

Integracja Sensoryczna - propozycje ćwiczeń



Ćwiczenia i zabawy stymulujące układ przedsionkowy i proprioceptywny:

- **Zabawa „Słoneczko i deszczyk”.**

Na hasło: *Słoneczko* dziecko porusza się swobodnie. Hasło: *Deszczyk* jest sygnałem do przysiadu, stukania palcem o podłogę i rytmicznego powtarzania słów: *kap, kap, kap*.

- **Ćwiczenie dużych grup mięśniowych – „Słońce wschodzi i zachodzi”.**

Dziecko znajduje się w siadzie skulnym – *słońce śpi*. Na hasło: *Słońce wschodzi* dziecko powoli podnosi się, aż do wspięcia na palce, porusza palcami dłoni jak *promykami*; idzie kilka kroków – *słońce przesuwa się po niebie*. Na hasło: *Słońce zachodzi* dziecko powoli kuli się do siadu skulnego – *słońce zaszło i śpi*.

- **Czworakowanie – „Kotek na wiosennym spacerze”.**

Dziecko – *kotek* – chodzi na czworakach w różnych kierunkach. Na jedno klaśnięcie – turla się po podłodze; na dwa klaśnięcia – robi *koci grzbiet* i idzie dalej.

- **Ćwiczenie równowagi – „Bocian na łące”.**

Dziecko – *bocian* – porusza się w różnych kierunkach z wysokim unoszeniem kolan; co pewien czas zatrzymuje się, staje na jednej nodze i rozgląda się, szukając *żabek*.

- **Bieg – „Pszczółka szuka nektaru”.**

Dziecko – *pszczółka* – biega w różnych kierunkach, machając rękami na wysokości ramion jak *skrzydełkami*. Na mocne uderzenie w bębenek przykuca i *zbiera nektar z kwiatów*. Dwa uderzenia w bębenek są sygnałem do ponownego biegu.

- **Masażyk – „Bajka o raku z tataraku” (D. Szlagowska)**

Idzie rak, wielki rak, (kroczy my dwoma palcami po ciele dziecka)
jak uszczyplnie, będzie znak. (leciutko szczypiemy)

Kroczy rak, wielki rak, (znów kroczy my)

raz do przodu, a raz wspak. (kroczy my do przodu, potem do tyłu)

Szczypu, szczypu, (delikatnie szczypiemy)

drapu, drap, (drapiemy)

jak uszczyplnie,

będzie znak.

Panie raku, panie raku, (kołysamy i głaszczemy dziecko)

siedź pan lepiej w tataraku.

W tataraku nie ma dzieci,

niech pan sobie tam posiedzi

albo lepiej pośpi chwilkę

i nie szczypl przez godzinkę.

Chrapu, chrap, (kołysamy dziecko i naśladujemy chrapanie)

chrapu, chrap,

zamiast drapu, (leciutko drapiemy)

drapu, drap.

Ale rak, wielki rak

siedzi i rozmyśla tak:

skrobnę trochę, drapnę krzynkę, (drapiemy)

szczyplnę choćby odrobinkę. (szczypiemy)

Szczypu, szczypu, (szczypiemy)

drapu, drap, (drapiemy)

jak uszczyplną, (szczypiemy)

będzie znak.

Panie raku, panie raku, (kołysamy i głaszczemy dziecko)

tak przyjemnie w tataraku.

Woda szmerze do snu bajki,

wietrzyk mruczy kołysanki.

Zapach słodko do snu tuli.

Zaśnij, raczku, luli, luli.

Zabawy rozwijające zmysł dotyku:

- **„Czarodziejski kocyk”**

- „Zabawa w detektywa” - ukryj pod kocem jeden z przedmiotów, które zna dziecko. Zadaniem małego detektywa jest odgadnięcie, na podstawie samego kształtu, co koc przykrywa. Zamieńcie się rolami. Teraz Ty spróbuj odgadnąć, co dziecko ukryło pod kocem. Gdy sam się ukryje, możesz „odgadrywać”, jakie części jego ciała wyczuwasz. Pamiętaj, żeby koc był na tyle cienki, by delikatne rączki dziecka mogły wyczuć kształt pod nim ukryty.

- „Naleśnik” - ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika. Zwróć uwagę, aby głowa dziecka nie była zakryta i mógł obserwować, co się z nim dzieje.

Kocyk można też wykorzystać jako domową wersję samochodu. Ciągnąc koc z pasażerem: dzieckiem, lalką - po podłodze, możecie przemierzać wymyślone ulice w Waszym domu.

- **Wspólne gotowanie** - stwarzaj dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast.
- **Degustacja** - zachęcaj dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji.
- **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.

Zabawy dodatkowe:

- **Zabawy w wodzie**

Przygotujemy dziecku miskę z wodą, 2 kubki plastikowe.

Dziecko wykonuje następujące ćwiczenia:

- polewanie rąk wodą,
- uderzanie dłońmi o powierzchnię wody,
- uderzanie palcami o wodę,
- pocieranie rąk pod wodą,
- otrzepywanie rąk z wody,
- przelewanie wody - łapanie i wypuszczanie wody z rąk, nalewanie wody do kubka i wylewanie, przelewanie wody z kubka do kubka.

- **Zabawy z kartką papieru (gazetą)**

Gniecenie papieru, robienie kulki, „rozprasowanie” kulki dłonią, darcie papieru.

- **Ćwiczenia samoobsługi**

Samodzielne ubieranie, rozbieranie się, zakładanie butów, zasuwanie, rozsuwanie zamków, zapinanie guzików.

„Zimno czy ciepło”- dobieranie odzieży w zależności od pogody: deszcz, słońce, śnieg, wiatr.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=EKp3EdoHdKI>

<https://www.youtube.com/watch?v=RPt24yOqJ0w>

<https://www.youtube.com/watch?v=i76CIBnx2Ik>

Życzę miłej zabawy 😊

opracowała: A.Szafron