

Okiem Praktyka – zabawy wspierające rozwój dziecka w wieku 0-2 lata

Pierwsze dwa lata życia dziecka to okres zmysłowo-ruchowy, czyli sensoryczno-motoryczny. To czas bardzo dynamicznego rozwoju i budowania więzi. Nie sposób wyodrębnić w nim poszczególnych sfer rozwoju, ponieważ wszystkie one są ze sobą bardzo ściśle powiązane.

W tym okresie życia dziecka należy wspierać jego rozwój, jako całość – wszechstronnie. Należy podążać za nim wykorzystując wszystkie możliwe sposoby do okazywania mu czułości i miłości. Bardzo dużo zależy od jakości tych kontaktów, ponieważ te pierwsze doświadczenia i wzorce zachowań mają ogromny wpływ na całe późniejsze życie. Ważne jest więc stworzenie jak najbardziej inspirującego środowiska już od chwili narodzin.

Z najmłodszym dzieckiem można bawić tak, że codzienne czynności zmienimy w zabawę, która rozwija, a zwykle przedmioty w edukacyjne zabawki.

NIEMOWLĘ

Najbliższa więź łączy je z mamą. Pod wieloma względami potrzebuje stałości, ale też potrzebuje zmian. W wieku 3-6 miesięcy dziecko poznaje świat wszystkimi zmysłami, ważne więc jest, aby stymulować każdy z nich. Należy więc dobrać takie aktywności, które pozwolą mu poznawać świat za pomocą dotyku, wzroku i słuchu.

Słuch

Jednym z pierwszych zmysłów, które nieomal w pełni rozwinęły się jeszcze w czasie życia prenatalnego jest słuch. Dziecko słyszy dźwięki pochodzące z ciała matki, jej głos bogaty w wysokie częstotliwości, czy rytm bicia serca. Ten rytm stanowi podstawę do rozwoju języka oraz naszej potrzeby ruchu w muzyce. Prekursorem badań nad wpływem muzyki na percepcję słuchową był prof. Tomatis. Wykazał on, że ucho jest organem nie tylko do słyszenia, lecz także instrumentem równowagi, wyprostowanej postawy, kontrolującym m.in. mowę, język, głos ale również organem, który naładuje korę mózgową energią elektryczną. Muzyką, która jest najbogatsza w wysokie częstotliwości, aktywizującą i doenergetyzującą mózg jest muzyka Mozarta. Ma ona wyjątkowe właściwości, ponieważ harmonizuje pracę serca i mózgu. Słuchanie tej cicho odtwarzanej muzyki, wpływa na napięcie mięśniowe, równowagę oraz rozwój ruchowy. Jest doskonałym sposobem ćwiczenia pamięci oraz skupienia uwagi na docierających bodźcach.

PRZYKŁADOWE ZABAWY

„Wygibasy z maleństwem” – weź dziecko na ręce i tańcz z nim, kołysz się i bujaj w rytm muzyki.

Zabawa z pozytywką – włącz pozytywkę, a następnie schowaj ją i zachęcaj malucha do szukania źródła dźwięku

„To tu to tam” – weź dwie grzechotki wydające przyjemne, lecz różne odgłosy. Połóż się na łóżku obok dziecka i potrząsaj grzechotką raz z jednej, raz z drugiej strony. Po chwili zmień zabawkę. Możesz wodzić grzechotką przed oczami niemowlęcia i zataczać np.: kręgi.

„Spacer po domu” – spacerujecie po domu tropem ciekawych dźwięków i zapachów. Zajrzyjcie do kuchni, włóżcie nos do puszki z kawą, słoiczka z ziołami. W pokoju zapalcie i zgaście lampę, zaszeleście zasłonami. W łazience odkręćcie kran. Opowiadacie dziecku o tym co robicie.

„Ćwiczenie percepcji słuchowej” – mama i tata wydają różne dźwięki z różnych stron łóżeczka. Maluch szuka źródła dźwięku (może to być też grzechotka lub pozytywka).

„Zabawa w potrząsanie” – napełnij pojemniki przedmiotami takimi jak: fasola, ryż, makaron, małe kamyki. Dokładnie zabezpiecz wieczko aby dziecko nie mogło wyjąć zawartości. Podajemy dziecku i trzymając je za rączkę potrząsamy pudełkiem powtarzając „Potrząśnij”. Powtarzamy to z każdym z pojemników. Jest to zabawa, która zachęca dziecko do rozróżniania dźwięków, co z kolei przyspiesza jego rozwój językowy.

„Hałasy z buzi” - naśladowanie odgłosy wydawane przez malucha, np.: całusy, mlaskanie, wkładanie palca wskazującego do ust i wyciąganie (odgłos otwieranej butelki), wdech i wydech, itp.

Dotyk

Bardzo ważny jest kontakt dotykowy z dzieckiem, szczególnie w pierwszych miesiącach jego życia. Dotyk działa antystresowo powodując wydzielanie w mózgu endorfin oraz hormonu wzrostu. Wspomaga rozwój fizyczny i ułatwia budowanie schematu własnego ciała, jego granic i poszczególnych części. Dobrze jest rozpocząć masowanie dziecka jak najszybciej po urodzeniu. Lekki masaż stymuluje bowiem zakończenia nerwowe dzięki delikatnym dotknięciom i ruchom. Można wprowadzić różne sposoby masowania np.: poklepywanie opuszkami palców, głaskanie, itp. Kiedy dziecko skończy drugi m-c życia można używać do masażu różnych przedmiotów, np.: ręcznika frotowego, miękkiej szczoteczki, pluszowej zabawki.

Masaż głowy i klatki piersiowej

Zaczynamy od płynnych długich ruchów głaszczących od głowy, aż po stopy. Głaszczemy okrężnymi ruchami. Obejmujemy głowę obiema rękami i delikatnie masujemy palcami czubek głowy. Twarz głaszczemy od góry do dołu, a klatkę piersiową od środka na zewnątrz.

Masaż brzuszka i pleców

Dziecko leży na brzuszku, a my delikatnie głaszczemy całe jego ciało. Powolnymi, okrężnymi ruchami przesuwamy się w dół jego pleców, następnie odwracamy dziecko. Okrężnymi ruchami zgodnie z ruchem wskazówek zegara masujemy brzuszek, a potem przesuwamy dłonie w dół po obu stronach ciała.

Relaks całego ciała

Kładziemy dziecko na brzuchu na lekko nadmuchanej dużej piłce (plażowej lub do rehabilitacji). Delikatnie balansujemy piłką. Gdy dziecko leży na plecach poruszamy powoli jego rączkami na zewnątrz i do środka klatki piersiowej. Następnie podnosimy i opuszczamy nóżki. Te ruchy doskonale masują jego więzadła i mięśnie.

„Fotelik”

Usiądź na fotelu. Przed sobą, na swoich kolanach posadź dziecko. Jest ono do Ciebie odwrócone plecami. Następnie delikatnie kołysz się razem z nim na boki, w przód i tył. Można to samo ćwiczenie wykonać, gdy dziecko siedzi na Twoich udach zwrócone przodem do Ciebie. Takie kołysanie ma właściwości kojące i wspornie wpływa na rozwój koordynacji ruchowej. Przyspiesza naukę siadania i chodzenia oraz daje maluchowi poczucie bezpieczeństwa.

Huśtanie

Zrób hamak z koca i razem z drugą osobą huśtaj dziecko w tym hamaku tam i z powrotem. Huśtanie stymuluje napięcie mięśni i zmysł równowagi, a także wzmacnia mięśnie szyi, które kontrolują ruchy głowy.

Masaże

(najpierw masujemy dłońmi, później możemy masować różnymi przedmiotami, takimi jak: miękki ręcznik frotowy, szczoteczka, pluszowa zabawka). Masaże pomagają w zdobyciu świadomości własnego ciała, budują więź między matką a dzieckiem. (Niemowlę, aby mogło się poruszać musi najpierw nauczyć się swojego ciała).

Ruchy rąk za główkę i z powrotem

Położ dziecko na plecach na miękkim kocyku. Następnie delikatnie unieś jego rączki za głowę i opuść z powrotem. Celem ćwiczenia jest rozluźnienie jego kończyn. To rozwija napięcie mięśniowe i świadomość ciała dziecka.

„Ćwiczenia na brzuchu”

(od 4 tygodnia). Jest to wstęp do nauki pełzania. Dziecko leży na brzuchu, a Ty popychaj dłonią obie jego stopy. Nóżki mogą być ugięte. Ćwiczymy po pół minuty, ale często.

„ Mile turlanie”

położ dziecko na brzuszku na dużej piłce. Podtrzymaj je pod pachami i delikatnie przetaczaj piłkę w przód, tył i na boki. Nie puszczaj malca ani na chwilę. Ruchy piłki działają rozluźniająco i ćwiczą zmysł równowagi.

„Leżanka”

Położ się na plecach na podłodze. Dziecko położy brzuszkiem na sobie, twarzą do siebie. Następnie obejmij je i kołysz się razem z nim. Podczas wykonywania tego ćwiczenia cały czas lekko podtrzymujemy malucha.

WZROK

Dziecko od 4 tygodnia życia zaczyna interesować się otoczeniem. Należy więc pobudzać jego zainteresowanie otaczającym go światem. Należy zapewnić mu kontakt z różnorodnymi obiektami do oglądania. Symulacja wzrokowa jest dla niemowląt wspaniałą rozrywką.

Przykładowe zabawy.

Zabawa z lusterkami

Oglądamy kolory, wyszukujemy kolorowe szaliki i krawaty i owijamy nimi szczebelki łóżeczka.

Kolorowe buźki

Nadmuchaj trzy baloniki (biały, czerwony, zielony-ponieważ te kolory niemowlę rozróżnia najwcześniej). Namaluj na nich flamastrem oczy, nos, usta. Przesuwaj ja na zmianę w odległości 25-30 cm od buzi dziecka.

Pompony

Przyszyj do skarpetek dziecka kolorowe pompony. Załóż mu je. Przyciąganie stóp w poszukiwaniu pomponów to dobra zabawa i gimnastyka.

„ spacer po domu” – spaceruj po domu tropem ciekawych dźwięków i zapachów. Zajrzyj do kuchni, włóżcie nos do puszek z kawą, słoiczka z ziołami. W pokoju zapalcie i zgaście lampę, zaszeleście zasłonami. W łazience odkręćcie kran. Opowiadacie dziecku o tym co robicie.

Mina za mina

Usiądź naprzeciwko dziecka, wysuń język, zwiń go w trąbkę, spróbuj dotknąć nim nosa, zamrugaj oczami, itp. Zachęć dziecko aby Ciebie spróbowało naśladować.

Okrećane książeczki

Robimy z okrągłego pojemnika książeczkę dla malucha. Wyszukujemy kolorowe obrazki z gazet i oklejamy nimi pojemnik. Wybieramy obrazki znane dziecku, np.: zwierząt. Bawimy się okręcając puszkę i pokazując dziecku poszczególne obrazki opowiadając o nich. Prosimy dziecko o poszukanie obrazka, np.: „Gdzie jest kotek ?”.

CIAŁO W RUCH 6-9 MIESIĘCY

W drugim półroczu niemowlę zaczyna siadać i samodzielnie się przemieszczać, dzięki czemu jest coraz aktywniejsze w zabawach. Odkrywa nie tylko swoje ciało, ale też tożsamość.

„mapa ciała” – przygotuj kilka kolorowych naklejek. Posadź dziecko na swoich kolanach przodem do siebie. Przyklej naklejkę na swoim nosie. Zaintrygowany malec będzie próbował ją zdjąć i dotknąć Twojego nosa. Pomóż Mu i powiedz: „ tu jest nos”. Potem dotknij nosa dziecka: „ a to Twój nos”. Powtarzaj to z innymi częściami ciała. Dzięki tej zabawie dziecko rozwija samodzielność.

„pełne pudełko” – wystarczą dwa kartonowe pudełka i kilka przedmiotów o różnych kolorach, kształtach i fakturach, np.: kawałki materiału, duże klocki, piłki. Pokazuj maluchowi po kolei przedmioty i opowiadaj o nich, daj mu je do ręki. Potem odłóżcie je do pudełeczka. Zaintrygowany malec będzie wkładał i wyjmował je z pudełek.

„miseczki z niespodzianką” – posadź malucha w foteliku do karmienia. Rozłóż przed nim plastikowe miseczki z mąką, suchym makaronem, kostkami banana.

„zabawy na podłodze” – raczkuj z dzieckiem na podłodze, udawaj, że jesteś kotem lub psem, miaucz i szczekaj. Wypełnij zabawkami kosz do prania i zachęć malucha by wyjął którąś z zabawek, a następnie odłożył ją do kosza. Nazywaj każdą wyjmowaną zabawkę, np.: lalka, miś, auto, piłka.

„radość raczkowania” – ustaw tor przeszkód składający się z przedmiotów pod którymi i wokół których będzie musiało przechodzić dziecko. Pomocne będą stopy poduszek, małe stoliki, krzesła, zabawki. To ćwiczenie uczy koordynacji wzrokowo-ruchowej i pomaga maluchowi w poznawaniu świata.

„mama, tata, babcia itp” – w tym wieku dzieci zaczynają kojarzyć słowa z osobami i przedmiotami. Należy więc rozwiesić duże zdjęcia taty, mamy i innych członków rodziny, których dziecko zna, np.: przy łóżeczku. Gdy dziecko zaczyna wydawać dźwięki podobne do mama-wskaż zdjęcie mamy i powiedz- to jest mama. I tak samo robimy ze zdjęciami pozostałych członków rodziny. W ten sposób dziecko uczy się sprawności językowej.

ŻYWE SREBRO 9-12 MIESIĘCY

W tym wieku maluch raczkuje, wspina się po meblach, lada moment zacznie chodzić, a potem biegać. Potrzebuje mnóstwa ruchu i wielu nowych wrażeń, aby rozwijać te umiejętności. W parze z rozwojem ruchowym idzie rozwój mowy i koncentracja uwagi.

Zabawy

„niech gra orkiestra” – wyjmij z szafki garnki, pokrywkę, drewniane łyżki. Uderzaj łyżką o garnek, pokrywką o pokrywkę. Rób to raz mocno i głośno, raz cicho i delikatnie. Potem pokaż „instrumenty dziecka”.

„znikająca piłeczka” – pokaż dziecku kolorową piłeczkę. Schowaj ją na jego oczach pod tekturowe pudełko. Zapytaj gdzie jest piłka. Dziecko po chwili ją znajdzie.

„tor przeszkód” – zrób zaporę z poduszek, krzeseł, tekturowych pudełek. Zachęć dziecko, pokazując mu najpierw sama do pokonywania przeszkód.

„przesypywanie” – należy usiąść z maluchem na podłodze, ustawić tekturowe kubeczki napełnione chrupkami. Pokazujemy dziecku je się przesypuje z jednego kubeczka do drugiego, następnie pozwalamy mu samemu przesypywać. Opanowanie tej umiejętności wymaga czasu i uczy koordynacji wzrokowo-ruchowej.

„zabawki na tasiemce” – wybierz trzy ulubione zabawki malca i do każdej z nich przywiąż tasiemkę. Prosimy dziecko aby podało zabawkę, wkładamy mu do ręki tasiemkę, którą ma pociągnąć i na początku mu pomagamy. Prosimy aby dziecko podało wszystkie zabawki z tasiemkami, następnie chowamy zabawkę tak aby było widać tylko tasiemkę. Zapytaj malucha gdzie ona jest i pokaż jak pociągnąć tasiemkę aby schwycić zabawkę.

„zabawa w latanie” – należy usiąść z dzieckiem na podłodze i unieść mu ramiona. Machamy jego rączkami i mówimy mu, że jest ptakiem, ćwir, ćwir. Trzymając dziecko na ręku wstajemy i udajemy, że jest samolotem, naśladujemy dźwięk nadlatującego samolotu, wychodzimy z dzieckiem na dwór i szukamy ptaków i samolotów, gdy je widzimy, machamy rękoma mówiąc ćwir, ćwir lub naśladujemy odgłos samolotu. Ta zabawa uczy twórczego myślenia.

PIERWSZY ROK ŻYCIA

Na początku drugiego roku życia dziecko wchodzi w okres poniemowlęcy.

Doskonali umiejętność chodzenia, a gdy opanuje, tę trudną sztukę zaczyna biegać, chodzić do tyłu, czy wchodzić po schodach. Dużą frajdę sprawia mu wspinanie się na różne sprzęty.

Dzięki temu może poznawać świat i najbliższe otoczenie. Ma ogromną potrzebę ruchu, dlatego należy organizować mu liczne zabawy ruchowe, które będą wymagały kucania, klękania, skakania, wstawania, chodzenia do przodu i do tyłu, itp. Sprawność ruchową zaczyna wykorzystywać maluch też do rozwijania zdolności manipulacyjnych. Zagląda do szuflad, otwiera szafy, wyjmując przedmioty. Z zaciekawieniem podpatruje dorosłych, ich zachowania, wykonywane przez nich czynności i próbuje je naśladować, np.: „rozmawia przez telefon”, „karmi misia”, itp.

Zaczyna oddalać się od mamy. To doświadczenie pozwala mu budować poczucie własnej wartości. Między pierwszym, a drugim rokiem życia, dziecko pokonuje kolejne etapy rozwoju emocjonalnego i społecznego. Potrzebuje więc mnóstwa nowych wrażeń, aby doskonalić nabyte już umiejętności. W parze z rozwojem duchowym idzie rozwój mowy.

Roczny maluch wypowiada 3-5 słów, a w 24 m-cu ich liczba wynosi nawet 300.

Chcąc wzbogacić jego słownictwo należy więc jak najczęściej do niego mówić, pytać o części ciała, a w późniejszym okresie o to co widzi na obrazku.

W tym wieku stymulujemy pamięć uwzględniając, że maluch zapamiętuje nie to co chce ale co go zainteresuje. Jeśli więc chcemy by się na czymś skoncentrował musi to być dla niego bardzo atrakcyjne.

ZABAWY

„piłka” – zabawa z piłką świetnie rozwijają koordynację wzrokowo-ruchową. Usiądź na podłodze naprzeciw dziecka i kulajcie do siebie piłkę, próbujcie rzucać do siebie piłką. Przygotuj, np.: wiaderko lub karton i próbujcie wrzucać do niego piłkę.

„mini koszykówka” – przygotuj gazety lub bibułę, niech dziecko pozgniat kartki, tak aby powstały z nich kule (piłki), ustaw karton w odległości, np.: 1 m i zachęć dziecko aby próbowało trafić do kosza.

„wyprowa po skarby” – (potrzebne będzie wiaderko lub wózek). Wyruszamy do parku. Gdy znajdziemy ciekawe drobiazgi wkładamy do wózka. Mogą to być kamyczki, gałązki, szyszki. Opowiadamy o znalezionych „skarbach”. W domu możemy coś z nich zrobić, np.: obrazek, talizman.

„śmieszny marsz” – pokaż dziecku jak chodzić bokiem, na paluszkach, na piętach, podskakując jak konik, skacząc jak wróbelek, itp.

„gra w kregle” – np.: plastikowe butelki, piłka. Ustaw butelki na planie trójkąta i rzucajcie w nie piłką.

„ukryte dźwięki” – włącz pozytywkę i ukryj ją w pokoju. Zawołaj dziecko i zachęć je do poszukiwania grającej zabawki.

„rzucanie do celu” – potrzebne: duży pojemnik, np.: miska, wiaderko oraz kolorowe piłeczki.

„wycieczka” – dziecko leży na plecach na podłodze z ramionami wyciągniętymi w tył za głowę, stajemy nad leżącym dzieckiem i trzymając je za dłonie i nadgarstki leciutko ciągniemy je po podłodze.

„masażyki-pisarzyki” – siadamy na podłodze z wyprostowanymi nogami, kładziemy dziecko brzuszkiem na naszych udach (w poprzek jego ud), masujemy plecy dziecka lekko opukując je palcami i kantami dłoni.

„naleśnik” – zawijamy dziecko w koc (tak jak zawija się naleśniki), nie zawijając jego głowy, następnie trzymając za wolną krawędź koca rozwijamy je.

„wyspy” – rozkładamy na podłodze kilka koców (w odległości 0,5-1m od siebie). Dziecko stoi na jednym z koców, a dwoje dorosłych podtrzymując je za ramiona pomaga mu wskoczyć na koc leżący obok.

„podróż na kocu” – dziecko siedzi lub leży na kocu, a my trzymając za jego brzeg spacerujemy po pokoju .

„w worku” – dziecko skulone siedzi w worku utworzonym z koca, dwoje rodziców trzymając za rogi koca zamyka siedzące na kocu dziecko i lekko unosi je nad podłogę, później kołyszymy dzieckiem w powietrzu.

Literatura:

- 1- Andrzej Stadnicki „Terapia dzieci muzyką, ruchem, mową”.
- 2- Jackie Silberg „Gry i zabawy z niemowlakami”.
- 3- Michalak-Widera „Odgłosy z otoczenia”.
- 4- B. Sawczak , J. Spychał „Gadające zwierzątka, Co to, Kto to. Ćwiczenia i zabawy dźwiękiem”.
- 5- M. Bogdanowicz „Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki”
- 6- Margaret Sasie, Georges Makall „ Smart Start”.