w dłuższej perspektywie są bardzo wartościowe dla dziecka. Dzięki nim niemowlę łatwiej nabywa nowe umiejętności ruchowe. Jak ćwiczyć z niemowlakiem?

- Chwyć rączki dziecka i pocieraj jedną rączką o drugą. Spróbuj też je połączyć.
- Chwyć rączki dziecka i skrzyżuj je na klatce piersiowej, następnie zmień ułożenie rąk.
- Prawą rączkę dziecka połącz z lewą stopą, a lewą rączkę z prawą stopą.
- Złącz stopy razem, lekko uderzaj jedną stópką o drugą.
- Do złączonych stópek dodaj złączone rączki.

DLACZEGO WARTO BAWIĆ SIĘ W TEN SPOSÓB?

Proste ćwiczenia gimnastyczne dla niemowląt wspierają tworzenie połączeń neuronalnych w mózgu i zapamiętywanie sekwencji ruchowych, które są wartościowe dla osiągnięcia kolejnych etapów rozwoju ruchowego.

30. Hamak z kocyka

CO JEST POTRZEBNE?

- koc
- drugi dorosły



JAK SIĘ BAWIĆ?

Rozłóż koc na podłodze i umieść w nim maluszka w pozycji leżącej. Następnie z drugą dorosłą osobą złapcie za rogi koca i delikatnie unieście dziecko do góry. Bujajcie powoli na boki obserwując reakcje dziecka. Czy taka zabawa podoba się Twojemu dziecku?

DLACZEGO WARTO BAWIĆ SIĘ W TEN SPOSÓB?

Im więcej doświadczeń ruchowych otrzyma Twoje niemowlę na wczesnym etapie życia, tym lepiej będzie radziło sobie z zadaniami ruchowymi w przyszłości.

Łagodne bujanie zazwyczaj działa uspokajająco na dzieci - a ten typ huśtawki jest dostępny dla każdego bez wychodzenia z domu.