



mgr Bogna Stępień Błachowiak

Terapeuta Integracji sensorycznej

Fizjoterapeuta niemowląt

SKARPETKOWE ZABAWY

W tym **trudnym** , dla rodziców **czasie**, kiedy trzeba **wymyślać** dzieciom zajęcia aby **nie** siedziały tylko **przed** ekranami telewizora czy **komputera** proponuję proste zabawy, które mają **wspomóc** ich rozwój a przy okazji są **świetną zabawą**



Potrzebujesz :

- skarpetki: duże i **małe**, w paski i **inne**
- podłogę** i koc
- do trudniejszej wersji **klamerki** i sznurek bądź **kosz**

1. Znajdź takie same

Rozłóż skarpetki na podłodze , w różnych miejscach (skarpetki muszą być do pary)



Zadanie : leżąc na brzuchu na kocu, odpychając się rękami trzeba ułożyć skarpetki parami .

I tutaj są 2 możliwości : ułóż 2 skarpetki obok siebie albo dokładnie połóż skarpetkę na skarpetce



Modyfikacją tego zadania jest dobór skarpetek ze względu na wzór np. obok fotela układa dziecko skarpetki w paski a pod kaloryferem skarpetki w zwierzątka.

Zabawa ta ,nie tylko wpływa na zwiększenie siły mięśniowej w obrębie obręczy barkowej, ręki i dłoni ale także mięśni prostowników tułowia (odpowiedzialnych między innymi za stabilizację tułowia) ale także na percepcję wzrokową i koordynację wzrokowo ruchową.

2. Znajdź takie same i połącz je ze sobą



Zadanie to wpływa na spostrzegawczość ale również na koordynację rąk i sprawność manualną.

Złączone skarpetki można z odległości wrzucać do kosza – przyda się aby poprawiać celność i precyzję ruchów i wycucie odległości i oceny przestrzeni

3. Znajdź wskazaną skarpetkę i przypnij ją do sznurka lub np. kosza na pranie



Zadanie: leżąc na brzuchu na kocu (lub na deskorolce jeśli macie w domu) dziecko ma znaleźć określoną skarpetkę np. białą w czarne koty. **Dojechać do kosza i przypiąć klamerką do brzegu.**

Modyfikacje:

-dziecko ma przypiąć białą skarpetkę klamerką takiego samego koloru , co skarpetka

-zamiast jeździć na brzuchu dziecko przeskakuje ze skarpetki na skarpetkę

-zamiast jeździć na brzuchu dziecko wielkimi krokami przechodzi ze skarpetki na skarpetkę aby dojść do tej właściwej (może ją chwycić palcami stopy , jeśli jest bosa, i podskakując na drugiej nodze w kierunku kosza włożyć ją do środka).

-dziecko ma przywieźć skarpetki w określonej kolejności (powinno ją zapamiętać np. pierwsza zielona, potem czarna w paski, czerwona i niebieska)

Cel: poprawa koordynacji motoryki dużej i małej, koordynacji oko-ręka, pamięci słuchowej

4. Ułóż skarpetki w takiej samej kolejności jak ja

Zadanie: Dorosły ustawia skarpetki w dowolnej kolejności lub według wzoru. **Dziecko , nie tylko ma przywieźć lub przyciągnąć skarpetki to jeszcze ułożyć dokładnie tak jak rodzic. Radzę aby zadanie to połączone było z ruchem, choć można je zrealizować siedząc naprzeciwko siebie na podłodze.**



Cel; rozwijanie pamięci wzrokowej

5. Zbierz skarpetki i nałóż je na butelki- kto zrobi to szybciej



- dobierz kolor skarpetki do koloru butelki

-załóż skarpetkę na najwyższą i najmniejszą butelkę

-załóż skarpetkę na najcięższą butelkę

-załóż różową skarpetkę na czwartą butelkę od prawej a w paski na 2 od lewej (konieczne jest

ułożenie większej ilości różnych butelek)

Cel: koordynacja obu rąk, różnicowanie proprioceptywne i wzrokowe

6. „Złóż skarpetki”



Zagdanie: stań na małej powierzchni(poduszki, złożony koc, dmuchana równoważnia)- to będzie twoja wyspa . Dookoła niej jest ocean , po którym pływają zagubione skarpetki (można nie postawić figurki np. zwierząt). Należy, za pomocą kija, przyciągnąć i uratować skarpetki z oceanu

Cel: poprawa równowagi, koordynacji i koncentracji

7. Propozycja dla starszych dzieci – żonglowanie skarpetkami

Zadanie ; złącz skarpetki i zrób z nich „ piłki”. Początkowo 2 pary a jak żonglowanie stanie się proste dołącz 3 parę.



Jak i to będzie proste żongluj stojąc na jednej nodze albo przesuając się do przodu

Cel: poprawa koordynacji obustronnej, koordynacji oko-reka, koncentracji

ZABAW ZE SKARPETKAMI  MOŻE BYĆ WIĘCEJ. WSZYSTKO ZALEŻY OD
WASZEJ , RODZICE I DZIECI, KREATYWNOŚCI 

MIŁEJ ZABAWY