

Przedszkole Publiczne Nr 24 z Oddziałami Integracyjnymi  
im. Janusza Korczaka w Radomiu



## **USPRAWNIANIE MOTORYKI MAŁEJ POPRAZ RÓŻNE ZABAWY SENSORYCZNE**

**Program własny dla dzieci 5, 6 – letnich  
w przedszkolnej grupie integracyjnej.**

**Czas trwania: luty – czerwiec 2021 rok**

**Opracowała: mgr Iwona Błach**

## **SPIS TREŚCI**

- **Wstęp**
- **Charakterystyka programu**
- **Cele główne**
- **Cele szczegółowe**
- **Działania programowe- treści do realizacji**
- **Procedury osiągnięcia celów**
- **Współpraca z rodzicami w realizacji programu**
- **Warunki lokalowe**
- **Ewaluacja programu**
- **Propozycje rozwiązań metodycznych realizujących proponowane treści**
- **Literatura**

## Wstęp

*„Zabawa jest konieczna do życia.*

*Wszyscy urodziliśmy się poszukiwaczami przyjemności.*

*Musimy mieć czas na zabawę, bo w innym przypadku rdzewiejemy.*

*Dobre wrażenia sensoryczne nie są ani dodatkiem,*

*ani nagrodą- są koniecznością”*

*Carol Kranowitz*

Zachowania człowieka uwarunkowane są nie tylko przez środowisko, w którym dojrzewa czy losowe zdarzenia. Często są to jednostkowe cechy, z którymi rodzimy się i dorastamy. Niektóre z nich mają negatywny wpływ na dorosłe życie, dlatego o ile jest taka możliwość, warto już na wczesnym etapie zadbać o ich prawidłowy rozwój. Zaniechana troska o właściwą integrację sensoryczną u malucha, który wyraźnie przejawia z nią problemy, może w przyszłości skutecznie uprzykrzyć mu życie.

Integracja sensoryczna (SI) to podświadome współdziałanie zmysłów człowieka, które umożliwia mu wykonywanie codziennych, podstawowych czynności niezbędnych do funkcjonowania. Podczas integracji następuje interpretacja oraz przetwarzanie tzw. bodźców, które poprzez zmysły docierają do układu nerwowego człowieka, wywołując określone reakcje. Zmysły pozwalają nam doświadczać otoczenia i odpowiednio na nie reagować. Oprócz 5 podstawowych zmysłów: wzrok, słuch, dotyk, węch, smak istnieją jeszcze dwa bardzo ważne zmysły: zmysł równowagi (układ przedsionkowy) – czyli informacje sensoryczne, które otrzymujemy z ucha środkowego związane z ruchem i równowagą i zmysł propriocepcji (czucie głębokie) – czyli informacje sensoryczne, które pochodzą z naszych mięśni, stawów i kończyn. Te siedem zmysłów pracuje razem, by pomóc nam zrozumieć nasze otoczenie i poruszać się w nim.

Kiedy dziecko gorzej radzi sobie z pewnymi czynnościami lub całkowicie nie jest zdolne do ich wykonania w przeciwieństwie do rówieśników, może to być wskaźnikiem zaburzonej integracji sensorycznej. Dziecko z zaburzeniami SI może mieć trudności z koncentracją uwagi i uczeniem się, sprawnością ruchową, określaniem kierunków, rozwojem mowy czy utrzymaniem równowagi. Może też cierpieć na nadwrażliwość/niedowrażliwość na dotyk, dźwięki lub zapachy. W takim przypadku doskonałym rozwiązaniem jest wprowadzenie tzw. zabaw sensorycznych, które działają na różne zmysły tym samym je doskonaląc.

Zabawy sensoryczne nie są skomplikowane i nie wymagają zaopatrzenia się w specjalistyczne sprzęty. Ich główne zadanie to dostarczenie dziecku poprzez zabawę różnorodnych bodźców wspomagających integrację jego zmysłów oraz ich rozwój. Tym samym mają na celu zachęcenie go do polegania na ich współpracy przy wykonywaniu kolejnych zadań i poznawaniu świata.

Zabawy sensoryczne, choć czasem wiążą się z plamami i bałaganem, zapewniają wyjątkowe odczucia, jakich nie dadzą nawet najlepsze gotowe zabawki. Wyrabianie figurek z masy solnej czy malowanie farbami za pomocą palców

doskonale aktywizuje małą motorykę. Jest ona niezbędna w procesie posługiwania się przyborami i pisania, a w dorosłym wieku – pisania na klawiaturze, prowadzenia samochodu czy uprawiania różnorodnych sportów.

Dzięki zabawie u dziecka rozwija się:

- komunikacja
- koncentracja
- umiejętności społeczne
- wyobraźnia i samokontrola
- koordynacja wzrokowo-ruchowa

Zabawy manualne i ruchowe dostarczają przedszkolakowi wiele korzyści. Wzmacniają one cały organizm, a właściwa organizacja ruchu usprawnia konkretne funkcje mózgu. W wyniku zaobserwowanych problemów w zakresie motoryki małej i dużej z jakimi borykają się dzieci w integracyjnej grupie przedszkolnej, postanowiłam opracować program własny. Pracując z dziećmi zauważyłam, że cechuje je niski poziom umiejętności manualnych, nieprawidłowy rozwój motoryki małej, a także nieprawidłowy chwyt narzędzia kreślarskiego.

Niniejszy program powstał na potrzeby pracy z dziećmi z trudnościami w zakresie motoryki małej. Moje działania będą miały na celu usprawnianie małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców, jak również dostarczanie wrażeń dotykowych i poznawanie dzięki nim różnych kształtów i struktur materiałów, oraz nabywanie umiejętności ich rozróżniania. Rozwój motoryki małej zawiera się w rozwoju psychomotorycznym dziecka i przebiega równoległe do całościowego rozwoju dziecka. Mówiąc o „motoryce” mamy na myśli ogólną sprawność ruchową człowieka i jego zdolność do wykonywania wszelkich działań związanych z ruchem. Motoryką małą nazywamy sprawność dłoni i palców, motoryką dużą nazywamy sprawność fizyczną całego ciała. By prawidłowo stymulować rozwój ruchowy dziecka należy pamiętać, że zaczyna się od motoryki dużej (ogólnej sprawności ruchowej), aby przejść do rozwoju motoryki małej. Na to jak pracują ręce dziecka ma wpływ całe jego ciało, dlatego tak ważne jest stwarzanie różnych doświadczeń, aby dziecko poznawało siebie i swoje możliwości w działaniu. Czynności z zakresu motoryki małej pobudzane są poprzez naśladowanie, percepcję, motorykę dużą, a przede wszystkim koordynację wzrokowo - ruchową.

Wykorzystanie tego programu przyczyni się w większym zakresie do osiągnięcia samodzielności w zakresie podstawowych czynności życia codziennego tj. usprawnianie i wspomaganie dziecka w osiągnięciu optymalnego poziomu w zakresie samoobsługi oraz doskonalenie sprawności manualnej i grafomotoryki poprzez usprawnianie funkcji percepcyjno – motorycznych.

## **Charakterystyka programu**

Niniejszy program przeznaczony jest do realizacji w grupie dzieci 5, 6 –letnich, w okresie od lutego do czerwca 2021 roku. Zawarte w programie różne zabawy i ćwiczenia sensoryczne mają na celu doskonalenie motoryki małej oraz ogólnej sprawności ruchowej całego ciała i dostosowane są do potencjalnych możliwości rozwojowych dzieci zdrowych, jak i dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi posiadają orzeczenia o potrzebie kształcenia z uwagi na: upośledzenie umysłowe w stopniu lekkim, autyzm, afazję, niepełnosprawności sprzężone: niepełnosprawność ruchowa i dziecko słabowidzące, mózgowe porażenie dziecięce. U przedszkolaków poza niskim poziomem sprawności motorycznych obserwuje się również różne zaburzenia sensoryczne (trudności z koncentracją uwagi, szybka męczliwość, słaba koordynacja ruchowa, nieprawidłowy chwyt narzędzia kreślarskiego, ciągle podskakiwanie-kręcenie, bujanie, chodzenie na palcach, występowanie zachowań agresywnych – często z niezrozumiałych powodów).

Program ma charakter otwarty, można go zmieniać i modyfikować w zależności od potrzeb i możliwości dzieci. Zawarte w programie treści są zgodne z podstawą programową wychowania przedszkolnego. Aby program przyniósł oczekiwane rezultaty potrzebne są ciągłe, regularne ćwiczenia, by praca mięśni dłoni i stóp poprawiła się. Im częściej będziemy je ćwiczyć, tym staną się sprawniejsze. Kluczem do tego, by dziecko wykonywało dużo ćwiczeń z zakresu motoryki małej, jest uczynienie je atrakcyjnymi.

Podczas realizacji programu będą uwzględniane następujące zasady:

- 1- Uważna obserwacja dzieci i preferowanych przez nie aktywności.
- 2- Każdy rodzaj ruchu, zabawy musi być przez dziecko akceptowany.
- 3- Nie można forsować ruch, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój.
- 4- Należy stopniować intensywność zabaw ruchowych.
- 5- Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.
- 6- Naprzemienne stosowanie aktywności (np. najpierw stymulacja ruchowa, potem dotykowa i proprioceptywna).
- 7- Wyzwalanie radości u dzieci w czasie zajęć.
- 8- Formułowanie jasnych i prostych poleceń, popartych gestami.
- 9- Dzielenie zadania na kilka etapów.
- 10- Wykorzystywanie różnych kanałów przyswajania informacji: płyty, rzutnik, folie.
- 11- Podkreślanie osiągnięć dziecka.

## **Cele programu**

Założone cele będą realizowane poprzez zajęcia prowadzone w grupie, w formie zaproponowanej przez nauczyciela dostosowanej do możliwości dziecka i w atmosferze akceptacji.

### **Cel główny :**

- usprawnianie i stymulacja motoryki małej, czyli precyzyjnych ruchów dłoni i palców - dostarczanie wrażeń dotykowych oraz poznawanie dzięki nim różnych kształtów i struktur materiałów
- usprawnianie i wspomaganie dziecka w osiągnięciu optymalnego poziomu w zakresie samoobsługi oraz doskonalenie sprawności manualnej i grafomotoryki poprzez usprawnianie funkcji percepcyjno – motorycznych

### **Cele szczegółowe :**

- wzbogacanie doświadczeń sensorycznych w sferze dotykowej i proprioceptywnej w obrębie dłoni i rąk
- usprawnianie czynności samoobsługowych
- usprawnianie percepcji wzrokowej (wodzenie wzrokiem zwiększenie zakresu pola widzenia, doskonalenie spostrzegania uwagi i pamięci wzrokowej)
- doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, wodzenie wzrokiem za ruchami ręki
- dostarczanie nowych doświadczeń zmysłowo-ruchowych
- rozwijanie komunikacji i interakcji społecznych

## Przewidziane efekty realizowanego programu:

Odpowiednio dobrane ćwiczenia oraz systematyczne ich prowadzenie powodują poprawę :

- napięcia mięśniowego kończyn,
- w odbiorze wrażeń dotykowych,
- sprawności ruchowej całej kończyny górnej,
- czynności manipulacyjnych dłoni,
- w wykonywaniu kontrolowanych i precyzyjnych ruchów palców,
- umiejętności właściwego chwytu,
- koordynacji i współdziałania rąk,
- w koncentracji uwagi,
- umiejętności grafomotorycznych,
- w orientacji przestrzeni i w schemacie własnego ciała, koordynacji pomiędzy dłońmi.

## Formy realizacji programu

- grupowa
- indywidualna
- zespołowa

## Metody realizacji programu

• ***Elementy Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*** - to rozwijanie przez ruch sprawności ruchowej, świadomości własnego ciała, przestrzeni i działania w niej, a także dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu. Daje poczucie bezpieczeństwa, budzi aktywność i inicjatywę dziecka. Metoda ta jest zalecana dla dzieci i dorosłych z:

- zaburzeniami intelektualnymi, motorycznymi, emocjonalnymi (apatyczne i nadpobudliwe)
- dzieci upośledzone umysłowo, autystyczne, z głębokimi i sprzężonymi zaburzeniami, z MPD
- głuche, niewidome, jękające się

-dyslektycy

-dzieci z niekorzystnych środowisk wychowawczych

-prawidłowo rozwijające się.

• **Elementy Metody M. Ch. Knill** - opracowane programy „pomagają dziecku doświadczyć jego ciała jako jedności i wspomagają rozwój wyobrażenia ciała wtedy, gdy dziecko nie jest zdolne do używania swojego ciała aktywnie”. Dziecko uczy się łączyć słyszane dźwięki z konkretnymi czynnościami, co daje nie tylko radość z prawidłowo wykonywanych ćwiczeń, ale ponadto zapewnia mu odpowiedni poziom bezpieczeństwa konieczny do nawiązania kontaktu. W efekcie uzyskujemy zwiększoną koncentrację uwagi oraz pamięć, a także usprawniamy koordynację pomiędzy układem nerwowym, a mięśniowym. „Dotyk i Komunikacja” to pierwsze z dwu opracowanych przez Knillów podejść. Polega na uświadomieniu sobie własnego ciała poprzez właściwy odbiór bodźców płynących z rąk terapeuty w trakcie masowania poszczególnych jego części. W trakcie każdego spotkania z metodą „Dotyku i Komunikacji” niezwykle ważną rolę odgrywa specjalnie skomponowana muzyka, która w zależności od czasu wystąpienia w sesji pełni zróżnicowane funkcje. Zadaniem drugiej części metody „Programy Aktywności, Świadomość Ciała, Kontakt i Komunikacja” jest rozwój w zakresie naśladownictwa, ruchu i zabawy, a także kontaktów z otoczeniem.

• **Elementy Metody SI (Sensory Integration)** - to proces organizujący docierające do mózgu informacje płynące z ciała i środowiska. W procesie tym mózg rozpoznaje, segreguje, interpretuje i unifikuje te informacje tak by mogły być użyte w reakcji na wymagania płynące z otoczenia w celowym działaniu. Układ nerwowy człowieka odbiera informacje z receptorów wszystkich zmysłów (dotyk, układ przedsionkowy odbierający ruch, czucie głębokie ciała czyli propriocepcja, węch, smak, wzrok, słuch), a następnie organizuje je i interpretuje tak, aby mogły być wykorzystane w celowym i efektywnym działaniu. Założycielka metody wykazała praktyczne znaczenie trzech podstawowych, najwcześniej dojrzewających systemów zmysłowych w procesie prawidłowego rozwoju dziecka tj. system dotykowy, system czucia głębokiego (propriocepcja) oraz układ przedsionkowy (zmysł równowagi). Mózg w każdej chwili naszego życia odbiera, segreguje i przetwarza bodźce zmysłowe, które docierają do niego z naszego ciała. Zmysły te współdziałają ze sobą podczas wykonywania złożonych zadań i proces ten stanowi podstawę ich integracji. Jeśli występują zaburzenia w odbiorze i integrowaniu bodźców zmysłowych mogą się wówczas pojawiać dysfunkcje w rozwoju poznawczym, motorycznym oraz w zachowaniu dziecka. W zależności od rodzajów zaburzeń mogą one mieć negatywny wpływ na proces nabywania umiejętności czytania i pisania, zdolności samoobsługowe, poczucie równowagi, koordynację ruchową, wywoływać trudności w zakresie motoryki małej i dużej. Zaburzenia procesów Integracji Sensorycznej mogą być przyczyną nadpobudliwości psychoruchowej, impulsywności, braku koncentracji uwagi.

• **Zajęcia z wykorzystaniem SI gumy** – guma sensoryczna, która w połączeniu z wartościową muzyką, poza węchem i smakiem, aktywizuje wszystkie dziecięce zmysły. Jest doskonałym sposobem wspierającym proces terapii, wychowania i nauczania. Dzięki różnorodnym fakturom i możliwościom, pozwala na aktywne słuchanie muzyki, trening małej i dużej motoryki, dzięki zabawom ruchowo-manipulacyjnym. SI guma ma także tę zaletę, że „zbiera” grupę w kole, pomoże



zarówno na początku przedszkolnej drogi, jak i zachęci dzieci z niepełnosprawnościami do zabawy w kole (jeśli np. wcześniej nie chciały się trzymać za ręce).

• **Elementy aktywnego słuchania muzyki według Batii STRAUSS**- Batii Strauss pochodzi z Izraela, Polskę odwiedziła w 1997 roku. Pragnęła przybliżyć dzieciom muzykę klasyczną i po wielu latach poszukiwań znalazła na to skuteczny sposób. Stworzyła metodę aktywnego słuchania muzyki. Dzieci słuchają utworu i wykonują proste ruchy rytmiczne siedząc albo ruchy taneczne według wskazówek nauczyciela. W przypadku dzieci młodszych, są to proste ruchy, ilustrujące krótkie opowiadanie związane z każdym utworem muzycznym. Metoda Batii Strauss daje dzieciom okazję uczestniczenia w utworze muzycznym, przeniknięcia do jego struktury, a w konsekwencji radosny i rozumny odbiór dzieła. Dzieci odczuwają i przeżywają radość wspólnoty tworzenia, dostępną, jakby się mogło wydawać, tylko artystom. Metoda aktywnego słuchania muzyki pozwala na swobodną zamianę ról, jakie mogą pełnić dzieci w danym utworze muzycznym, raz występując w roli wykonawcy, a za chwilę wcielając się w dyrygenta. Dzięki tej metodzie, kształcą swoją wyobraźnię dźwiękową. A utwór, mimo wielokrotnego słuchania nie traci na atrakcyjności. Słuchanie muzyki metodą Batii Strauss integruje różne formy aktywności: słuchanie, granie, tańczenie i śpiewanie z elementami pantomimy, dramy i różnych form plastycznych. Pozwala w sposób niewerbalny odkryć różne aspekty dzieła muzycznego: jego formę, tempo i rytm oraz dynamikę i barwę oraz w stosunkowo krótkim czasie osiągnąć cel zamierzony przez nauczyciela.

Autorka podaje następujące etapy pracy z utworem:

1. Fabularyzowanie muzyki połączone z prostymi ruchami rytmicznymi.
2. Realizacja w tańcu.
3. Gra na instrumentach.
4. Połączenie tańca z instrumentacją.
5. Mówienie o muzyce.

**Oto niektóre utwory opracowane przez Batii Strauss:**

- Country dance – J. F. Handel,
- Fiesta Aymara – mel. ludowa – Argentyna,
- Galop – D. Kabalewski,
- Taniec węgierski – J. Brahms,
- Polka Italiano – S. Rachmaninow,
- Le Basque – ar. J. Galway,
- Pizzicato – L. Delibes,
- Marsz turecki – L. van Beethoven,
- Marsz Radeckiego – J. Strauss,
- Moment Musicale – Fr. Schubert.

• **Elementy terapii ręki**- opiera się w głównej mierze na usprawnianiu małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów rąk, dłoni i palców. Ćwiczenia na początku skupiają się na obręczy barkowej i kończynach górnych. Celem późniejszej terapii jest rozwijanie motoryki małej, czyli zdolności manualnych dziecka, oraz poprawa ruchów precyzyjnych. Terapia w podejściu całościowym obejmuje ruchomość łopatek i stawów kończyn górnych oraz normalizację napięcia mięśniowego. W zależności od występujących zaburzeń praca opiera się na wzmacnianiu siły mięśniowej kończyn górnych, stymulacji czucia powierzchniowego lub głębokiego, doskonaleniu zdolności

chwytu, doskonaleniu kontroli wzrokowo-ruchowej oraz skoordynowaniu pracy oburącz. Najwyższym stopniem umiejętności motorycznych jakie ręka osiąga jest grafomotoryka- sprawność manualna ręki podczas czynności związanych z pisaniem, rysowaniem. Terapia ręki to nie tylko ćwiczenia dłoni i palców, ale przede wszystkim ćwiczenia całego ciała. Ponieważ ręka spełnia swoje funkcje, gdy wszystkie jej elementy składowe, czyli kości, stawy i mięśnie działają prawidłowo i zachowana jest ich wielostronna współpraca, ważne jest, żeby podczas terapii nie usprawniać poszczególnych części składowych ręki, ale postrzegać ją całościowo i rozwijać świadomość ciała. Terapia ręki dziecka musi być przemyślana i kompleksowa. Nie może polegać tylko na zabawie masami plastycznymi, czy uzupełnianiu szlaczków w liniaturze zeszytu. To proces terapeutyczny, którego dopiero jednym z ostatnich elementów będzie praca przy stoliku z narzędziem piszącym w rękę.

Przeznaczona jest w głównej mierze dla dzieci, u których stwierdza się:

- trudności manualne ( wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików, nawlekanie koralików, układanie drobnych przedmiotów),
- trudności grafomotoryczne ( kreślą niedokładne szlaczki, nie lubią wycinać, rysować, lepić, rysunki często sprawiają wrażenie niestarannych),
- obniżony poziom graficzny pisma – litery niekształtne, kanciaste, nieprecyzyjne, różnej wielkości, wychodzące poza linie, połączenia pomiędzy literami różnej długości, o różnym nachyleniu liter, w dowolnym miejscu litery, odstępy między literami za duże lub za małe, pismo mało czytelne, tempo pisania wolne – trudności z nadążaniem za tempem innych dzieci,
- osłabione mechanizmy równoważne (trudności z jazdą na rowerze, hulajnodze, staniem na jednej nodze), niezgrabność ruchową, brak koordynacji ruchowej,
- zachowanie nieprawidłowej postawy podczas pracy przy stoliku,
- wyraźne obniżenie lub podwyższenie napięcia mięśniowego w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (nieprawidłowe trzymanie narzędzia piszącego- ściskanie za mocno, albo trzymanie za lekko),
- szybkość ruchów nie jest dostosowana do zadania, które należy wykonać ( są zbyt wolne, albo za szybkie).

## **Propozycje ćwiczeń, które będą wykorzystywane podczas zajęć**

### ***1. Stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego***

- Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki, wskakiwanie obunóż do hula-hop i wyskakiwanie z niego

- Podskoki, skoki żabki, skoki pajacyka
- Marsz z wymachami rąk i nóg
- Zeskakiwanie z ławeczki
- Toczenie się po materacu w różnych kierunkach
- Przysiady i wstawanie
- Turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała
- Zabawy paluszkowe, masażyki relaksacyjne
- Zabawy w przepychanie i siłowanie się (dzieci stykają się plecami, nogami, ramionami, dłońmi)
- W leżeniu na plecach :dociskanie kolan do klatki piersiowej, przenoszenie za głowę piłki lub woreczków utrzymanych między nogami
- Odbijanie balonika w nietypowy sposób: pięściami, głową, łokciem
- Zwijanie ciała w kłębek (robienie ślimaczka) w leżeniu na boku
- Formowanie z ciał dzieci leżących na dywanie różnych kształtów, liter, cyfr
- Przeciąganie liny
- Chodzenie po dywanikach fakturowych
- Zjeżdżanie ze zjeżdżalni na placu zabaw, jazda na hulajnodze

## ***II. Usprawnianie układu dotykowego***

- Kreślenie na plecach dziecka znaków, figur, cyfr, liter
- Robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu
- Smarowanie dłoni pianką do golenia, farbami
- Dotykanie poszczególnymi palcami odpowiednich faktur
- Różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania
- Opukiwanie dłoni klockiem
- Szukanie ukrytych drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kasztanami, piłeczkami, makaronem, ryżem
- Wyklejanie z plasteliny, ciastoliny leżącej ósemki
- Kreślenie na plecach siedzącego dziecka (plecy zaokrąglone, wygięte w koci grzbiet) znaków, figur, cyfr, liter: najpierw dziecko wskazuje odpowiedź, mając wzory znaków przed sobą, później samodzielnie odtwarza rysunek na dużym arkuszu papieru
- Rozpoznawanie rodzaju faktury bez udziału wzroku (nauczyciel pociera dłonie, przedramiona różnymi fakturami, a dziecko wskazuje użytą fakturę)

- Domina dotykowe – dobieranie w pary figur o tej samej fakturze bez kontroli wzroku
- Rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku, figur, liter bez kontroli wzroku
- Robienie kul z papieru i rzucanie nimi do celu
- Wodzenie palcem po szlaczkach wykonanych z różnych faktur
- Rysowanie figur, liter na tackach wypełnionych materiałami o różnej strukturze, np. piaskiem, kaszą, ryżem

### **III. Usprawnianie planowania motorycznego**

#### **3.1 Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenną:**

- Nazywanie i dotykanie poszczególnych części ciała – nauczyciel podaje instrukcję, demonstruje próbę (pomasuj prawą ręką prawe kolano, poklepi się prawą ręką w łokieć)
- Składanie z elementów modelu postaci
- Wymienianie przedmiotów najpierw znajdujących się po prawej stronie, potem po lewej stronie, a następnie na przemian po prawej i po lewej stronie
- Wykonywanie poleceń: podaj prawą rękę, tupnij lewą nogą, stań na prawej nodze
- Rzucanie woreczków wg instrukcji: do góry, do tyłu, w lewo, w prawo w dół
- Dotykanie i poruszanie prawymi i lewymi częściami ciała
- Wrzucanie woreczków do kosza ustawionego przed dzieckiem zgodnie z instrukcją: prawą ręką dwa woreczki, lewą ręką jeden woreczek
- Poruszanie się wg instrukcji: zrób dwa kroki do przodu, trzy kroki do tyłu, jeden w prawo
- Zabawa w lustro –powtarzanie ruchów drugiej osoby

#### **3.2 Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności**

- Czołganie się po podłodze w przód i tył
- Rzucanie do celu tyłem
- Kreślenie symetrycznych kół stopami i łokciami
- Chodzenie po ławeczce w przód, boki, zrzucanie nogą woreczków, chodzenie z woreczkiem na głowie
- Klaskanie dłońmi nad głową, z przodu z tyłu i po bokach
- Przechodzenie przez tunel po piłkę i powrót tą samą drogą

- Skoki obunóż w worku
- Marsz z wyrzucaniem wysoko w górę nóg (duże kroki)
- Przeskakiwanie przez skakankę lub drążek
- Przenoszenie na tacy lekkich przedmiotów
- Toczenie piłki po torze zrobionym ze sznurka
- Wystukiwanie kijkami gimnastycznymi sekwencji ( z boku, z tyłu, nad głową)
- Przerzucanie z ręki do ręki woreczka lub piłeczki z kolcami
- Powtarzanie sekwencji typu: rzuć woreczek do góry, klaśnij raz i złap woreczek

### **3.3 Ćwiczenia ruchów naprzemiennych**

Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana

- Skoki pajacyka
- Uderzanie prawą ręką w lewe udo i lewą w prawe
- W pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki i prawej nogi
- W leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej
- Przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem
- Skoki pajacyka, robienie orłów na śniegu

### **3.4 Kształtowanie odruchu obronnego**

- Dziecko w siadzie prostym popychamy na boki, aby doprowadzić je do podparcia raz na prawej i raz na lewej ręce
- Walki kogutów

### **3.5 Usprawnianie małej motoryki i ćwiczenia grafomotoryczne**

- Zakręcanie i odkręcanie nakrętek od słoików
- Obrysowywanie dłoni bez odrywania pisaka
- Przypinanie klamerek od bielizny do metalowego pudełka
- Przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą szczypiec i pęset
- Układanie różnych kształtów za pomocą palców
- Rysowanie wzorów palcem, drewnianą pałeczką na tacy wypełnionej piaskiem
- Formowanie z mas różnych elementów (wałków, kółek, innych rzeczy) i naklejanie ich na sztywny karton

- Malowanie palcami elementów twarzy na gotowym konturze, elementów ciała
- Wodzenie palcem po torze
- Dorysowywanie brakujących elementów do rysunku
- Lepienie z plasteliny owoców, warzyw, zwierząt, ludzików
- Wypychanie konturów rysunków, smarowanie klejem i przyklejanie na kartkę papieru
- Wodzenie po śladzie palcem a potem ołówkiem/mazakiem bez odrywania ręki
- Wykonanie zabawek sensorycznych: gniotki, butelki wyciszające, tacka sensoryczna
- Zabawy z wykorzystaniem mas plastycznych i sensorycznych

## **Ewaluacja programu**

Celem ewaluacji programu jest porównanie umiejętności dzieci w zakresie motoryki małej i dużej oraz zachowania się za pośrednictwem arkuszy obserwacji dzieci pięcioletnich oraz diagnozy gotowości szkolnej. Narzędziami badającymi zmiany między osiągnięciami końcowymi, a początkowymi będą obserwacje dzieci, analiza wytworów ich prac, rozmowy. Przy ocenianiu postaw będzie brane pod uwagę zaangażowanie dziecka, jego aktywność w realizacji zamierzonych działań, samodzielność, umiejętność pracy w grupie. Doskonałą oceną będą opinie rodziców, specjalistów oraz nauczycieli pracujących w grupie.

## **Bibliografia**

Arnwine B., „Rozpoczynanie terapii integracji sensorycznej”, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2016 r.

Barańska M., „Sensoryczny, piękny świat”, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2016 r.

Newman J., Kranowitz, „Zgrane, nie – zgrane dziecko”, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2017 r.

Odowska – Szlachcic B., „Terapia integracji sensorycznej”, zeszyt 1 i zeszyt 2, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2014 r.

Okrasa – Ćwiek B., „Przedszkolaki – Sensoraki”, Wyd. Empis, Warszawa 2018 r.

Sher B., „Gry i zabawy we wczesnej interwencji”, Wyd. Harmonia, Gdańsk 2014 r.

<https://panimonia.pl/2018/01/23/masy-sensoryczne-plastyczne-przepisy>