

„Sensoryka w każdym kącie”

30 zabaw sensorycznych
za 0 zł – rozwijaj zmysły
dziecka w domu.



3

WPROWADZENIE: ZMYSŁOWY ŚWIAT DZIECKA – W TWOICH RĘKACH

- Czym jest integracja sensoryczna w prostych słowach
- Dlaczego zmysły są kluczem do rozwoju i równowagi dziecka
- Jak bawić się, by wspierać rozwój, nie przeciążać

6

ROZDZIAŁ 1: KUCHNIA – ŚWIAT ZAPACHÓW, SMAKÓW I DOTYKU

1. Mączna burza
2. Sałatka zmysłów
3. Makaronowy tor przeszkód
4. Test faktur
5. Malowanie łyżką

13

ROZDZIAŁ 2: SALON – KRÓLESTWO RUCHU I RÓWNOWAGI

6. Sensoryczna ścieżka z poduszek
7. Balonowy taniec
8. Tunel z koca
9. Rzuty do celu
10. Zabawy w równowagę

20

ROZDZIAŁ 3: ŁAZIENKA – ZABAWA W PIANIE I WODZIE

11. Wodna orkiestra
12. Zabawa w pianie
13. Ciepło – zimno
14. Zgadnij zapach
15. Bańki XXL

27

ROZDZIAŁ 4: SYPIALNIA – WYCISZENIE I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

16. Masażyk sensoryczny
17. Zawijanie w koc
18. Rytuał zasypiania
19. Lampka i cień
20. Oddychanie z poduszką

34 ROZDZIAŁ 5: BALKON I OGRÓD – SENSORYKA NATURY

- 21. Poszukiwacze skarbów
- 22. Zabawa błotem
- 23. Zapachowa ścieżka
- 24. Piaskowy kalejdoskop
- 25. Chodzenie boso po trawie

41 ROZDZIAŁ 6: KĄT TWÓRCZY – KREATYWNOŚĆ I ZMYŚŁY

- 26. Malowanie palcami
- 27. Stemplowanie warzywami
- 28. Masa sensoryczna DIY
- 29. Butelki sensoryczne
- 30. Teatr faktur

48 ROZDZIAŁ 7: WSKAZÓWKI TERAPEUTY SI DLA RODZICA

- Jak dobierać zabawy do potrzeb dziecka
- Jak reagować na przeciążenie sensoryczne
- Jak budować codzienny rytuał zabawy i spokoju

10 BONUSY DO WYDRUKU:

- Checklista: 30 zabaw za 0 zł
- Mini dzienniczek obserwacji
- Plan tygodnia sensorycznego

Rozdział 1:

1. MĄCZNA BURZA



Cel terapeutyczny: stymulacja dotykowa, wyciszenie, budowanie tolerancji na różne faktury.

Materiały: mąka, duża miska lub taca, łyżki, sitko, małe zabawki (opcjonalnie).

Jak to zrobić:

1. Wsyp mąkę do miski lub na dużą tacę.
2. Pozwól dziecku przesiewać, przesypywać i ugniatać mąkę palcami.
3. Możesz dodać kilka ukrytych przedmiotów – zabawa w „poszukiwaczy skarbów”.
4. Jeśli dziecko ma trudność z dotykaniem mąki – zacznij od łyżki lub sitka, stopniowo przechodząc do dłoni.

Wskazówki :

- Dziecko, które unika dotyku, może początkowo obserwować lub bawić się przez narzędzie.
- Włącz element zabawy: „Zróbmy ślady palców”, „Zasyp mój guzik”.