

Integracja sensoryczna zajęcia do wykonania w domu.

Propozycje ćwiczeń na wakacje

Usprawnianie układu przedsionkowo - proprioceptywnego:

- skoki obunóż w miejscu, do tyłu do przodu, do tyłu, na boki • przeskakiwanie z nogi na nogę • w siadzie kręcenie się w kółko na pośladkach • ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach • wahadłowe ruchy głową • skłony, skręty i kręcenie głową • marsz z wymachami rąk i nóg • skoki pajacyka • przewroty w przód i w tył • skoki żabki • zeskakiwanie z powierzchni • skakanie na dmuchanym materacu • toczenie się po materacu w różnych kierunkach • kołysanie się do przodu i na boki: w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi, skrzyżowanymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej oplecionymi rękami • huśtanie w kocu, na huśtawkach, w hamaku • zjeżdżanie ze zjeżdżalni • jazda na hulajnodze, rowerze • skakanie na piłkach typu skoczki • obracanie się w fotelu obrotowym (zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę) • wspinanie się po drabince • turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała • ślizganie się na małym kocyku w pozycji na brzuchu, dziecko odpycha się rękami od podłoża albo rodzic ciągnie dziecko za kocyk lub ręce • w leżeniu na plecach: masaż pleców, rąk i nóg dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania • naleśnik – zawijanie dziecka w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg rękoma • podskoki, obroty, kontrolowane upadki na materacu • zabawy w przepychanie i siłowanie się • w leżeniu na plecach dociskanie kolan do klatki piersiowej • leżenie na podłodze z nogami opartymi o ścianę i toczenie stopami piłkami piłki plażowej • w leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę piłek lub woreczków utrzymywanych między nogami • odbijanie stopami piłki plażowej • odbijanie balonika w nietypowy sposób: głową, łokciem, nogą • wałkowanie pleców wałkiem kuchennym lub tubą • masaż całego ciała szerokim pędzlem • przeciąganie liny • przenoszenie ciężkich przedmiotów

Usprawnianie układu dotykowego:

- dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze, na początku dziecko ustala swoje preferencje • wkładanie rąk i nóg do pojemnika wypełnionego piłeczkami, kasztanami, orzechami itp. • szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kaszą, grochem, fasolą itp. • wyklejanie z plastelin, ciastoliny • różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania • stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych butelek wypełnionych wodą na dłonie, stopy, stawy • opukiwania dłoni klockiem • smarowanie dłoni pianką do golenia • kreślenie na plecach dziecka znaków, kształtów, cyfr, liter • wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku • odtwarzanie przez dziecko wzorów i liter kreślonych na wierzchu jego dłoni i na przedramieniu • domina dotykowe – dobieranie w pary figur o tej samej fakturze bez kontroli wzroku • rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku bez kontroli wzroku • robienie kul z papieru o różnej fakturze i rzucanie nimi do celu • rysowanie figur, liter na tackach wypełnionych piaskiem, kaszą, ryżem.

Zalecenia dla rodziców: wybieraj materiały ubraniowe akceptowane przez dziecko, wytnij metki i unikaj ubrań ze szwami, podczas mycia ciała i wycierania stosuj zdecydowany nacisk i masaż myjką lub ręcznikiem od góry do dołu, przy myciu głowy mocno ją pocieraj, a przy spłukiwaniu używaj ręcznego prysznica, w kąpeli używaj różnych myjek i szczotek, nazywaj podczas mycia poszczególne części ciała, do mycia zębów daj dziecku szczoteczkę elektryczną.

Usprawnianie małej motoryki i grafomotoryki:

- gnieciecie gąbki, piankowych piłeczek
- ugniatanie papieru, masy papierowej, solnej, gliny, plasteliny
- ugniatanie małych kuleczek z krepiny palcami
- przeciąganie liny
- nakładanie makaronu, koralików na patyk, sznurek
- wrzucanie monet do skarbonki
- składanie i rozkładanie papieru
- spacerowanie palcami po stole
- wieszanie chusteczek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami
- wciskanie w tablicę korkową pinezek
- zbieranie pęsetą drobnych elementów
- zakręcanie i odkręcanie nakrętek od słoików i butelek
- spinanie kartek za pomocą zszywacza
- kreślenie na tablicy kredą, pędzlem umoczonym w wodzie
- wodzenie palcem po wzorach, szlaczkach
- malowanie palcami, malowanie gąbką, wata
- rysowanie palcem w piance do golenia, w kremie
- pogrubianie prostych wzorów
- prowadzenie linii między dwoma liniami
- obrysowywanie szablonów
- wydzieranie papieru, bibuły
- przecinanie papieru, kartonu nożycami
- używanie trójkątnych i ergonomicznych nasadek na ołówki i długopisy
- posługiwanie się trójkątnymi kredkami i ołówkami
- gry typu: pchełki, skaczące żabki
- formowanie kulek palcami z folii aluminiowej.

Ważne informacje dla rodziców:

1. Uważnie obserwuj dziecko dostosowując do nich aktywności.
2. Każdy rodzaj ruchu, zabawy ruchowej musi być przez dziecko akceptowany.
3. Nie można forsować ruchu, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój.
4. Należy stopniować intensywność zabaw ruchowych.
5. Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.
6. Aktywności stosuj naprzemiennie.
7. Jeśli pojawią się niepokojące zachowania u dziecka zakończ ćwiczenie.
8. Kontroluj sytuację wokół dziecka pod kątem nadmiernej ilości stymulacji sensorycznej: słuchowej, wzrokowej(tv, komputer), dotykowej, węchowej.
9. Kontroluj dietę dziecka, być może jego zachowanie wynika z nietolerancji pokarmowej np. glutenu, alergii pokarmowych, nadmiaru słodczy.

Mam nadzieję, że te propozycje uzmysłwią Wam, że w domu, na co dzień, przez zabawę i wszelkie „zwykłe” czynności, możecie dbać o lepszą integrację zmysłów. Ćwiczenia te nie zastąpią specjalistycznej terapii SI, ale mogą ją wspomagać.

Do zobaczenia po wakacjach.