



ИГРИ ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА СЕТИВАТА





Игри за активизиране на сетиво ТАКТИЛНОСТ

● “Вълшебната торбичка”

За тази игра е необходимо да се подготви малка торбичка, в която се поставят различни безопасни предмети, като малки играчки или природни обекти като камъни, пръчки, шишарки и други. Един по един учениците пъхат ръка в торбичката, без да гледат вътре, и се опитват да познаят предмета само чрез допир. След като дадат своето предположение, елементът се изважда и се показва на всички. Играта може да се провежда с един предмет поставен в торбичката като по-лесен вариант, докато целта е децата да се съсредоточат върху усещанията си, или с няколко предмета едновременно за по-голяма трудност, като това развива наблюдателността, вниманието и умението да описват сетивните впечатления.

● “Тайнствен релеф”

В тази игра е необходимо да се подберат предмети с различна повърхност – гладки, грапави, меки, лепкави и други. Учениците затварят очи и търсят предмет, който отговаря на зададено от учителя условие.

Например: „Опитай да намериш предмета, който е мек на допир.“

Деца откриват предмета чрез усещане и го показват на останалите.

● “Знанието е съкровище”

Предварително са изработени релефни повърхности с букви, цифри или геометрични фигури. Учениците затварят очи и изследват повърхностите с ръце, като внимателно ги опипват. След това трябва да познаят и назоват коя буква, цифра или форма са усетили. Играта помага на децата да учат чрез допир и да свързват знанията си с реално усещане.

● “Мистериозните следи”

За тази игра са необходими моливи или пастели и хартиени листове. Учениците се разделят на двойки и застават един зад друг. Детето, което е зад другото, поставя лист върху гърба на съученика отпред и с молива рисува проста форма, буква или знак. Детето отпред внимателно усеща движенията и се опитва да познае какво е нарисувано. След като даде своето предположение, двамата разменят ролите, за да могат и двете деца да участват активно в играта.

● “Магическо послание”

Играта е подобна на предходната, но без лист. Детето отзад рисува директно с пръст върху гърба на партньора си. Задачата отново е чрез допир да се разпознае формата, буквата или знакът. Играта създава усещане за доверие и спокойствие.

● “Тайнствения път”

Тази игра има за цел да развие усещането за пространство, баланс и тактилна ориентация. За нея са необходими хартиени чаши и лента за закриване на очите. Хартиените чаши се разполагат на пода на случаен принцип, без определени места, за да се създаде непредсказуемо трасе. Учениците трябва да преминат през трасето със закрити очи, като се ориентират само чрез усещанията от краката си и звуците, които издават чашите, ако ги докоснат или преместят. Целта е да стигнат до края на трасето, без да бутнат или смачкат чашите. След всеки опит чашите могат да се разместват, за да се поддържа ефектът на непознато и изненадващо усещане, което стимулира вниманието, координацията и концентрацията на учениците.

● “Изгубеният пътешественик”

Със завързани очи учениците имат задача да направят пълен кръг около стаята, като започнат от своето място и се върнат обратно до него. Преди началото на играта подът трябва да бъде внимателно прочистен от предмети, които биха могли да създадат риск от спъване или падане. Децата се движат бавно и внимателно, като разчитат на пространственото си усещане, ориентацията и допир, за да се придвижват безопасно. Играта развива увереността в собственото тяло и пространствената ориентация, като активира сетивата за допир и равновесие.

● “Мистериозни текстури”

В тази игра, децата получават работен лист с предварително зададени текстури и повърхности, които трябва да открият. В зависимост от възрастта и уменията за четене, листът може да бъде оформен по различен начин – например с картинки, до които децата отбелязват откритите предмети, или с кратки описания, при които те записват своя избор на предмет, съответстващ на описаната текстура, като например грапаво – камък. Идеята е чрез играта децата да изследват различни повърхности, да развиват сетивното си възприятие и вниманието към детайли.



Игри за активизиране на сетиво СЛУХ

● “Музикални картини”

Учителят подготвя кратък откъс от класическа музика и приканва учениците да затворят очи и да се потопят в звуците. Докато слушат, те си представят образи, сцени или чувства, които музиката предизвиква у тях. След това всеки споделя своето вътрешно преживяване и разказва какво е усетил или видял в „умственото си кино“. Играта развива въображението, способността за наблюдение и емоционалната осъзнатост, като показва как една и съща музика може да събуди различни усещания и картини у различните хора.

● **“Мистериозните създания”**

Учителят раздава на всеки ученик карта с картинка на животно. Един по един учениците издават звука на своето животно и имитират движенията му. Останалите деца слушат внимателно и се опитват да познаят кое животно е. Играта активизира слуха, но също така и зрението и уменията за наблюдение.

● **“Огледално ехо”**

Един ученик, без останалите да гледат, създава звук по свой избор – пляскане, щракане с пръсти, тропане с крак, мяукане или друг звук. След като приключи, останалите ученици трябва да повторят чутото възможно най-точно.

● **“Магическият звук”**

За играта са необходими кратки аудиозаписи или готови видеа с различни звуци, които често могат да се намерят онлайн под името „guess the sound“. Учителят пуска избрания звук, а учениците внимателно слушат, за да го разпознаят. Всеки споделя своето предположение и, ако желае, обяснява защо мисли, че е точно този звук. Използването на готови записи улеснява подготовката и позволява разнообразие от интересни или загадъчни звуци. Играта развива слуховото възприятие, концентрацията и вниманието към детайлите, като превръща слушането в малка мистерия и забавно изследване.

● **“Кръгът на магьосниците”**

Учениците седят подредени в кръг. Един от тях създава кратък ритъм, като пляска, тропва или използва тялото си. Останалите повтарят ритъма. След това ученикът отляво измисля нов ритъм и играта продължава, докато всички се включат.

● “От къде гоЙде звукът?”

Всички ученици затварят очите си. Учителят, минавайки покрай тях тихо, докосва едно дете по рамото - това е знак, че то трябва да плесне с ръце. Останалите ученици, без да отварят очите си, трябва да се завъртят по посока мястото от където са чули звука.

● “Когато не чуваме добрите гуми”

За играта е необходимо един ученик да използва тапи за уши, слушалки или друго подходящо средство, което временно заглушава слуха му. Докато слухът е блокиран, останалите деца казват мили гуми, комплименти или хубави пожелания. След това ученикът сваля слушалките и децата повторно споделят същите гуми. В края на играта ученикът разказва как се е почувствал, когато не е могъл да чуе посланията, и какво е преживял, когато е ги е чул. Играта помага на децата да осъзнаят значението на положителните гуми, развива емпатията и уменията да се изразяват искрено, като същевременно превръща слушането и говоренето в малка вълшебна игра.



За играта са необходими различни храни, напитки, подправки или билки, които учениците да могат да помирисват и опитат без да ги виждат – например парченца плодове, шоколад, чайове с различни аромати, сушени подправки или билки. Учениците затварят очи, за да не виждат предметите, и внимателно ги помирисват. Първо те се опитват да познаят каква е храната или напитката. След като направят своето предположение, децата определят и нейния вкус – дали е сладък, солен, кисел, горчив или комбинация от тях. Играта може да се разнообрази с различни чайове, аромати на подправки като канела, ванилия, джинджифил, мента или екзотични билки. Тя активизира сетивата и превръща дегустацията и откриването на аромати във възшебна и интригуваща мистерия.

● **“Мистериозен Вкус”**

Учениците получават малко парченце храна, което опитват без да го виждат. Те се съсредоточават върху вкуса и се опитват да познаят каква е храната. След това могат да споделят какво са усетили – сладко, солено, кисело, горчиво или комбинация от вкусове.

● **“Тайната храна”**

Всеки ученик получава задача да опита определена храна у дома. На следващия ден той я описва пред класа, като разказва какъв е бил вкусът и как се е почувствал, без да разкрива името на храната. Останалите ученици слушат внимателно и се опитват да познаят за коя храна става дума.

● **“Нарисувай Вкуса”**

Учениците имат задача да нарисуват как си представят вкуса на определена храна. Те могат да използват цветове, форми и линии, за да покажат дали вкусът им се е сторил мек, силен, весел, тежък, остър или нежен. Накрая всеки може да разкаже защо е избрал точно такава рисунка.



Игри за активизиране на **сетиво ОБОНЯНИЕ**

● “Градина на скритите аромати”

Тази игра може да се играе по двойки или с водещ учителя. Подготвят се предмети с различни аромати – ароматна свещ, сапун, цвете, етерично масло, лавандула, парфюм или други подходящи материали. Учениците затварят очи, а учителят или друг ученик подава един аромат за помирисване. Детето със затворени очи се опитва да разпознае и назове какъв е предметът. Играта насърчава съсредоточаването и внимателното усещане чрез обонянието.



● **“Тайната на ароматните бурканчета”**

За играта са необходими малки бурканчета или други подходящи съдове, в които предварително се поставят различни подправки или ароматни продукти, като канела, кафе, ванилия, лимонова кора или магданоз. Към всеки аромат се подготвя отделно изображение, което показва съответния продукт. Учениците помирисват бурканчетата едно по едно и се опитват да разпознаят аромата, като го свържат с правилното изображение. Играта развива обонянието, вниманието и способността за асоцииране, като превръща разпознаването на аромати в увлекателно и загадъчно преживяване.

● **“Ароматни тайни”**

Използват се отново малките бурканчета с различни аромати. Учителят подава на един ученик два различни аромата за помирисване. След това ученикът описва по какво двете миризми се различават – дали са по-силни или по-слаби, свежи или тежки, приятни или неутрални – и споделя коя от тях му харесва повече. Играта активизира обонянието, но и развива уменията за сравнение и изразяване на лично усещане.

● **“Любимо ухание”**

Целта на тази игра е учениците сами да открият аромат, който им харесва. Всеки ученик избира аромат и го носи в клас или го представя по време на свободна игра. Децата споделят какъв е ароматът, защо им харесва и на какво им напомня. Играта може да се проведе в клас или да бъде зададена като домашна задача, която продължава с представяне пред групата.

● **“Страната на ароматите”**

В тази игра учениците изследват произхода на различни аромати. Те трябва да ги групират според това откъде идват – от природата, от кухнята или от други източници. Играта помага на децата да свързват миризмите с познатия им свят и да осъзнават колко богато разнообразие от аромати има около тях.



Игри за активизиране на **сетиво ЗРЕНИЕ**

Всеки ден очите ни работят почти без почивка – четем, гледаме, наблюдаваме и се концентрираме. Затова вместо дейности, които допълнително ги натоварват, тук сме събрали няколко леки и приятни активности, с които можем да спрем за малко, да се отпуснем и да дадем заслужена почивка на зрението, както и съвети, с които да опазим здрави очите си.



● “Минута за мечти”

Очите се затварят за 30 секунди до 1 минута. В това спокойно време децата си представят нещо хубаво – красив момент, който вече се е случил през деня, или нещо, което биха искали да им се случи до края му. Мислите се оставят да бъдат светли, топли и приятни.

● “Вълшебни ръце”

Дланите се разтриват една в друга, докато се затоплят. След това внимателно се поставят върху затворените очи за около минута. През това време се насърчават позитивни и спокойни мисли, които помагат на очите и тялото да се отпуснат.

● “Почивка за очите”

Учителят демонстрира бавни и леки масажни движения, които учениците изпълняват заедно с него. Предварително се обяснява, че масажът се прави без силен натиск, тъй като целта е отпускане, а не натоварване.

Изпълняват се леки кръгови движения с един пръст наг и под очите, както и плавни движения нагоре и надолу около външните ъгли на очите. Упражнението подпомага отпускането на очите и мускулите около тях.

● “Танцът на вълшебната пръчица”

Учителят взима дълъг предмет – например линия – и го движи бавно пред очите на учениците. Те следят върха на предмета само с очи, без да движат глава.

Движенията се изпълняват последователно: нагоре и надолу, наляво и надясно, в кръгове, спирали и осмици, в рамките на 30–60 секунди. В края на упражнението очите се затварят за кратка почивка и релаксация.

● “Близо и далеч”

Всеки ученик взема молив и го държи пред очите си на удобно разстояние. Погледът се редува между върха на молива и най-далечната точка зад него. Движенията се изпълняват само с очи, без движение на главата. След няколко повторения очите се затварят за кратка почивка.

● “Зеленият поглед на природата”

Открива се зелено цвете, дърво или друга част от природата – в двора, през прозореца или на картинка. Погледът се насочва спокойно към зеленото и се задържа там за 30–60 секунди, без напрежение. Очите се оставят да се отпуснат, а дишането става бавно и равномерно. Насърчава се забелязването на формите, оттенъците на зеленото и леките движения, ако има вятър. Смята се, че зеленината помага на очите да си починат и носи усещане за спокойствие и свежест на цялото тяло.



Вълшебни съвети за здрави и спокойни очи

- ✓ През деня се насърчава използването на естествена дневна светлина, вместо включване на изкуствено осветление. Това действа по-благоприятно на очите.
- ✓ При честата работа с екран могат да се използват очила със защитен филтър за синя светлина, които помагат за намаляване на умората и щадят зрението. Много устройства разполагат и с вграден филтър, който ограничава синята светлина и прави гледането по-приятно за очите.
- ✓ Силната светлина предизвиква силна умора и обостряне на чувствителността на очите. Намаляване на светлината на екрана ще предпази очите от бърза умора.
- ✓ При четене, писане или работа с екран се спазва подходяща дистанция – около 40–50 см или поне две пегу от върха на носа. Това намалява напрежението и умората на очите.