

U-ZMYŚL-ów to sobie

część trzecia: słów kilka o pozostałych zmysłach

Scenariusz zajęć autorstwa Agnieszki Besser-Krysiak

Grupa docelowa: uczniowie przedszkoli

Czas trwania zajęć: 3 x 40 minut

Cele ogólne:

- uświadomienie sobie różnorodności działań związanych ze zmysłami
- rozwijanie „zmysłów pochodzących z wnętrza”
- kształtowanie umiejętności bycia uważnym
- rozwijanie motoryki dużej i małej
- kształtowanie zmysłu orientacji
- dbanie o dobre relacje w grupie
- kształtowanie umiejętności dbania o dobre samopoczucie

Potrzebne materiały:

- kocyk
- masy plastyczne o różnym stopniu plastyczności
- guziki
- szklane kuleczki
- pluszowe misie

Metody pracy:

- metoda aktywnego działania
- MRR Weroniki Sherborne
- dyskusja kierowana
- metoda projektu

Przebieg zajęć:

Zmysły „pochodzące z wnętrza”

Warto również zwrócić uwagę na:

- zmysł proprioceptywny – odpowiadający za czucie ułożenia różnych części ciała względem siebie oraz napięcia mięśniowego, jego receptory umiejscowione są w mięśniach, więzadłach, stawach i okostnej. Dzięki niemu możemy wykonywać pewne ruchy automatycznie, bez ciągłej kontroli wzrokowej np. odkręcanie kranu, ostrzenie kredek, itp.;
- zmysł przedsionkowy (równowagi) – odpowiada za to jak czujemy swoje ciało w przestrzeni, tworzy relację między człowiekiem, a grawitacją;

- interocepcja tzw. „ósmą zmysł” – odpowiada za odczuwanie bodźców płynących z wnętrza naszego ciała na przykład: głodu, senności, bicia serca czy potrzeb fizjologicznych. Naukowcy uważają, że interocepcja wpływa nie tylko na nasze ciało, ale i umysł.

Zmysł równowagi:

- 1) Zaproszenie dzieci do zabawy.
Siadamy w kole, nauczyciel zaprasza jedno z dzieci na środek i prosi, aby zaczęło się kręcić wokół własnej osi. W pewnym momencie mówi do tego dziecka komunikat: Stop! Chodź do mnie. (warto, aby z boku znajdowała się osoba, która będzie ubezpieczać dziecko).
Rozmawiamy z przedszkolakami, dlaczego trudno było wybranemu dziecku podejść do nauczyciela. Co się dzieje z naszym ciałem kiedy się kręcimy, co czujemy?
- 2) Można zademonstrować to także w delikatniejszy sposób: np. dziecko leży na kocyku, a dwójka dorosłych łączy za końce koca i delikatnie buja dziecko na boki.
Warto porównać odczucia występujące przy każdej z tych aktywności.

Zmysł proprioceptywny:

- 1) Zapraszamy dzieci, aby dobrały się w pary i usiadły do siebie tyłem na dywanie. Zadaniem dzieci jest przepychanie się plecami.
Rozmawiamy z dziećmi, co czuły podczas wykonywania tego ćwiczenia, możemy spróbować określić, których mięśni prace poczuły.
- 2) Zabawy z masami plastycznymi – przygotowujemy kilka mas o różnej plastyczności. Zadaniem dziecka jest wciśnięcie guzika, szklanek kulki itp. do każdej z mas. Następnie opowiadamy o tym, do której masy najłatwiej było nam wcisnąć kulkę, a do której najtrudniej.

Interocepcja:

Stymulacja interocepcji skupia się przede wszystkim na emocjach, a dokładnie uważności na to, co czujemy i jak się czujemy:

- 1) Prosimy dzieci, aby położyły się na plecach na dywanie, następnie kładziemy każdemu dziecku misia na brzuchu i prosimy, aby spróbowały unieść misia oddychając. Ćwiczenie można wykonać w różnych wariantach: szybki oddech, głęboki oddech, itp.
Rozmawiamy z dziećmi co czuły, jak się czuły – nazywamy części ciała, które brały udział w tym ćwiczeniu.

