

Sensoryczny ocean emocji i zmysłów

Scenariusz warsztatów sensorycznych dla dzieci

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

„Sensoryczny ocean emocji i zmysłów”

Warsztaty sensoryczne dla dzieci

Czas trwania: 45–60 min

Miejsce: sala lekcyjna

Prowadząca: Anna Król – fizjoterapeuta dziecięcy, terapeuta integracji sensorycznej

Cele główne:

- rozwijanie świadomości zmysłów (wzrok, słuch, dotyk, węch, czucie głębokie, równowaga),
- łączenie sensoryki z emocjami w bezpieczny i zrozumiały sposób,
- wspieranie regulacji i świadomości ciała,
- pobudzanie ciekawości naukowej poprzez doświadczenie i ruch.

Cele szczegółowe:

- dziecko potrafi nazwać podstawowe zmysły,
- potrafi opisać swoje odczucia z ciała,
- potrafi przejść tor sensoryczny i zauważyć różnice między fakturami,
- rozpoznaje emocje i łączy je z ekspresją ruchową,
- poznaje proste bodźce zapachowe i potrafi określić „lubię – nie lubię”.

Metody pracy: zabawy ruchowe, tor sensoryczny, praca w kręgu, ćwiczenia równowagi, zadania zapachowe, elementy relaksacji.

POTRZEBNE MATERIAŁY

- kamienie sensoryczne,
- dyski sensoryczne,
- puzzle sensoryczne,
- woreczki gimnastyczne z emocjami,

- piłeczki sensoryczne (różne faktury),
 - woreczki strunowe + waciki + zapachy: cytryna, mięta, wanilia, lawenda
 - plansza „Zmysły”,
-

PRZEBIEG ZAJĘĆ

1. Powitanie w kręgu – „Wchodzimy do oceanu” (5 min)

Dzieci siadają w kręgu.

Prowadząca wita uczestników, przedstawia się i krótko opowiada, że dziś wspólnie zanurzymy się w *Sensorycznym oceanie emocji i zmysłów*. W tle muzyka- szum oceanu.

Krótką rozmowa:

- Jak poznajemy świat?
- Jakimi mamy zmysły?
- Czy emocje widać w ciele?

Dzieci losują **woreczek z emocją** (radość, złość, smutek, spokój, strach).
Mówią, co widzą na mince i jakie zachowanie kojarzy im się z tą emocją.

2. Rozgrzewka – „Fale, prądy i rybki” (5 min)

Celem jest rozbudzenie propriocepcji, koordynacji i rytmu ciała.

Instrukcje:

- „FALA” – dzieci poruszają ramionami miękko, jak fale.
- „PRĄD” – szybki bieg w miejscu.
- „MEDUZA” – zatrzymanie całego ciała.
- „RYBKA” – lekkie podskoki.

Krótką, dynamiczną rozgrzewką.

3. Tor sensoryczny – „Wyspy Oceanu” (15–20 min)

Na sali rozłożone stacje, które symbolizują **wyspy oceanu**.

□ Wyspa Równowagi – kamienie sensoryczne

Dzieci przechodzą po kamieniach różnymi sposobami:

- przodem,
- bokiem,
- wolno / szybko,
- z rękami wysoko jak „fale”.

Pytania prowadzącej:

- „Która wyspa była stabilna?”
- „Gdzie ciało drżało?”

□ Wyspa Faktur – puzzle sensoryczne

Zadania:

- przejście bosymi stopami,
- opisanie: „miękkie / twarde / szorstkie / gładkie”.

□ Most Wieloryba – przejście po linii (taśma / wyobrażona linia)

- przejście jak na linie,
- ręce szeroko,
- zatrzymanie na hasło.

□ Rafa Koralowa – dyski sensoryczne

- stanięcie na dysku,
- delikatne przysiady,
- przeniesienie ciężaru.

Dzieci mogą przechodzić tor wielokrotnie, w swoim tempie.

4. Emocje w ruchu – „Mieszkańcy oceanu” (5–7 min)

Dzieci wracają do **woreczków z emocjami**.

Prowadząca pyta:

- „Jak rusza się ryba, która jest wesoła?”
- „Jak chodzi krab, który jest zły?”
- „Jak wygląda meduza, która jest smutna?”
- „Jak porusza się ślimak, który jest spokojny?”

W ten sposób dzieci **łączą emocję z ruchem i czuciem ciała**.

5. Piłeczki sensoryczne – „Morski piasek” (5 min)

Dzieci dostają małe piłeczki.

Zadania:

- ściskanie mocne / delikatne,
- rolowanie po dłoni,
- toczenie po przedramieniu,
- przekładanie z ręki do ręki.

Cel: rozwijanie czucia głębokiego, świadomości dłoni i regulacji.

6. Zapachy oceanu – „Zgadnij, co czuję” (5–7 min)

Prowadząca pokazuje woreczki strunowe z zapachami.

Zapachy:

- cytryna i mięta
- wanilia i lawenda

Zadania:

- dzieci wążają każdy woreczek,
- zgadują zapach,
- mówią, czy jest przyjemny / nieprzyjemny,
- określają, jak reaguje ciało: „krzywię się”, „robię duże oczy”, „chce mi się uśmiechać”.

To bezpieczna, kontrolowana forma stymulacji węchowej.

7. Wyciszenie – „Cicha zatoka” (5 min)

Dzieci siadają w siadzie skrzyżnym lub kładą się na plecach.

Ćwiczenia wyciszające:

- oddech „fale oceanu” – powoli wdech, powoli wydech,
- „skan ciała” – prowadząca pyta:
„Gdzie w ciele czujesz zmęczenie?”
„Co jest lekkie?”
„Jaka część ciała jest spokojna?”

Celem jest regulacja po intensywnych bodźcach.

8. Zakończenie (2 min)

Krótką rozmowa:

- „Co dziś było najciekawsze?”
 - „Która wyspa była najtrudniejsza?”
-

ZAŁOŻENIA DOSTĘPNOŚCI (WCAG)

- jasne, proste instrukcje werbalne,
- pokaz ruchowy każdej aktywności,
- możliwość skrócenia toru dla dzieci z trudnościami motorycznymi,
- możliwość wykonywania części zadań rękami zamiast stopami,
- przewidywalny porządek zajęć,
- brak intensywnych hałasów i gwałtownych zmian tempa.