



**KUCHNIA
SENSORYCZNA**

**NIKOLA MAZUR
MGR FIZJOTERAPII
TERAPEUTA INTEGRACJI
SENSORYCZNEJ**



WYKRAWANIE CIASTECZEK

Wykrawanie ciasteczek skutecznie ćwiczy koordynację wzrokowo-ruchową. Dekoracja posypkami i polewami uruchamia dotyk i wzrok. Dodanie do ciasta aromatu poruszy zmysł węchu. Ubijcie pianę z białek, bierzcie odrobinę na palce i dmuchajcie.

Naturalne barwienie jajek

Do zabawy w barwienie potrzebujesz:

- białe jajka,
- buraki,
- cebulę,
- szpinak lub pietruszkę,
- kurkumę,
- czerwoną kapustę,
- ocet,
- masło lub oliwę.

Dodatkowo będziesz potrzebować: garnek, wodę, łyżkę, deskę do krojenia i nóż.

Warto również poeksperymentować z moczeniem jaj w różnych roztworach zarówno w kurkumie, buraczkach lub kapuście. Jajka różnie reagują i pojawiają się czasem ciekawe efekty przebieg kolorystycznych. Dla dzieci takie obserwacje i nauka są świetnym zajęciem prawie na cały dzień.

ZABAWA SENSORYCZNA

Przygotuj kilka misek. Do jednej nalej wody, a do kolejnych wsyp ryż, drobny makaron, kasze pod różną postacią. Pozwól dziecku na swobodną zabawę bez większych ograniczeń. Najlepiej rozłóż na podłodze folię malarską, stwórz dziecku przestrzeń do zabawy, a unikniecie nieporozumień. Niech dziecko moczy rączki w wodzie, następnie wkłada je do produktów sypkich, obkleja rączki, z powrotem płucze w misce z wodą itd. Do zabawy przydadzą się również łyżki, kubeczki, lejek, niech samo eksperymentuje i poznaje co do czego może służyć, co dzięki temu można zrobić, a przy tym rozwinie tak ważne poczucie sprawstwa i usprawni motorykę małą.



NAWLEKANIE MAKARONU

Do kilku szklanek wlewamy ciepłą wodę, a następnie wsypujemy barwnik spożywczy lub wkładamy do wody kawałek odciętej bibuły szerokości około 3 cm. Gdy woda się zabarwi wrzucamy na kilka minut makaron, a po zabarwieniu wykładamy makaron na szmatkę do wyschnięcia. W ten sam sposób barwimy ryż, fasolę i inne ziarna. Z kolorowego makaronu można tworzyć barwne obrazki, uczyć się sortowania kolorów lub nawlekać koraliki.



SPAGHETTI

Ćwiczenie sprawności motorycznej rąk, sprawne paluszki, przygotowanie do funkcji pisania, stymulacja dotykowa, kreatywność, a to wszystko podczas gotowania w kuchni. To prawie nic nie kosztuje, a dziecko może się „ciapać”, nawlekać, układać wzorki, odwrażliwiać dłonie i usprawniać paluszki, które wkrótce przydadzą mu się do opanowania umiejętności pisania. Spraw, aby było kolorowo i wesoło. Ugotuj makaron al'dente i dodaj barwniki spożywcze, a za „koraliki” może posłużyć pocięta słomka do napojów. Postaraj się, aby makaron był jak najdłuższy, wówczas dziecko będzie mogło wykazać się większą pomysłowością :)



ŁOWIENIE RYBEK

Zabawy klamerkami doskonale usprawniają chwyt, wzmacniają uścisk dłoni i trenują małą motorykę czyli manualność dziecka, która jest niezbędna w dalszym etapie rozwoju i przy nauce pisania w szkole.

Do zabawy możecie również wprowadzić elementy edukacyjne. Zamiast barwnych rybek dziecko może łąpać samogłoski, cyferki, literki lub sylaby, a nawet uczyć się kolorów. Wystarczy przykleić do makaronowych muszli odpowiednie karteczki .

POTRZEBUJEMY:

- makaron (duże muszle),
- farby,
- pędzle
- klamerki.





KOLOROWY KUSKUS

Przygotuj kuskus i dolej do niego oleju (im więcej, tym bardziej plastyczny), możesz też urozmaicić go barwnikiem spożywczym. Pozwól dziecku na wspaniałą zabawę pełną doznań wzrokowych, dotykowych, węchowych, rozwijających kreatywność i motorykę małą. Do wykonania babeczek posłużyc mogą nakrętki po napojach lub miarki do syropów. Kuskus ma granulowaną i miłą w dotyku konsystencję, co powoduje, że ugniatanie w niej trwa i trwa i trwa...

MÓJ WŁASNY GNIOTEK

Ta wesoła zabawka pomoże Twojemu dziecku w poradzeniu sobie ze skrajnymi uczuciami. Gniotek zapewni wyśmienitą zabawę, odstresuje i uspokoi Twoje dziecko. Można ugniatać go w różne kształty, modelować, zmieniać mu mimikę – od uśmiechu do wielkiego gniewu i dorobić czuprynkę. Jest wspaniałym rozweselaczem i profilaktyką w kumulowaniu się w dziecku złych emocji. I choć jest już prawie wszystkim znany, to proponuję wykonać go razem.

Jak go zrobić?

Gniotek powstał z **balonika**, **mąki ziemniaczanej** i **odrobiny wody**. Najpierw należy nadmuchać balon, by odpowiednio się rozciągnął. Aby ułatwić sobie napełnienie Gniotka mąką, najlepiej użyć lejka i patyczka szaszłykowego. Gdy osiągnie już odpowiedni rozmiar, zawiązujemy, dorabiamy mu z włóczki fryzurkę, malujemy uśmiechnięta buźkę i gotowe!

Kwiecień plecień to przeplata...

Prosty pomysł na doskonałą stymulację dotykową dla Twojego dziecka, jak również dla tych dzieci, które mają problem z utrzymaniem prawidłowego napięcia mięśniowego w obrębie motoryki małej.

Śnieg powstał w 100% z naturalnych składników, więc bez obaw możecie się bawić nawet z najmłodszymi dziećmi. Atrakcyjność tej masy tkwi w tym, że skrzypi w rękach jak prawdziwy śnieg, jest przyjemna w dotyku, ulepić z niej można co tylko wyobraźnia nam podpowie, a najważniejsze, że sprawia dzieciom (i nie tylko) duuużo radości!

PRZEPIS:

- **mąka ziemniaczana** – ile tylko mamy ochoty
 - **olej** – dolewać powoli do mąki do uzyskania konsystencji prawdziwego śniegu
 - **barwnik spożywczy** – opcjonalnie
- Udanej zabawy !



MASA PLASTYCZNA

Masa plastyczna, którą można ugniatać, wałkować, lepić, a przy okazji usprawnić motorykę małą i pobudzić zmysły, dodając do niej odrobinę cynamonu, kurkumy, curry lub barwnika spożywczego - im więcej kolorów, tym lepiej.



PRZEPIS

- 2 szklanki mąki ziemniaczanej
- niepotrzebna odżywka do włosów – 1 szklanka

Teraz wystarczy wsypać mąkę do miski, stopniowo dodawać do niej odżywkę i ugniatać do momentu uzyskania gładkiej, delikatnej konsystencji.

CIECZ nieNEWTONOWSKA

Świetna zabawa sensoryczna dla wszystkich dzieci małych i dużych, a i dorośli chętnie się potapla. Trzeba przyznać, że oprócz zabawy to miłe odprężenie dla dłoni.

Jeśli dzieciom znudzi się zabawa białą cieczą, to możecie spróbować pobawić się w jej barwienie i mieszanie kolorów za pomocą pasków bibuły bądź barwników. Kolejna zabawa to ukrywanie np. szklanych kulek w masie i próba ich odnalezienia. Dzieci uwielbiają takie zabawy, to niezwykle doznania sensoryczne i fajna pomoc terapeutyczna dla dzieci wymagających rehabilitacji dłoni i ręki.

PRZEPIS

- 1 szklanka mąki ziemniaczanej
- ½ szklanki wody

Użyj mąki i stopniowo dodawaj wodę.



mojedziecikreatywnie.pl

***Odbijamy piłeczkę**

Spróbujcie wrzucić do miski niedużą piłkę, najlepiej kauczukową. Odbija się? Czy to nie dziwne?

BIOPLASTELINA

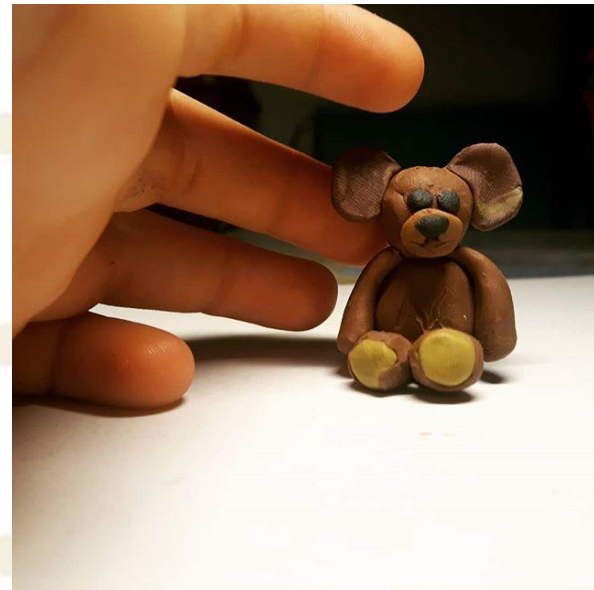
PRZEPIS:

- 1/4 litra wody
- 1/2 kg mąki pszennej
- 3 łyżki oleju
- 5 czubatych łyżek soli

Wodę wlej do garnka, dodaj sól i całość rozpuść na ogniu. Po rozpuszczeniu dolej 5 łyżek stołowych zimnej wody. Następnie zdejmij garnek z ognia i dodaj pozostałe produkty (olej i mąkę). Wszystko dobrze wymieszaj. Następnie wyjmij „ciasto” z garnka na blat i ugniataj do otrzymania jednolitej konsystencji. Bioplastelina jest gotowa!

Ma one ogromny wpływ na zręczność paluszków oraz utrzymanie prawidłowego napięcia mięśniowego w obrębie motoryki małej dziecka.

A do tego ... wyzwała przy okazji spontaniczne zachowania, emocje, mowę, okrzyk zadowolenia, westchnienia podczas wałkowania oraz chwilę zadumy nad dalszym krokiem działania 😊



TABLICA DO NAUKI LITEREK

Piaskowa tablica do nauki literek to świetna zabawa i dobre rozwiązanie dla dzieci, które nie przepadają za pisaniem. To zupełnie coś innego. To cudowna zabawa, bo przecież używamy rąk. Z drugiej strony, jej koszt jest też znikomy.

POTRZEBNE:

- Piasek, sól lub cukier – jednym słowem sypkie „coś”
- Pudełko po butach, szkatułka lub brytfanna do pieczenia ciast
- Wydrukowane literki bądź napisane wyraźnie przez rodzica





ZGADUJ - ZGADUŁA

A teraz przewiążcie dziecku oczy kuchenną ściereczką i... pobawcie się w **smakową zgaduj-zgadulę**. Przygotujcie małe kęsy różnych owoców, warzyw, wędlin i serów i poproście dziecko o nazywanie smakołyków. Ciekawe ile im się uda odgadnąć! Spróbujcie również podzielić smaki opisowo na kwaśne, słodkie, cierpkie itd. Potem powtórzcie zabawę zgadując poprzez zapach lub dołączając zmysł wzroku i dotyku.

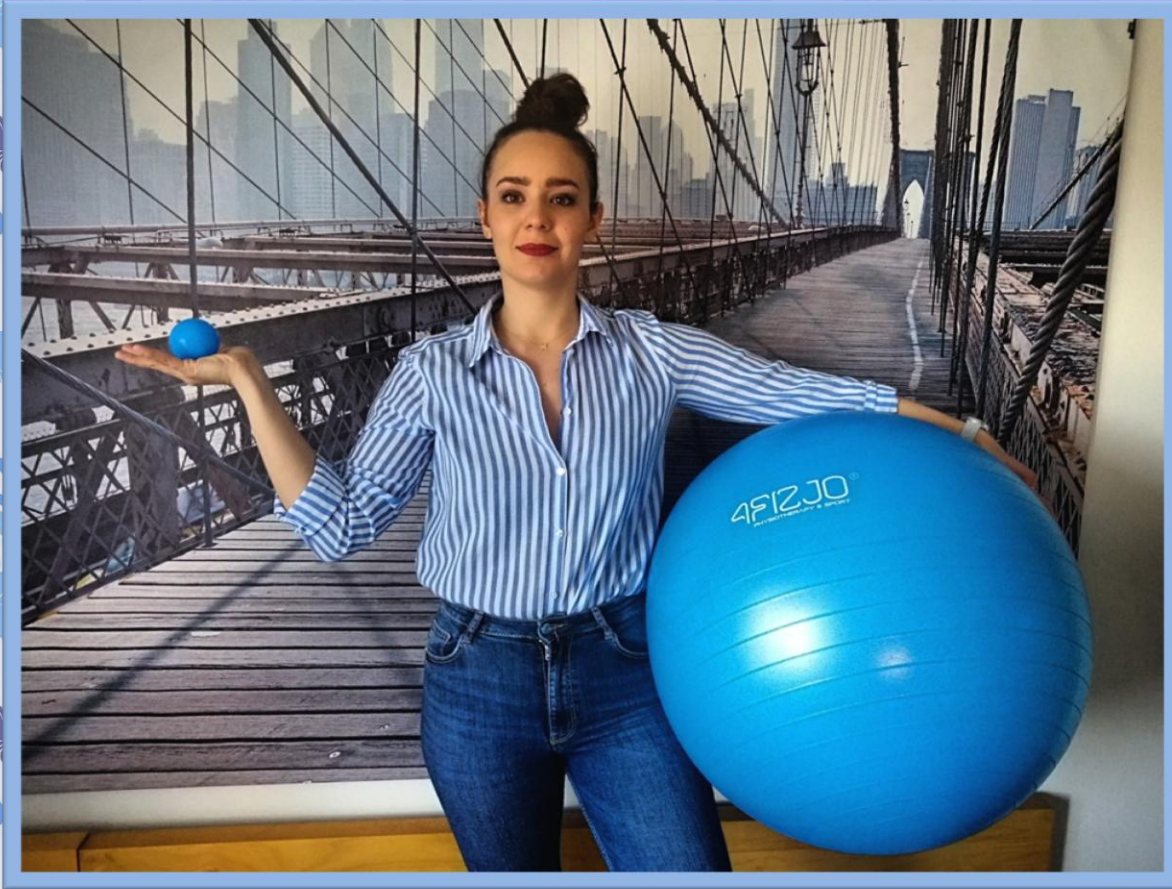
POZWÓLCIE...

- **Pozwólcie dzieciom wydlubywać pestki z owoców, dotykać mięszu, ścierać marchewkę na tarce, mieszać, kroić (oczywiście w odpowiednim wieku i pod kontrolą), przyprawiać, układać potrawy na półmiskach.**
- Po przyniesieniu zakupów do domu zachęćcie dziecko do pomocy przy **układaniu i segregowaniu produktów**. Siatki szeleszczą, opakowania mają różne struktury i gęstość, niektóre produkty są zimne, inne delikatne itd., itd. Dodatkowo sortowanie i chowanie poprawia orientację przestrzenną oraz ruchowo-wzrokową.
- **Pozwalaj dziecku poznawać konsystencje pokarmów**. Dotykanie ryżu, wkładanie rączek do miski z kaszą lub fasolą, pisanie palcem po rozsypanej mące i jej przesiewanie przez sito, przysypywanie cukru – to świetne ćwiczenia sensoryczne. Fantastycznie nadaje się do nich również jest ciasto. Jeśli jest lepkie i obkleja rączki – nawet lepiej. **Niech maluch gniecie, ciągnie, klepie, dotyka i wałkuje.**

POZWÓLCIE...

- **Uruchamiajcie różne kuchenne urządzenia, jedno głośno warczy (mikser), inne szumi (czajnik, odkręcony kran) lub stuka (młotek do rozbijania mięsa).** Obserwujcie czy dzieci adekwatnie reagują do natężenia hałasu.
- **Zachęcajcie do „muzykowania” pokrywkami i drewnianymi łyżkami** – szczególnie maluszki lubią tę zabawę. Zapewnijcie przedmioty wydające różne dźwięki, tak aby można było je porównywać (butelki plastikowe, szklane, puszki, metalowe łyżeczki).

KWIECIEŃ – Światowym Miesiącem Świadomości na Temat Autyzmu



Różni, lecz równie ważni

PS UDANEJ ZABAWY