

Integracja Sensoryczna - propozycje ćwiczeń



Ćwiczenia i zabawy stymulujące układ przedsionkowy i proprioceptywny:

Do ćwiczeń będą potrzebne: szalik, „komin”, mała poduszka, mała zabawka, dość długi koc.

- **Ćwiczenia z wykorzystaniem szalika:**
 - dziecko trzyma szalik w dłoniach, unosi wysoko nad głowę, na sygnał naciąga szalik (powtórzyć parę razy),
 - dziecko stojąc przydeptuje stopą jeden koniec szalika, drugi koniec naciąga parę razy ręką prawą potem parę razy lewą, zamiana nogi,
- **„Konik i woźnica”** - rodzic jest „koniem”, a dziecko „woźnicą”. Koń ma zaczepiony wokół pasa szalik, który trzyma woźnica. Koń ciągnie za sobą woźnicę (dziecko siedzi na kocu, trzyma za końce szalika),
- **Zabawa z „kominem”** - dziecko przeciska się przez elastyczny komin (najpierw dziecko przekłada komin od góry, przez głowę i ciągnie, aż do dołu, następnie od dołu do góry),
- **„Marsz z poduszką”** - dziecko kładzie poduszkę na głowie, nie trzyma jej rękami, powoli idzie po linii prostej, uważając, aby nie spadła, do wcześniej wytyczonego przez rodzica miejsca,
 - dziecko trzyma poduszkę na głowie i idzie po linii prostej na palcach,
 - dziecko idzie po linii prostej z poduszką na głowie, trzymając w ręku małą zabawkę.
- **„Zabawa z kocem”** - rodzice rozkładają koc na podłodze, trzymają za końce,

- dziecko przechodzi po kocu na drugą stronę, wraca czołgając się,
 - unosimy lekko koc, dziecko czołga się pod kocem na drugą stronę,
 - odnosimy koc znacznie wyżej, dziecko w pozycji kucznej przechodzi na drugą stronę,
 - poruszamy kocem, dziecko przebiega pod kocem,
 - zawijamy dziecko w kocyk, dociskamy, poklepujemy, głaszczemy,
 - dziecko samodzielnie rozwija się.
- **„Kangurkowe skoki”** – dziecko skacze na piłce „kangurku” do wytyczonego celu.
 - **„Żabie skoki”** – rodzic recytuje wierszyk (dziecko kuca, ręce ma oparte na podłodze pomiędzy swoimi nogami, przyjmuje pozycję „żabki”), dziecko skacze, jak żabka.

*Raz żabka z jeziorka skoczyła,
wprost w deszczu strugi na dworze.
Lecz katar to rzecz jej niemiła,
więc- hop! - i znów jest w jeziorze.*

Zabawy rozwijające zmysł dotyku:

- **„Myszki” - zabawa paluszkowa** - dziecko naśladuje ruchy rodzica.
*Myszki sobie biegały, chociaż kota się bały. (poruszamy paluszkami obu rąk)
Kiedy go zobaczyły, szybko się ukryły. (chowamy paluszki, zaciskamy piąstki)
Pierwsza wskoczyła do norki, (wyciągamy kciuki, poruszamy nimi)
druga uciekła za worki, (poruszamy palcami wskazującymi)
trzecia przysiadła pod stołem, (poruszamy palcami środkowymi)
czwarta się skryła za kołem, (poruszamy palcami serdecznymi)
a piąta ciągle biegała, dobrego miejsca szukała. (wyciągamy małe paluszki,
poruszamy nimi)
Ale kot był najedzony, (chowamy paluszki, zaciskamy piąstki)
nie patrzył w myszek stronę.
Mruczał pod nosem mruczanki,
układał swe rymowanki.
Więc myszki dalej biegały, (poruszamy wszystkimi palcami)
bo kota już się nie bały.*
- **„Szalikowe zabawy”** - do tej zabawy przygotowujemy kilka szalików o różnej fakturze. Żeby bardziej skupić uwagę dziecka, rozpoczynamy zabawę od elementu zaskoczenia. Rodzic wchodzi do pokoju z pudłem pełnym szalików i wysypuje je na podłogę - niech szaliki rozsypią się po całym pokoju. Prosimy dziecko, aby wykonało kolejne polecenia:
 - znajdź wszystkie np. czerwone, w kropki, w paski szaliki i policz je,
 - znajdź najładniejszy wg ciebie szalik,
 - podrzuć szalik i złap go w locie (raz jedną, a raz drugą ręką),
 - podrzuć szalik i ustaw ręce tam, gdzie myślisz, że spadnie,
 - podrzuć dwa szaliki, obserwuj, który z nich spada szybciej, a który wolniej,
 - rodzic zachęca dziecko do owinięcia się we wszystkie szaliki, co zwiększy u niego tolerancję całego ciała na dotyk. **Ćwiczenie tylko pod kontrolą dorosłego!!!**

- **„Sensoryczny worek”** - do zabawy potrzebne będą: stara poszewka na poduszkę, duży worek na śmieci lub torba na zakupy, pogniecione gazety, sznurek. Wypełniamy starą poszewkę, duży worek na śmieci lub torbę na zakupy pogniecionymi gazetami i mocno związujemy. Dziecko ścisną torbę, siada lub po niej skacze. Możemy zrobić kilka takich worków z różnym wypełnieniem (bibuła, wata, liście), aby porównać wrażenia dotykowe po zabawie każdym z nich.
- **„Wykopywanie robaków”** - przygotujcie „błoto” z budyniu czekoladowego i pokruszonych ciasteczek. Następnie dodajcie żelkowe „robaki”. Zadaniem dziecka jest zanurzanie dłoni w „błotku” i odnajdowanie robaków.
- **„Malowanie jogurtem”** – rodzic miesza jogurt naturalny z sokiem owocowym np. malinowym, truskawkowym. Przygotowuje najlepiej biały talerz, dziecko maluje na nim za pomocą pędzelka lub swoich palców dowolne wzory.

Stymulacja wzrokowa

- **„Trzy kubeczki”**

Do zabawy przygotowujemy trzy kubeczki, mały przedmiot np. zabawka.

Kubeczki odwracamy do góry dnem, ustawiamy obok siebie, pod jednym z nich umieszczamy drobny przedmiot (dziecko obserwuje jak wkładamy przedmiot). Rodzic przesuwa kubeczki, a dziecko ma zgadnąć, pod którym ukryty jest przedmiot. Podczas zabawy początkowo przesuujemy kubeczki powoli i zachęcamy dziecko, żeby nie spuszczało wzroku z właściwego kubeczka. Potem przesuujemy kubeczki troszkę szybciej. Następnie zamieniamy się rolami. . Zabawa dla wzroku

- ***Kolorowe pryskanie***

Rozwieście lub rozłóżcie duży arkusz papieru pakowego lub płótna (np. stare prześcieradła). Napełnijcie kilka misek rozwodnioną farbą plakatową w kilku kolorach. Moczcie dłonie w farbie i pryskajcie na papier. Nazywajcie kolory, obserwujcie jak się rozplývają, jak się łączą i co się wtedy dzieje. Możecie także użyć spryskiwaczy do kwiatów.

Stymulacja słuchowa

- **„Dźwiękowa zabawa w chowanego”**

Rodzic chowa w pokoju jakiś przedmiot i klaszcząc (lub grając na instrumencie) udziela dziecku wskazówek: im bliżej tej rzeczy jest dziecko, tym głośniejsze jest granie/klaszczenie. Im bardziej się oddala, tym delikatniejsze jest klaskanie. Zagrajcie kilka razy i eksperymentujcie z dźwiękami - zamiast klaskać dziecko może dmuchać w gwizdek, uderzać o siebie dwoma drewnianymi łyżkami, łyżką drewnianą o metalowy kubek lub grać na instrumencie zrobionym z dowolnego przedmiotu.

- **„Mamo, tato zatańcz ze mną”- propozycje zabaw muzyczno- ruchowych:**

<https://www.youtube.com/watch?v=OZTYeTEZ2wA>

<https://www.youtube.com/watch?v=xm93WFJ7bNs>

Życzę miłej zabawy 😊

opracowała A. Szafron