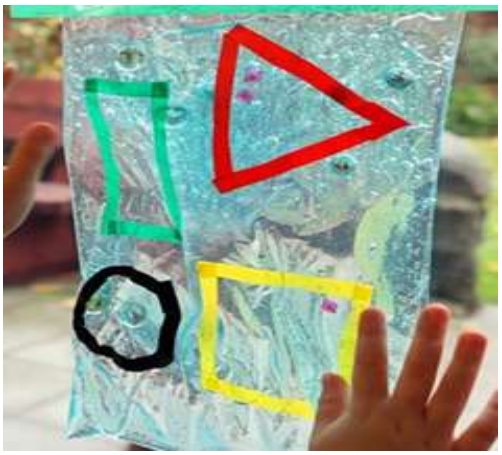
# TRENING AKTYWNOŚCI POZNAWCZEJ

## ***ŻELOWY WORECZEK***



Nic tak nie zaciekawi dziecka nauką jak eksperymenty, aktywności oparte na zmysłach lub zawierające nowe elementy tajemniczej zabawy. Oto prosta i zmysłowa propozycja, która rozwija zdolność koncentracji, wycisza i odpręża.
Do zabawy potrzebny jest: strunowy woreczek, żel do włosów, różne kulki i koraliki, oraz taśma np. izolacyjna. Na woreczku za pomocą taśmy wyklejamy kwadrat, prostokąt, koło i trójkąt. Do środka wrzucamy 16 koralików po cztery z każdego rodzaju tak, aby można było je podzielić na cztery zbiory.
Zadania można formułować następująco:
-umieścić w każdym zbiorze cztery różne od siebie koraliki.
-umieść wszystkie koraliki w żółtym kwadracie
-przenieś 8 koralików do trójkąta i 8 do koła
-umieść wszystkie srebrne koraliki w żółtym zbiorze
-umieść różowe koralki w zielonym zbiorze

## ***WODNY I RĘKAWICZKOWY TOR PRZESZKÓD***

Zabawa ta doskonale wspiera zmysł równowagi, czucia i dotyku. Podczas takiej aktywności trenujemy koordynację, równowagę i pobudzamy zmysły. Ważne

aby podczas zabawy chodzić po butelkowym bądź rękawiczkowym torze gołymi stopami, wtedy lepiej czujmy powierzchnię. Dla zwiększenia doznań czuciowych – w torze wodnym, w kilku butelkach może być umieszczona **ciepła woda**, a w innych **zimna.**

## ***KOSTKI SENSORYCZNE***

**Czego potrzebujemy do wykonania układa**nki?
- 9 szt. klocków drewnianych
- 9 szt. różnych faktur np.: tektura falista, folia bąbelkowa, filc, gąbka, korek, papier ścierny. nożyczki, klej termotopliwy i pistolet do kleju. (można też sklejać wikolem, szczególnie folie)

Zadaniem dziecka będzie ułożenie wszystkich klocków o tej samej fakturze na górnej ściance.
Dziecko podczas zabawy ma zawiązane oczy.

## ***TAJEMNICZE POJEMNIKI***

Do pojemniczków wsypujemy rożne rzeczy: koraliki, groch, fasolę, płatki do mleka, makron, mąkę, sól, cukier, kawę lub wlać różne płyny. Następie pojemniki oklejamy, aby nie było widać zawartości. Zabawa polega na sprawdzaniu zawartości pudełek (powtarzamy sobie głośno co jest w środku) szukaniu np. *„gdzie jest pudełko z grochem”, „jaki wydają dźwięk”, „jaki mają ciężar”.*
Ze starszymi dziećmi możemy bawić się inaczej - podpisać sylabami co jest w danym pojemniku, a dziecko ma za zadanie odczytać wyrazy i dopasować je do odpowiednich pojemników.

## ***DŹWIĘKOWE PUDEŁKA***

Dźwiękowe pudełka wykonane z opakowań od zapałek. Do każdego pudełeczka włożona jest inną zawartość tak, aby dźwięki w łatwy sposób odróżnić. W pudełkach znalazły się: fasola, kołki, zapałki, kamyki, ryż itp.
Każde pudełko z zawartością wykonanie jest dwukrotnie. Zabawa polega na wyszukaniu, za pomocą poruszania i uważnego słuchania, i układania w pary. Na koniec następuje otwieranie pudełek i sprawdzanie zawartości.

# ***ZMYSŁ SMAKU***

Człowiek powszechnie rozpoznaje 4 podstawowe smaki:
słodki
słony
kwaśny
gorzki
Piątym smakiem jest umami. Receptory wykrywające ten smak zostały odkryte dopiero w 2001 roku. Odczucie smakowe zwane umami jest bezpośrednio związane z glutaminianem sodu. Receptory smaku umami są wrażliwe między innymi na glutaminian sodu. Z fizjologicznego punktu widzenia umami to smak pokarmów mięsnych i potraw wysokobiałkowych.
**Natomiast wszelkie pozostałe walory smakowe zawdzięczamy zmysłowi węchu.**

Można to sprawdzić w prosty sposób:
Zetrzeć na tarce marchewkę, jabłko i ziemianka, a następnie z zawiązanymi oczami i zatkanym nosem spróbować rozróżnić te smaki.
*Jaki będzie efekt?*
Z zatkanym nosem nie potrafimy rozpoznać smaku tego pożywienia. Dopiero poprzez wsparcie ze strony zmysłu węchu jesteśmy w stanie je rozróżnić i zidentyfikować.
Wnioski:
- czubek języka najlepiej rozpoznaje smak słodki,
- boki języka wyczuwają kwaśne substancje,
- same brzegi słony smak,
- a tył języka nalepiaj rozpoznaje gorzkie płyny.

# ***SENSORYCZNE LITERY***

Z tekturki wycinamy kwadraciki, a następnie klejem na gorąco piszemy na nich poszczególne litery alfabetu. Zabawa polega na odgadywaniu i poznawaniu literek za pomocą dotyku. Dla większej atrakcyjności można użyć kolorowych klejów i podzielić alfabet na spółgłoski i samogłoski. Zabawę można urozmaicać, jak również przygotować zestawy sylabowe, cyferki lub figury geometryczne w zależności od potrzeb.