

## *Integracja Sensoryczna*



### *Propozycje zabaw i ćwiczeń z wykorzystaniem folii bąbelkowej*

Do ćwiczeń potrzebujemy: dwa kocyki (dla dziecka i rodzica), duży kawałek folii (do zawijania się), małe kawałki folii, kosz, linę.

Rodzic ćwiczy razem z dzieckiem, pokazując kolejne zadania do wykonania.

- ***„Mumia” (duży kawałek folii)***

***Cele: integracja TOB, stymulacja proprioceptywna, przedsionkowa, orientacja w położeniu ciała w przestrzeni, wzmacnianie mięśni tułowia i nóg.***

Leżymy tyłem na folii, chwytamy folię za brzeg, turlamy się z jednoczesnym zawijaniem ciała w folię, aż do zawinięcia, następnie wykonujemy ruch w przeciwną stronę i odwijamy się z folii.

Podczas wykonywania ćwiczenia przez dziecko, rodzic czuwa, w razie potrzeby pomaga.

- ***„Foliowe stemple” (kocyki, małe kawałki folii)***

***Cele: integracja STOS, wzmacnianie mięśni brzucha, rozciąganie mięśni piersiowych, orientacja w położeniu ciała w przestrzeni, wzmacnianie mięśni stóp, koordynacja obustronna, sekwencyjność ruchu.***

Wykonujemy siad podparty na kocyku, stopy oparte o kawałki folii, ściskamy palcami stóp kawałki folii, przesuwamy się na kocyku po podłodze z jednoczesnym unoszeniem i opuszczaniem stóp z folią i lekkim tupnięciem (stemplowaniem).

- **„Wachlarz” (jeden większy kawałek folii)**

***Cele: integracja STOS, rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni brzucha, naprzemiennosc ruchu, płynność ruchu, wzmacnianie mięśni stóp.***

Siad podparty, stopy trzymają folię, wnosimy nogi z jednoczesnym poruszaniem folią w górę i w dół kilka razy, opuszczamy nogi.

- **„Spychacze” (ćwiczenie z rodzicem, duża folia)**

***Cele: integracja STOS, rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni nóg i stóp, koordynacja ruchowa, sekwencyjność ruchu.***

Siad podparty, nogi zgięte obok folii. Na sygnał, przesuwamy się na pupie, zaczynamy spychać stopami folię do środka. Gdy folia jest już mocno zbita, łapiemy ją stopami za brzeg i rozciągamy, wracając do pozycji wyjściowej.

- **„Trzepanie koca” (duża folia)**

***Cele: integracja STOS, sekwencyjność, płynność ruchu, rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni nóg i stóp, brzucha, koordynacja obustronna, współpraca z rodzicem.***

Siad podparty, nogi zgięte obok folii. Łapiemy palcami stóp folię i staramy się wykonywać ruch przypominający trzepanie koca (wznoszenie i opuszczanie nóg z folią). Wracamy do pozycji wyjściowej.

- **„Trzepakzki do dywanów” (duża folia)**

***Cele: stymulacja proprioceptywna, sekwencyjność, naprzemiennosc ruchu, rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni nóg i stóp.***

Siad podparty, nogi zgięte, stopy położone na folii. Na sygnał naprzemiennie podnosimy raz jedną, raz drugą nogę i podeszwą stopy klepiemy o powierzchnię folii (trzepiemy dywan).

- **„Zwijamy dywan” (duża folia)**

***Cele: integracja STOS, rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni nóg i stóp, brzucha, koordynacja ruchowa.***

Siad podparty, nogi zgięte, stopy trzymają brzegi folii. Na sygnał zaczynamy zwijać folię stopami tak, by zrolować ją jak dywan, jednocześnie przesuując się w siadzie do przodu w miarę zwijania folii.

- **„Wyciąganie prania” (średnie kawałki folii)**

**Cele: integracja STOS, rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni nóg, stóp, brzucha, koncentracja uwagi, koordynacja ruchowa.**

Siad podparty, nogi zgięte, siedzimy naprzeciw dziecka. Chwytny stopami za brzeg folii, wznosimy nogi i naprzemiennie pociągamy do siebie i od siebie folię (naśladowanie ruchów wyciągania pościeli).

- **„Wieszamy pranie” (małe kawałki folii)**

**Cele: integracja TOB, rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni pośladkowych i grzbietu, sekwencyjność ruchu, koordynacja obustronna, koordynacja ruchowa i równowaga.**

Leżenie przodem na brzuchu na kocyku w pewnej odległości od liny rozciągniętej pomiędzy ścianami pokoju na wysokości tułowia dziecka. Chwytny folię oburącz i przewieszamy ja przez linę.

- **„Sprzątac” (małe kawałki folii)**

**Cele; planowanie motoryczne, sekwencyjność ruchu, koordynacja obustronna, integracja TOB, rozciąganie mięśni piersiowych, wzmacnianie mięśni brzucha, obręczy barkowej.**

Leżenie przodem na kocyku, po pokoju rozrzucone małe kawałki folii i ustawiony kosz. Dziecko rozpoczyna sprzątanie, przemieszcza się po sali w leżeniu przodem, zbiera kawałki folii rękami i wrzuca je oburącz do kosza.

### **„Spacer biedronki”- masażyk relaksujący.**

Wykonujemy masażyk na plecach dziecka, potem zamiana.

**Biedroneczka mała po trawce biegła.** (delikatnie poruszamy palcami w różnych kierunkach)

**Nózkami tupala,** (naprzemiennie uderzamy w plecy otwartymi dłońmi)

**rączkami machała.** (masujemy plecy obiema rękoma)

**Potem się ślizgała** (przesuwamy zewnętrzną stroną dłoni do góry)

**do góry i w dół.** (wewnętrzną w dół)

**W kółko się kręciła** (rysujemy rękoma koła w przeciwnych kierunkach)

**i piłką bawiła.** (delikatnie uderzamy pięściami)

**Gdy deszcz zaczął padać,** (stukamy palcami wskazującymi z góry na dół)

**pod listkiem się skryła** (rysujemy obiema rękoma kształt liścia)

**i bardzo zmęczona spać się położyła.** (przesuwamy złączone dłonie w jedną i w drugą stronę).

## *Sensoryczna nauki matematyki (propozycje zabaw)*

- ***Wyklejanki***

Przygotowujemy wydrukowany bądź narysowany szablon (np. biedronki, rożek na gałki, arbuza), szablony (kropki, gałki lodów, pestki arbuza) oraz karty z liczbą kropek (od 1 do 6).

Dziecko losuje kartę, liczy na niej kropki, nakleja na przygotowany wcześniej szablon odpowiednią liczbę kropek. Może to być doklejanie np. kropek biedronce, gałek lodów w rożku, czy pestek arbuza.

- ***Liczenie ze smakiem***

Do nauki liczenia możemy włączyć zmysłu smaku.

Na podwieczorek przygotujmy kilka miseczek z różnymi smakołykami: np. rodzynkami, kawałkami owoców (wybieramy produkty, które lubią jeść dzieci). Dziecko losuje kartę z kropkami, liczy je i kładzie sobie (np. do jogurtu, na talerzyk albo prosto do buzi) tyle wybranego smakołyku, ile wskazuje karta.

- ***Wyszukaj i policz***

Do tej zabawy należy przygotować np. guziki, koraliki, w określonych kolorach albo wydrukowane szablony pszczołek, biedronek. Rozkładamy je na stoliku i prosimy o odnalezienie i policzenie np. czerwonych koralików, zielonych guzików, pszczołek czy biedronek. Na koniec dziecko ma odnaleźć kartę z odpowiednią ilością kropek i położyć obok właściwego zbioru przedmiotów.

- ***Nawlekanie koralików***

Dziecko losuje kartę z kropkami, a następnie nawleka na sznurek lub rzemyk odpowiednią liczbę koralików.

- ***Sortowanie***

Przygotowujemy ok. 6 miseczek, kubeczków czy rolek po papierze toaletowym, na każdym przywieszamy kartę z ilością kropek. W osobnym pojemniku trzymamy przedmioty, które będą segregowane. Mogą to być guziki, kasztany, patyczki czy jakiegokolwiek inne skarby. Dziecko wrzuca do środka liczbę przedmiotów odpowiadającą ilości kropek podanej na pojemniku.

Życzę miłej zabawy 😊

opracowała: A. Szafron

źródło: M. Kulczka – Raszevska “Ćwiczenia korekcyjno – terapeutyczne”