



*Miejskie Przedszkole nr 27  
z Oddziałami Integracyjnymi w Siedlcach*

*kwiecień 2016/17 nr 3*

# *Co u nas słychać*





# W dzisiejszym numerze:

1. Tradycje Świąt Wielkiej Nocy.
2. Konkurs „Bajkoludek”.
3. V Miejski Przegląd Teatrów Przedszkolnych.
4. Wstydlivy problem.
5. Gdy dziecko się złości.
6. Metoda Integracji sensorycznej.
7. Zabawy logopedyczne.



# **ZESPÓŁ REDAKCYJNY:**

**Elżbieta Karpińska  
Krystyna Płudowska  
Aneta Kondraciuk  
Marzena Szustkowska  
Marzena Redes  
Teresa Matwiejczyk  
Ewelina Pracz  
Kamila Radzikowska-Kobylińska**





Wesołych Świąt

*Zdrowych pogodnych Świąt Wielkanocnych  
Pełnych wiosennego, radosnego nastroju  
oraz serdecznych spotkań w gronie rodziny  
i wśród przyjaciół*

*życzą*

*Dyrektor i personel*

*Miejskiego Przedszkola nr 27*

*z Oddziałami Integracyjnymi w Siedlcach*



## TRADYCJE ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY

Istnieje wiele tradycji wielkanocnych, które z pokolenia na pokolenie wciąż są kultywowane. Niektóre z nich zostały zapomniane, lub są częściowo obchodzone w różnych częściach Polski.

W niniejszym artykule przypomnimy o tych najważniejszych.

- Zdecydowanie jedną z najbardziej znanych i obchodzonych tradycji wielkanocnych jest uroczyste, wielkanocne śniadanie. W trakcie śniadania dzielimy się jajkiem z domownikami. Tradycyjnie na stole powinny znaleźć się poświęcone w trakcie święconki potrawy.
- Kolejną tradycją wielkanocną jest **święconka**. Tradycyjnie Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania na Wielką Niedzielę. To właśnie w tym dniu całe rodziny z przystrojonymi koszykami szły do kościoła święcić pokarm. W koszu nie mogło zabraknąć jajka, wędlin oraz baranka, który symbolizuje Chrystusa Zmartwychwstałego. W czasie święconki rodziny do wielkanocnego koszyka wkładały również chrzan, symbolizujący gorzyc męki Pańskiej.
- **Lany poniedziałek**, lub śmigus dyngus to zdecydowanie jedna z najpopularniejszych wielkanocnych tradycji. W tym dniu, tradycyjnie oblewano dziewczyny. Panna, która się obraziła albo nie została polana miała do końca życia pozostać niezamężna. Współcześnie śmigus-dyngus odbiega od swojego historycznego znaczenia.
- Tradycją, od razu kojarzoną z Wielkanocą są **pisanki**. Malowanie jajek to zdecydowanie jedna z najbardziej rozpowszechnionych tradycji wielkanocnych. Pisanki posiadają wielowiekowy rodowód, sięgający aż do czasów starożytnych

Persów. Zgodnie z dawnym obyczajem, Persowie ofiarowali swoim bliskim jaja barwione na czerwono. Co było odczytywano jako niezwykle przyjacielski gest. Także starożytni Rzymianie oraz Grecy barwili jajka. Zwyczaj ten przejęli od Persów. Z starożytności pochodzi przysłowie „Jeśli my, chrześcijanie zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata”. Według starożytnych legend czerwone pisanki posiadają magiczną moc, symbolizują serce oraz miłość.



## KONKURS „BAJKOLUDEK”

W marcu w naszym przedszkolu odbył się konkurs plastyczny „Bajkoludek”. Celem konkursu było propagowanie treści zawartych w programie własnym przedszkola „Bawimy się Wetar”.



Zadaniem uczestników konkursu było wykonanie kukielki, pacynki lub marionetki ze znanej bajki literackiej. Każde dziecko z pomocą rodziców mogło zaprezentować swoją „sztukę” na holu głównym naszego przedszkola.

W dniach 13-17 marca 2017 r. wszystkie dzieci oddawały głosy na ich zdaniem najciekawszą pracę.

Zostało złożonych 47 prac, natomiast oddanych głosów było 169. Prac, które zostały wyróżnione było 31.



### ZWYCIĘZCAMI KONKURSU ZOSTALI:

#### I miejsce

Krystian Wróbel – postać z bajki „Czerwony Kapturek”

Dominik Michalak-Królowa Śniegu

#### II miejsce

Aleksandra Kudelska-Jaś i Małgosia

Jakub Adamczyk – Pinokio

Adam Knap – Lego Niniago



### **III miejsce**

Julian Bareja - postać z bajki „Czerwony Kapturek”

Karolina Rólka-Pinokio


Mateusz Mizga -Baba Jaga

Maja Fiuk Czerwony Kapturek

Wszystkim serdecznie gratulujemy i w dalszym ciągu zachęcamy do brania udziału w naszych konkursach.



## V MIEJSKI PRZEGLĄD TEATRÓW PRZEDSZKOLNYCH



29 marca 2017 roku odbył się V Miejski Przegląd Teatrów Przedszkolnych pod hasłem „Dziecięca Wiosna Teatralna” o tematyce „Kochamy lasy i burze, zwierzęta małe i duże” zorganizowany przez Miejskie Przedszkole Nr 27 z Oddziałami Integracyjnymi w Siedlcach we współpracy z CKiS im. Andrzeja Meżeryckiego Scena Teatralna Miasta Siedlce. Patronatu honorowego udzielili Prezydent Miasta Siedlce Wojciech Kudelski, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny oraz Nadleśnictwo Siedlce.

Łącznie w przeglądzie wzięło udział 13 przedszkoli, które zaprezentowały spektakle o tematyce przyrodniczej i ekologicznej. W pierwszej części wystąpiły dzieci z Niepublicznego Przedszkola „Słoneczna Dolina”, Miejskiego Przedszkola Integracyjnego Nr 20, Miejskiego Przedszkola Nr 13, Miejskiego Przedszkola Nr 21, Miejskiego Przedszkola Nr 22 i Miejskiego Przedszkola Nr 25.

W drugiej części w małych aktorów wcieliły się przedszkolaki z Miejskiego Przedszkola Nr 9, Miejskiego Przedszkola Nr 15, Miejskiego Przedszkola Nr 6, Miejskiego Przedszkola NR 26, Miejskiego Przedszkola Nr 3, Przedszkola Niepublicznego „Wesoły Smyk”, Miejskiego Przedszkola Nr 27 z Oddziałami Integracyjnymi.

Na widowni panowała bardzo ożywiona atmosfera, wszyscy podziwiali piękne kostiumy, pomysłowe dekoracje oraz muzykę. W przerwach między spektaklami wodzirej Mariusz, nazwany przez dzieci Panem Pingwinem zabawiał cudowną widownię.

Kapituła w składzie, część pierwsza: Katarzyna Koziół –  
Przedstawiciel Prezydenta Miasta Siedlce, dr Ewa Jagiełło –

Przedstawiciel Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego, Regina Klimaszewska - Przedstawiciel Nadleśnictwa Siedlce, Robert Protasewicz - Przedstawiciel CKiS im. Andrzeja Meżeryckiego Scena Teatralna Miasta Siedlce, Łukasz Kulicki - Przedstawiciel Rady Rodziców MP Nr 27 z OI, Anna Malacka - Dyrektor MP Nr 27 z OI; część druga: Alina Dudek - starszy wizytator Przedstawiciel Mazowieckiego Kuratora Oświaty, Regina Klimaszewska, Robert Protasewicz, Agnieszka Skiba - Przedstawiciel Rady Rodziców MP Nr 27 z OI i Anna Malacka miała bardzo trudne zadanie.

Wszystkie przedszkola zostały wyróżnione, każde dziecko otrzymało prezent, a każda placówka statuetkę, podziękowanie i upominek.

Nagrody dla dzieci, ich opiekunów i przedszkoli mogły być ufundowane dzięki licznemu wsparciu i ogromnemu zaangażowaniu sponsorów.


Pani Anna Malacka Dyrektor Miejskiego Przedszkola Nr 27 z Oddziałami Integracyjnymi wraz z całym gronem pedagogicznym, dziećmi oraz rodzicami pragnął serdecznie podziękować wszystkim darczyńcom, którzy swoim dobrym sercem i zaangażowaniem materialnym wsparli V Miejski Przegląd Teatrów

Przedszkolnych, bez pomocy których sukces ten byłby niewspółmiernie mniejszy. Dziękujemy!

Wszystkim zespołom teatralnym serdecznie dziękujemy za udział. Gratulujemy młodym aktorom ich pasji i zaangażowania.



## WSTYDLIWY PROBLEM



Wszy – mimo upływających lat i większej świadomości higieny, nadal są problemem w wielu przedszkolach. Nie dotyczą wyłącznie środowisk patologicznych, zaniedbanych lub biednych. Mogą przytrafić się absolutnie każdemu. Wszawica była, jest i będzie. Problem istnieje i można go rozwiązać jedynie dzięki fachowej wiedzy, skutecznemu działaniu oraz współpracy nauczycieli i rodziców.

Wszawica może pojawić się w każdym miejscu, w którym znajdują się duże skupiska ludzi, tj. w szpitalach, w autobusie, w przedszkolu, w szkole itd. Chorobę tę wywołują groźne owady pasożytnicze - wszy, żywiące się krwią ludzką. Wesz głowowa żyje u nasady włosów, na owłosionej części głowy. Składa swoje jajeczka (gnidy - szarobiałe), z których po tygodniu wylęgają się larwy. Larwy dojrzewają przez kolejnych 7 dni. Następnie zaczynają przegryzać skórę głowy, by móc odżywiać się krwią, wstrzykują ślinę, która wywołuje silny świąd. W miejscu ukłucia powstaje mała, swędząca grudka. Zdrapywanie strupków może doprowadzić do poważnych powikłań.

Na szczęście w dobie XXI wieku, dzięki wieloletniemu doświadczeniu medycyny, dysponujemy skutecznymi środkami leczniczymi, które możemy nabyć w aptece. Konsekwentne stosowanie szamponów lub preparatów roślinnych pomoże nam skutecznie pozbyć się nieproszonych gości. Wszelkie zabiegi dezynfekcyjne należy powtarzać po 7-10 dniach ze względu na wysoką odporność gnid. W przypadku kiedy zachoruje jeden w członków rodziny, leczyć muszą się wszyscy.

## KTO WALCZY Z WSZAWICĄ?

Największą odpowiedzialność za walkę z wszawicą biorą rodzice, w ścisłej współpracy z nauczycielami i dyrektorami placówek, dotkniętych problemem. Istotne jest działanie prewencyjne placówki, zapoznanie rodziców i nauczycieli z informacjami na temat wszawicy oraz procedurami jej zwalczania. Zaleca się, aby działania higieniczne przeciw wszawicy były podjęte przez rodziców niezwłocznie. Do czasu całkowitego wyleczenia zalecane jest wstrzymanie chorego dziecka w domu, w celu uniknięcia epidemii.

Ponadto ważne są działania profilaktyczne tj. systematyczna kontrola stanu głowy dzieci oraz wnikliwa obserwacja ich zachowań w celu wychwycenia ogniska zakażenia.

W przypadku kiedy rodzic nie podejmuje walki z wszawicą, dyrektor placówki ma prawo zawiadomić opiekę społeczną, ponieważ jest to dowód na zaniedbanie dziecka.



Na podstawie art. Agnieszki Sakowicz



## GDY DZIECKO SIĘ ZŁOŚCI

Psychologowie są zgodni - histeria u dzieci jest zachowaniem jak najbardziej normalnym, fizjologicznym, rozwojowym. Nie możemy hysterii całkowicie wykluczyć. Czy jesteśmy zatem bezradni wobec ataków furii? Na szczęście nie. To, jak szybko one miną i jak będą wyglądać w dużym stopniu zależy od nas - rodziców. Histeria u dzieci jest d opanowania może nie zawsze, ale przynajmniej od czasu do czasu. Histeria u dzieci może przebiegać w różnym natężeniu. Dużo zależy od reakcji rodzica. Psychologowie zauważają, że jeśli poddamy się emocjom malucha, sami się zdenerwujemy, stracimy pewność i opanowanie, maluch będzie jeszcze niejednokrotnie powtarzał swoje zachowanie, by sprawdzić (nie złośliwie, ale dlatego, że taka jest jego natura), jak rodzic się zachowa. Jeśli za każdym razem reakcja będzie inna, nieprzewidywalna, ataki hysterii najprawdopodobniej będą trwać nadal.

Co może zrobić rodzic? Najgorszym wyjściem jest pokazanie, że ataki hysterii są skuteczne. Jeśli maluch otrzyma to, czego się domagał, najprawdopodobniej szybko zauważy, że jego zachowanie jest skuteczne i będzie je powtarzał.

Jak się zachować w obliczu hysterii dziecka? Nie jest prosto odpowiedzieć na to pytanie, bo wzburzone emocje malucha są wielkim sprawdzianem również dla rodzica. Dlatego trzeba poszukać dobrego rozwiązania, które będzie odpowiadało i mamie/tacie i dziecku.

„Dziecko w momencie hysterii jest tak silnie skupione na swoich uczuciach, że nie słucha tego, co do niego mówimy. Nie pomogą więc groźby kary, czy żądania poprawy zachowania.” Po pierwsze możemy podczas ataku hysterii dziecko mocno przytrzymać: w taki sposób, by wierzgające ręce i nogi znajdowały

się przed nami (najlepiej chwycić dziecko od tyłu), by nie narazić się na atak. Trzymając dziecko, unikamy kontaktu wzrokowego, niczego do malucha nie mówimy – on i tak nic nie słyszy. W takiej pozycji niczym skała czekamy aż atak minie. Gdy dziecko się uspokoi, jest czas na rozmowę (co się z maluchem działo, dlaczego pojawiła się złość i jak możemy sobie z emocjami poradzić w przyszłości) i czułe przytulenie. Metoda ta ma tę zaletę, że trzymając dziecko, mamy pewność, że nic sobie nie zrobi (zwłaszcza jeśli maluch rzuca się na ziemię, uderza głową) oraz że nie zniszczy niczego wokoło. Niestety metoda ta ma również wadę – nie każdy rodzic ma w sobie na tyle siły, cierpliwości, by wytrwać atak i przytrzymać dziecko. O ile w przypadku dwulatka jest to możliwe, o tyle już pięcioletek w histerii może mieć naprawdę sporo siły.

Istnieje też druga metoda, która niestety również nie jest prosta – ignorowanie. Zwolennicy tego sposobu mówią na potwierdzenie słuszności tej postawy: jest widowiska, jest aktor. Zatem jeśli maluch zobaczy, że jego „wygłupy” na nikim nie robią wrażenia, szybko zaprzestanie takich sposobów. Z drugiej strony



dzieci potrafią być wyjątkowo uparte i tak prowokować rodzica, by w końcu zwrócił na nie uwagę. Dlatego jeśli trzeba, rodzic powinien zareagować, ale bez obdarzania malucha uwagą. Metoda ma tę zaletę, że rodzic nie musi się siłować z większym dzieckiem. Niestety są też pewne minusy – istnieje większe ryzyko, że dziecko zrobi sobie krzywdę. Poza tym zwolennicy pierwszej metody twierdzą, że nie można pozostawiać bezradnego dziecka samego sobie.

Jeszcze innym sposobem na histerię, który mieści się w kategorii ignorowanie jest odesłanie do innego pokoju dziecka, gdzie maluch będzie mógł się uspokoić. Tutaj też istnieją różne opinie – niektórzy psychologowie twierdzą, że metoda **time out** jest skuteczna, jeśli rodzic jest spokojny i po przymusowym wyobcowaniu malucha przytuli. Drudzy jednak podkreślają, że tego typu kara jest dużo gorsza od krytykowanych na każdym kroku klapsów.

Jest to na pewno trudne, gdy napad hysterii zdarza się w miejscu publicznym, bo przecież nie możemy zostawić dziecka samego na środku centrum handlowego, czy ulicy. W takim wypadku pozostaje nam tylko czekać. Gorzej też jest, gdy do akcji wkraczają ręce i nogi, a dziecko rzuca się na podłogę. Należy wtedy przytrzymać je tak, żeby sobie nie zrobiło krzywdy, ale uważać też, żebyśmy my nie wyrządzili krzywdy jemu, albo ono nam. Skoncentrujmy się na dziecku i na tym co się dzieje. Ludzie będą oceniać Waszą postawę. Co byście nie zrobili wielu z nich i tak będzie wiedziało lepiej. Zignorujcie wszelkie sugestie, dobre rady, nie dajcie się sprowokować. To Wasze dziecko i Wy wiecie najlepiej, co w momentach kryzysowych robić.

Należy stosować następujące zasady: dziecko ma prawo pokazać, że jest z czegoś niezadowolone, ale jednocześnie My i społeczeństwo dookoła mamy prawo do tego, by pewne normy nie były łamane. Czyli, jeśli histeria przekracza akceptowalne normy (np. ryk w miejscu, gdzie cisza jest konieczna – przychodnia, kościół), dziecko musi być wyprowadzone. Należy wtedy wyjść i dać dziecku możliwość uspokojenia się. Nasze zdenerwowanie i złość nie pomagają. A więc jeśli robimy coś wbrew dziecku, bo tego wymaga sytuacja, staramy się to robić ze szczególnym spokojem i troskliwością, ale jednocześnie stanowczością.







Jeśli jesteśmy przekonani, że to dla dobra dziecka, nie mamy żadnych wyrzutów sumienia. Myślmy długofalowo: nie chodzi o to, aby w danym momencie uspokoić dziecko i mieć kłopot z głowy, tylko aby dziecko nauczyło się komunikowania swoich negatywnych odczuć, jednocześnie umiejąc dostosować się do społecznych zasad. Po wielokrotnym zastosowaniu takiego podejścia, dziecko uczy się, że histerie po prostu nie są skuteczne. I o to właśnie chodzi.”

Dziecko musi się nauczyć, że za takie zachowanie nie ma nagrody w postaci uścisku i czułości. Kiedy dziecko próbuje się przytulić w trakcie ataku hysterii, trzeba je stanowczo, ale delikatnie odsunąć od siebie.

Uścisk i czułe słowo może pojawić się dopiero, gdy dziecko się zupełnie uspokoi. Wtedy kontakt z rodzicem daje ukojenie nerwom i przynosi ulgę zmęczonemu malcowi.

W każdym razie jeśli obierzemy jeden model zachowania - trzymajmy się go konsekwentnie. Nasze zachowanie powinno się powtarzać za każdym razem, gdy pojawia się histeria. Nie wolno nam ustępować dziecku, bo przebiegły malec wykorzysta każdy przejaw naszej niekonsekwencji. Ważne jest też, aby rodzice współpracowali ze sobą w walce z histerią. Nie może dojść do sytuacji, że jedno z rodziców będzie ustępować. Burzy to bowiem autorytet rodzica stanowczego i powoduje częstsze napady hysterii.

Na koniec warto wspomnieć o tym, że czasami napadu hysterii da się uniknąć. „Często histeria pojawia się gdy dziecko jest już zmęczone, głodne, cokolwiek mu doskwiera. Czasem to widać, że jego żądania są kompletnie nieracjonalne, sam nie wie, czego chce i płacze z jakiejś frustracji, bezradności, zmęczenia po prostu.” Z tego powodu warto planować dziecku dzień w ten sposób, by przebiegał on harmonijnie, by maluch był wyspany, miał czas na



odpoczynek (nawet jeśli nie sygnalizuje tego wprost) i moment na spokojne zjedzenie. Regularny harmonogram dnia ma tu kluczowe znaczenie.

Czasem metody wychowawcze wydają nam się nieco okrutne. Odsuwanie dziecka od siebie, zostawianie go na chwilę samego, gdy wpada w histerię nie wyrządza mu jednak krzywdy. Uczy go to natomiast, że zachowanie takie są złe i w rezultacie prowadzi to do zmniejszenia problemu z napadami histerii.



## METODA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ.

**Integracja sensoryczna** „Jest to proces, dzięki któremu mózg otrzymując informacje ze wszystkich zmysłów segregując, rozpoznając, interpretując i integrując ze sobą oraz wcześniejszymi doświadczeniami odpowiada adekwatną reakcją. Inaczej mówiąc integracja sensoryczna jest taką organizacją wrażeń by mogły być użyte w celowym działaniu”

Nasze zmysły tj. wzrok, słuch, węch, smak, przedsionek, dotyk, propriocepcja, dostarczają nam informacji o fizycznej kondycji naszego ciała i otoczenia wokół nas. Przy prawidłowym działaniu mózg może ich użyć w konkretnym działaniu np. do formułowania percepcji, planowania ruchu, napięcia mięśniowego, postawy, emocji, uczenia się i wielu innych. Występowanie zaburzeń w jakimkolwiek ze zmysłów zaburza prawidłowy przebieg dostarczania i przetwarzania informacji. Reakcja, jaka została wywołana nie jest adekwatna do działającego bodźca. W celu prawidłowego rozwoju tych wyższych funkcji musi przebiegać proces integracji sensorycznej w pierwszych kilku latach życia dziecka.

Metoda integracji sensorycznej to system ćwiczeń, które mają za zadanie nauczyć mózg własnego reagowania na bodźce zewnętrzne.

**OBJAWY I TRUDNOŚCI MOGĄCE  
STANOWIĆ WSKAZANIA DO  
DIAGNOZY I TERAPII INTEGRACJI  
SENSORYCZNEJ-PRZYKŁADY**



- podwyższony poziom pobudzenia i aktywności (nadruchliwość)
- obniżony poziom aktywności (ociężałość, pasywność, brak tolerancji na ruch, niepewność podczas poruszania się)
- trudności z koncentracją uwagi
- opóźniony rozwój ruchowy, niezgrabność ruchowa, obniżony poziom koordynacji wzrokowo-ruchowej, problemy z utrzymaniem równowagi, z samoobsługą i samodzielnością
- zaburzenia praksi – planowania motorycznego
- zaburzenia percepcji słuchowej
- zaburzenia percepcji wzrokowej
- opóźniony rozwój mowy
- słaba organizacja zachowania (bałagan wokół własnej osoby, własnego miejsca pracy, słabe wyczucie czasu i przestrzeni)
- niewłaściwe relacje społeczne i problemy w kontaktach społecznych z innymi ludźmi
- trudności z nauką: czytaniem, pisaniem, matematyką (trudności z rozpoznawaniem liter, cyfr, mylenie liter, pismo lustrzane, przekręcanie sylab, wyrazów, czytanie wyrazów od końca, trudności z dokonywaniem obliczeń w pamięci)
- obniżona sprawność w obrębie grafomotoryki – nieprawidłowe napięcie mięśniowe, nieprawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego, szybka męczliwość w trakcie pisania, rysowania, podpieranie się podczas czytania, pisania
- niska samoocena
- problemy emocjonalne (nadpobudliwość emocjonalna, brak stabilności emocjonalnej, chwiejność, labilność, reakcje lękowe, nieśmiałość).





## **KTO, GDZIE I KIEDY MOŻE SKIEROWAĆ DZIECKO NA BADANIE INTEGRACJI SENSORYCZNEJ?**

Na badanie dziecko mogą zgłosić jego rodzice. Zdarza się, że rodzicom potrzebę takiego badania sugeruje lekarz, psycholog, pedagog, nauczyciel w przedszkolu lub w szkole. Badanie integracji sensorycznej można przeprowadzić m.in. w:

- Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Siedlcach

### **NA CZYM POLEGA DIAGNOZA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ?**

Diagnoza obejmuje:

- uzyskanie informacji od rodzica na temat rozwoju dziecka i jego zachowania w różnych sytuacjach życia codziennego,
- przeprowadzenie badania dziecka przy pomocy obserwacji klinicznej i testów (Południowo - Kalifornijskie Testy Integracji Sensorycznej).

Przebieg diagnozy dostosowany jest do wieku dziecka i jego możliwości rozwojowych. Diagnoza pozwala określić, czy u podłoża trudności dziecka leżą deficyty integracji sensorycznej. Jeśli zostaną one potwierdzone, możliwe jest podjęcie terapii i integracji sensorycznej.

### **NA CZYM POLEGA TERAPIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ?**

Terapia integracji sensorycznej nazywana jest nauką zabawą. Dziecko poprzez zabawę uczy się i rozwija. Jego układ nerwowy uczy się integrować bodźce zmysłowe, aby lepiej radziło sobie w życiu codziennym - w domu, na podwórku, podczas uczenia się i zabawy. Mają mu w tym pomóc ćwiczenia stosowane w trakcie terapii takie jak np. chodzenie po równoważni, skakanie na piłce, masaże, przechodzenie przez przeszkody, jazda na deskorolce. W trakcie terapii jest wykorzystywany specjalistyczny sprzęt i pomoce.

## **PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA Z INTEGRACJI SENSORYCZNEJ, KTÓRE MOŻNA WYKONYWAĆ W DOMU:**

Zadania związane z poprawą pracy oczu:

zabawa z latarkami /ruchy płynne w różnych kierunkach, skaczące/, zabawy z bańkami, ćwiczenie skupiania wzroku na przedmiocie.

Zabawa w wannie

Zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów mydeł, gąbek i ręczników. Zaproponuj mydła o różnych zapachach, kształtach, powierzchniach i gęstości. Kup różne rodzaje gąbek, myjek.

Wspólne gotowanie

Umożliwaj dziecku kontakt za wszystkim, co można mieszać lub ugniatać, np. różnego rodzaju ciastem.

Ćwiczenia dłoni i palców

- ugniatanie ciasta, modeliny, masy solnej, zabawa paluszkami
- chodzenie po stole, imitowanie deszczu, nawijanie wełny na kłębek, tworzenie kolorowych wzorów poprzez przypinanie klamerek do bielizny, zabawa kukiełkami na paluszki, przeciąganie liny, nawlekanie koralików na nitkę, gniecienie, rwanie papieru, gra w bierki.
- kreślenie na plecach siedzącego do nas tyłem dziecka znaków, figur, robienie masażyków do wypowiedzanego wierszyka.
- robienie kul z papieru o różnej fakturze / papier gazetowy, folia aluminiowa/ i rzucanie nimi do celu.

### **UKŁAD DOTYKOWY (PRZYKŁADY ZABAW)**

**„Dotykowe pudełko”:**

weź pudełko po butach lub poszewkę na poduszkę, umieść w środku różne przedmioty, po czym poproś dziecko, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka

- **zabawa w kąpiel:**

zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Zaproponuj maluchowi myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych kształtach, możesz też dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej

- **„Naleśnik”:**

ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika

- **wspólne gotowanie:**

stwarzaj dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast itp.

- **degustacja:**

zachęcaj dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji

- **malowanie dłońmi, stopami:**

farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz zmieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia

**UKŁAD PRZEDSIONKOWY (ODPOWIEDZIALNY M.IN. ZA RUCH I RÓWNOWAGĘ, NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE, KOORDYNACJĘ):**

- **skakanie na piłce:**

wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której dziecko będzie mogło usiąść i skakać

- **tor przeszkód:**

stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania itp.

- **huśtawki:**

bujajcie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach)



- **turlanie:**  
turlajcie się razem na kocyku, a latem z niewielkiej trawiastej górki
- **bieganie:**  
przypomnij sobie zabawę w berka; ścigajcie się, rozegrajcie mecz piłki nożnej czy koszykówki
- **skakanie:**  
zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką
- **bujanie w kocyku:**  
maluch kładzie się na rozłożonym dużym kocu, a dwie dorosłe osoby delikatnie bujają go na boki

**UKŁAD PROPRIOCEPTYWNY** (TZW. CZUCIE GŁĘBOKIE, DOSTARCZA WRAŻEŃ Z MIĘŚNI I STAWÓW):

- **siłowanie:**  
usiądź na podłodze i powiedz dziecku „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”
- **ciągnięcie:**  
pozwól dziecku pchać wózek z zakupami czy spacerówkę
- **machanie i odbijanie:**  
zachęcaj dziecko do zabawy raketą tenisową, do badmingtona itp.
- chodzenie tyłem
- **zabawa w „taczkę”:**  
dziecko opiera dłonie o podłogę, a Ty chwyć je za uda i prowadź niczym taczkę
- **nalewanie i przesypywanie:**  
pozwól dziecku na eksperymenty, niech przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, a łyżeczką niech przesypuje drobne materiały



## ZABAWY USPRAWNIAJĄCE APARAT MOWY

Ćwiczenia usprawniające narządy mowy, a w szczególności język, wargi i podniebienie przygotowują do prawidłowego mówienia. Można je prowadzić w formie zabawy już z dwu- lub trzyletnim dzieckiem. Dzieci mają naturalną skłonność do wielokrotnego powtarzanie ulubionych zabaw, stąd jeśli potraktujemy ćwiczenie jako zabawę, będzie ono dla dziecka autentyczną przyjemnością.



Rola dorosłego polega na pokazaniu poprawnie wykonanego ćwiczenia i zachęcaniu dziecka do pracy przez chwalenie za podejmowany wysiłek, choćby efekty nie były od razu widoczne. Lepiej ćwiczyć krótko, ale częściej jednak czas trwania i liczbę powtórzeń należy dostosować do indywidualnych potrzeb oraz możliwości dziecka.

Na początku można wykonywać ćwiczenia z dzieckiem przed lustrem, a kiedy potrafi już je wykonywać, wówczas można wykorzystywać każdą nadarzającą się okazję: jazdę samochodem, drogę do przedszkola, zabawy w kąpielu

Poniżej prezentujemy ćwiczenia, które można wzbogacić opowiadaniem tematycznych historyjek, opowiadań - bajek, dzięki którym staną się jeszcze bardziej interesujące dla dzieci. Szczególnie wdzięcznym tematem są zwierzęta, które oblizują się, mlaskają, parskają, dyszą. Wiele zależy od naszej pomysłowości i fantazji.



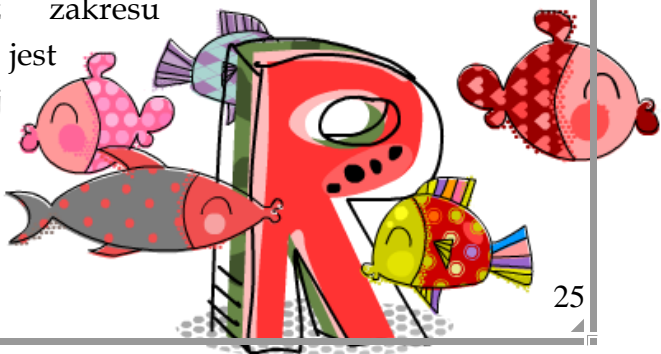
## 1. Ćwiczenia. zuchwy;

- szuflada; Wysuwanie zuchwy do przodu i jej cofanie (ruchy przypominające wysuwanie szuflady);
- krokodyl; Kłapanie zębami naśladujące jedzącego krokodyla,
- na pastwisku; Dzieci naśladują żucie trawy przez krowy, wykonując ruchy zamkniętymi wargami we wszystkich kierunkach; zabawę można łączyć z chodzeniem na czworakach i ćwiczeniami dźwiękonaśladowczymi.

## 2. Ćw. warg i policzków:

- sekrety; Dzieci mocno zaciskają rozciągnięte wargi- historyjka o dziewczynce, która mocno strzegła jakiegoś sekretu i na pytania różnych spotkanych osób zaciskała wargi w geście „nic nie powiem”;
- uśmiechy; Dzieci maksymalnie rozciągają wargi w uśmiechu pokazując zęby. Można opowiedzieć o konkursie zwierząt na najpiękniejszy uśmiech;
- rybka; Dzieci powoli otwierają i zamykają wargi tworzące kształt koła jakby bezgłośnie mówiły „po”;
- całuski; Wzajemne przesyłanie sobie całusków;
- króliczki; Dzieci ściskają i wysuwają wargi mocniej niż przy „u”, potem przesuwają tym pyszczkiem w prawą lub w lewą stronę; należy zwracać uwagę, aby nie ruszały szczęką, a tylko wargami, choćby ich ruchy były tylko minimalne. Inną miną królika z zakresu

ćwiczeń warg jest  
zagryzanie dolnej  
wargi górnymi  
zębami lub  
(trudne!)



unoszenie górnej wargi przy zaciśniętych szczękach, aby widoczne były tylko zęby górne.

- koniki; koniki parszkają, a woźnica cmoka by konik biegł dalej; Inna wersja:koniki kłaskają naśladowując odgłos kopyt, woźnica woła „prrr”;
- usta zaglądnają do brzucha; Dzieci wciągają usta w głąb jamy ustnej;
- zawody; Dwoje dzieci stoi naprzeciw siebie i trzyma kartkę papieru pomiędzy wargami ( nie zębami) i każde ciągnie w swoją stronę; Inna konkurencja: dzieci na wyścigi zjadają z talerzyka chrupki , posługując się tylko wargami;
- baloniki; Dzieci nabierają dużo powietrza i zatrzymują je w wydętych policzkach; na hasło „pękł” - przekłuwają palcami balonik, słysząc odgłos pęknięcia;
- koty; Przy zabawie ruchowej, naśladowującej ruchy kota dzieci mogą trzymać między wargami (nie zębami) plastikowe słomki-wąsy; Tę zabawę w koty można łączyć z ćwiczeniami języka – koty oblizują się, zlizują mleko z miseczek, dłoni, mlaskają, ziewają.

### 3. Ćwiczenia. języka:

- malarz; Dzieci naśladowują malarza, który pędzlem maluje różne kształty. Język to pędzel. Prowadzący daje hasło do zabawy, np. „kropki” - dzieci naśladowują malowanie czubkiem języka kropek. Za chwilę zmiana wzoru na kreski, kółeczka itp.
- sufit-podłoga; Dzieci pokazują za pomocą języka sufit i podłogę; inna wersja: okno-drzwi (dzieci siedzą bokiem do



drzwi i okna); zabawy ćwiczą ruch kierowania języka w górę i w dół oraz do kącików ust;

- kotki; Kotki oblizują się (czubek języka okrąża szeroko otwarte wargi), mlaskają, zlizują mleko z miseczki;
- zziajany piesek; Dzieci naśladują zmęczonego psa, który głośno oddycha z językiem mocno wysuniętym na brodę;
- czyszczenie zębów; Dzieci „szorują” czubkiem języka zęby z każdej strony (górne i dolne, od strony zewnętrznej i wewnętrznej przy szeroko otwartej buzi); zabawę tę łączymy z ćwiczeniami mięśnia okrężnego ust, naśladując płukanie buzi wodą -dzieci nabierają powietrza w policzki, „przelewają” je kilkakrotnie z jednej strony na drugą i wypuszczają;
- broda i wąsy; Dzieci sprawdzają językiem, wysuwając go mocno w górę lub w dół, czy rosną im wąsy i broda;
- jaszczurka; Kilka płatków kukurydzianych na talerzyku-dziecko ma je zebrać posługując się tylko czubkiem języka;
- cukierek; Dzieci wypychają raz jeden raz drugi policzek czubkiem języka udając, że trzymają w buzi landrynkę;
- język na defiladzie; Nauczyciel liczy głośno do czterech-dzieci wykonują energiczne ruchy języka kolejno na górną wargę, do lewego kącika ust, na dolną wargę i do prawego kącika;
- podrap się po podniebieniu; Po wyjaśnieniu dzieciom, gdzie jest podniebienie, pokazujemy jak czubek języka delikatnie je „drapie”;



- łyżeczka, górka, rurka; Ćwiczenie wykonujemy przed lustrem- „łyżeczka” to unoszenie boków i przodu języka, „górką” to opieranie czubka języka o dolne zęby i wybrzuszenie jego środka, „rurka”- boki języka zwinięte w rurkę przez którą można wydychać powietrze;

#### 4. Ćwiczenia. podniebienia miękkiego:

- chory miś; Nauczyciel opowiada o chorym misiu, dzieci ilustrują to opowiadanie kaszleniem przy wysuniętym na brodę języku, kichaniem, chrapaniem na wdechu i wydechu, gdy chory miś zasypia po zażyciu leków;
- przeciągi; Dzieci szeroko otwierają buzię i w takiej pozycji próbują wciągać powietrze nosem a wydychać ustami,
- balonik; nabieranie powietrza, zatrzymywanie w policzkach, następnie wypuszczanie nosem,
- przenoszenie: wciąganie powietrza przez słomkę i przenoszenie np. skrawków papieru,
- kukułka i kurka: wypowiadanie sylab ko, ko, ko...lub ku - ku, ku - ku...



## Bibliografia:



- ✓ Kapalka G.M., Niegrzeczne dzieci. 9 kroków do posłuszeństwa, Sopot 2012.
- ✓ Kozłowska A., Jak pomóc rodzicom kochanego, ale niezdolnego dziecka?, Warszawa 2005.
- ✓ Filliozat I., W sercu emocji dziecka, Kraków 2009.
- ✓ Golden B., Zdrowy gniew, Warszawa 2004.
- ✓ Obuchowska I., Nasze dzieci. Jak je kochać i rozumieć, Poznań 2008.
- ✓ <http://blog.mimowa.pl>
- ✓ <http://www.spmilowka.pl/>
- ✓ <https://www.superkid.pl/wiosna-cwiczenia-zabawy>
- ✓ <http://si-wadowice.pl/>
- ✓ [http://www.pzg.waw.pl/sklep\\_si.php](http://www.pzg.waw.pl/sklep_si.php)
- ✓ <http://www.kreatorzysmaku.pl/catering-firmowy-na-wielkanoc/>

