**Ćwiczenia sensoryczne w kuchni**

01.06.2020

1. Przesypywanie z pojemnika do pojemnika różnych produktów ( kaszy, ryżu, cukru, mąki, grochu, fasoli, herbaty liściastej), dotykanie, rozgniatanie, przesypywanie przez sitko.
2. Wąchanie i próbowanie aromatów do ciast, olejków, przypraw.
3. Zabawa kostką lodu- dotykanie lodu, pocieranie lodem różnych części ciała.
4. Ścieranie na tarce suchej bułki, marchewki, pietruszki, pocieranie widelcem po tarce i wsłuchiwanie się w dźwięki.
5. Zgniatanie przy uchu folii aluminiowej, woreczków, reklamówek, woreczków z bąbelkami powietrza- wsłuchiwanie się w dźwięk.
6. Zabawa „ Co to jest?”- rozpoznawanie różnych przedmiotów używanych w kuchni bez patrzenia ( dziecko ma zasłonięte oczy ).
7. Sortowanie produktów - do osobnych pojemników dziecko rozdziela wcześniej razem wymieszane, różne rodzaje makaronów np. makaron penne, wstążki, kokardki.
8. Ciasto z mąki i wody- ugniatanie, wałkowanie, formowanie kształtów, np. wałek, placek, lepienie figur.
9. Zabawa w muzykowanie- wydobywanie dźwięków z użyciem garnków, patelni, słoików, puszek, butelek, drewnianej i metalowej łyżki, potrząsanie butelką plastikową wypełnioną różnymi produktami, np. ryżem, grochem.
10. Zabawa „ Brudne rączki”- dotykanie, ugniatanie, smarowanie dłoni substancjami o różnej konsystencji, np. galaretka, budyń, kisiel.
11. Wydłubywanie pestek z owoców, np. z arbuza, mandarynki, grejpfruta, winogrono- odczuwanie konsystencji , lepkości rąk.
12. Wydobywanie z pojemnika z ryżem, kaszą schowanych drobnych przedmiotów np. figurek, klocków, guzików.

Przygotowała: Karolina Zając-Feledyn, psycholog