

## ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE INTEGRACJĘ SENSORYCZNĄ

Poniżej kilka prostych sposobów na wsparcie dziecka, które przejawia trudności z zakresu integracji sensorycznej. Zachęcam do wspólnego wykonywania ćwiczeń. Dzięki temu, na „własnej skórze” odczujemy oddziaływania różnych bodźców oraz pogłębimy relacje z dzieckiem. Niech dziecko doświadcza, brudzi się i eksperymentuje, dzięki temu odbierać będzie więcej różnorodnych bodźców.

### Układ dotykowy:

#### 1. „Dotykowe pudełko”

Przygotuj pudełko po butach lub poszewkę na poduszkę, umieść w środku różne przedmioty, po czym poproś dziecko, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka.



#### 2. Zabawa w kąpielii

Zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Zaproponuj maluchowi myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych kształtach, możesz też dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej.

#### 3. „Naleśnik”

Ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.

#### 4. Wspólne gotowanie

Stwarzaj dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast.

#### 5. Degustacja

Zachęcaj dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji.

#### 6. Malowanie dłońmi, stopami

Farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz zmieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia.



**Układ przedsionkowy (odpowiedzialny m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację):**

### **1. Skakanie na piłce:**

Wspólnie bawcie się na dużej nadmuchiwanej piłce, na której maluch będzie mógł usiąść, skakać, położyć się i bujać.



### **2. Tor przeszkód:**

Stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania itp.

### **3. Huśtawki:**

Bujajcie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach).

### **4. Turlanie:**

Turlajcie się razem na kocyku, a latem z trawiastej górki.



### **5. Bieganie:**

Przypomnij sobie zabawę w berka; ścigajcie się, rozegrajcie mecz piłki nożnej czy koszykówki.

### **6. Skakanie:**

Zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką.



### **7. Bujanie w kocyku:**

Maluch kładzie się na rozłożonym dużym kocu, a dwie dorosłe osoby delikatnie bujają go na boki.

**Układ proprioceptywny (tzw. czucie głębokie, dostarcza wrażeń z mięśni i stawów):**

**1. Siłowanie:**

Usiądź na podłodze i powiedz dziecku „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”, dziecko musi przesunąć kamień, czyli nas.

**2. Ciągnięcie:**

Pozwól dziecku pchać wózek z zakupami czy spacerówkę.

**3. Machanie i odbijanie:**

Zachęcaj dziecko do zabawy rakieta tenisową, paletką do badmintona itp.



**4. Chodzenie tyłem**

**5. Zabawa w „taczkę”:**

Dziecko opiera dłonie o podłogę, a ty chwytasz je za uda i prowadzisz niczym taczkę.

**6. Nalewanie i przesypywanie:**

Pozwól dziecku na eksperymenty, niech przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, przez lejek, a łyżeczką przesypuje drobne materiały (ryż, kaszę) do pojemników różnej wielkości i kształtu.

