

۱ تمرین

یکپارچگی حسی



www.musicogame.com

سایت

کانال بله @musicogamee





اگر سطح کودک طوری است که خودش میتواند انجام بدهد پس کودک نقش اکتیو در اجرای فعالیت دارد، اگر نه والدین بصورت پسیو این کارها را انجام داده و کودک را در معرض آن حس قرار می دهند و توضیحات کلامی لازم را در حین فعالیت ارائه می دهند.





حس لامسه

« چی توی کیسه ست؟ »

وسایل: چند شیء مختلف (چوبی، نرم، زبر، توپ لاستیکی، قاشق فلزی و...)، یک کیسه پارچه ای

روش اجرا: اشیاء را داخل کیسه بریزید. کودک باید با دست داخل کیسه را لمس کند و بدون دیدن، حدس بزند چه چیزی را لمس می کند.

می توانید زمان را محدود کنید یا امتیاز بدهید.

هدف: تشخیص بافت، شکل و جنس اشیاء از طریق حس لامسه





حس وستیبولار

« راه رفتن روی خط جادویی »

وسایل : نوارچسب رنگی، روبان یا طناب

روش اجرا: یک خط منحنی یا مارپیچ روی زمین بکشید. کودک باید روی خط راه برود بدون اینکه پاها از خط خارج شوند. برای افزایش چالش، می‌توانید از کودک بخواهید عقب عقب راه برود یا چشم‌ها را ببندد و دست بزرگ‌تر را بگیرد.

هدف: تنظیم تعادل بدن، تقویت کنترل بدن و مسیر حرکتی.





حس عمقی (حس بدن در فضا)

« باربری کوچولو »

وسایل: بالش، کتاب، یا بسته های سبک

روش اجرا: کودک وسایل را روی سر یا پشتش می گذارد و تلاش می کند بدون افتادن آن ها، از یک نقطه تا نقطه دیگر برود. می توان برای تنوع، مأموریت ها طراحی کرد: «کتاب رو به ایستگاه برسون!»

هدف: تقویت آگاهی از فشار و موقعیت بدن در فضا، افزایش تمرکز و خود تنظیمی.





حس چشایی

« چشیدن رنگ ها »

وسایل: خوراکی های ساده و مختلف رنگ و مزه دار (لیموترش، خیار، شکلات، نمک، بیسکویت ساده، ماست و ...)

روش اجرا: چشم کودک را ببندید و طعم هر خوراکی را کوچک بچشاند.

بپرسید طعمش چی بود؟ شیرینه، ترشه، یا شور؟
(در کودکان حساس به طعم، تنها بوییدن مجاز است.)

هدف: افزایش تحمل و شناخت طعم ها، کاهش حساسیت دهانی.



حس بویایی

« بوی مرموز »

وسایل: چند ظرف کوچک با درپوش — درون آن ها موادی مانند: قهوه، دارچین، لیمو، پیاز، نعناع، صابون، یا ادویه ها

روش اجرا: چشم کودک را ببندید یا ظرف ها را شماره گذاری کنید. او باید بو کند و حدس بزند محتویات هر ظرف چیست. می توانید با جدول امتیاز رقابتی اش کنید.

هدف: تحریک حس بویایی، تمایز بوها، افزایش دقت حسی.





حس بینایی

« شکار رنگ ها »

وسایل: کارت یا لیست رنگ ها، یا حتی فقط گفتاری

روش اجرا: به کودک بگویید: « یه چیز قرمز پیدا کن! حالا آبی! حالا

دوتا چیز سبز! »

می توانید در خانه یا حیاط انجام دهید.

برای پیشرفته تر شدن: در زمان مشخص بیشترین رنگ را بیابد.

هدف: بهبود دقت دیداری، تمرکز به جزئیات، اسکن محیطی.





حس شنوایی

« بشنو و حدس بزن »

وسایل: ابزارهایی مثل کلید، قاشق، جفجغه، کاغذ برای مچاله کردن، و ضبط موبایل

روش اجرا: چند صدای ساده تولید کنید یا ضبط کنید. کودک باید با گوش دادن حدس بزند چه صدایی است. می‌توان از صداهای حیوانات یا لوازم خانه هم استفاده کرد.

هدف: تمایز و حافظه شنیداری، توجه به الگوهای صوتی.





حس درونی / بین جسمی

« بدنم چی می گه؟ »

وسایل: هیچ

(اختیاری: کارت‌هایی با حالت‌های مختلف بدن؛ مثل گرسنگی، تشنگی، خستگی، هیجان)

روش اجرا: در زمان های مختلف روز از کودک بپرسید: الان بدنت چی می گه؟ گرسنه‌ای؟ خوابت میاد؟ قلبت تند زده؟
یا با بازی نقش‌آفرینی نشان دهید که بدن در حالات مختلف چه نشانه‌هایی دارد.

هدف: افزایش آگاهی کودک از احساسات بدنی (گرسنگی، تشنگی، خستگی، احساس گرما / سرما) و خودتنظیمی هیجانی.

