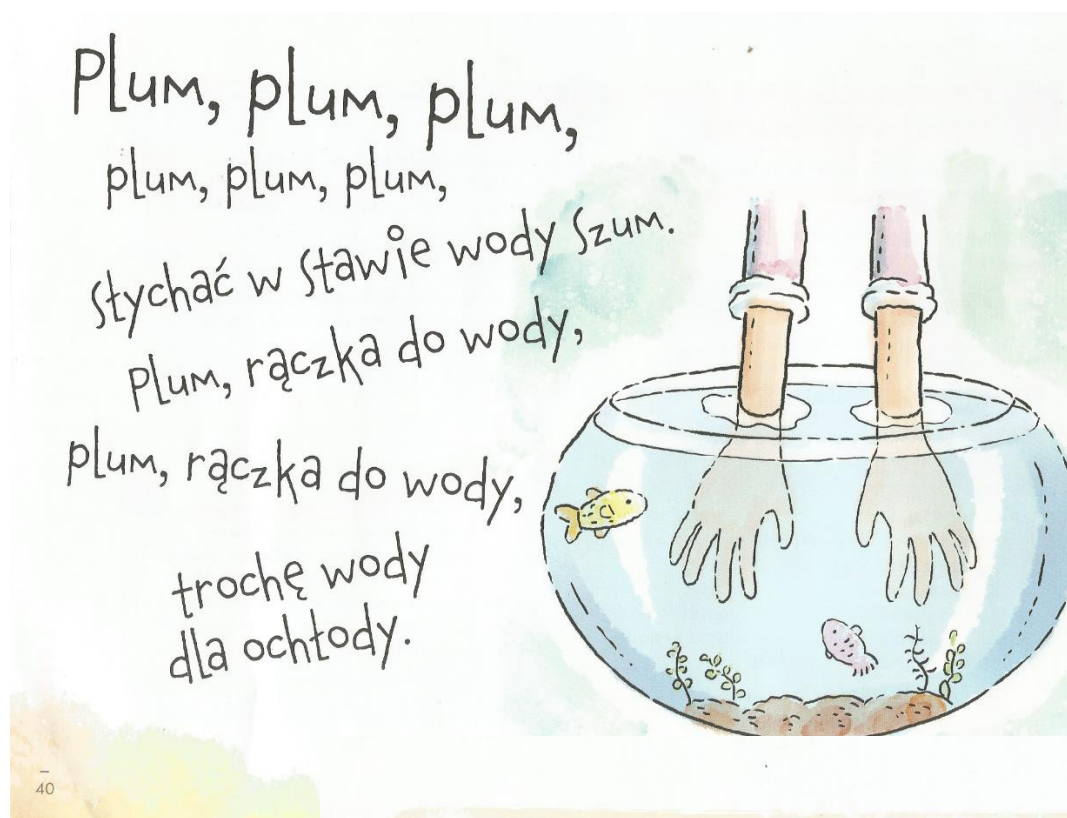


ĆWICZENIA WSPOMAGAJĄCE INTEGRACJE SENSORYCZNĄ

Propozycje ćwiczeń i wspólnej zabawy z dzieckiem wspomagające integrację sensoryczną, które można wykonać w domu. Proponowane zabawy stymulują zmysł dotyku i propriocepcji w obrębie dłoni oraz zwiększają świadomość własnego ciała.

1. Łowienie rybek. Wlewamy wodę do miski, wrzucamy piłeczki i dajemy dziecku do ręki sito. Wspólnie liczymy ile „rybek” udało się złowić. Następnie łowimy rybki za pomocą łyżki. Jeśli wykorzystujemy inne narzędzie do łowienia rybek, uczymy dziecko, że tę samą czynność możemy wykonać na kilka sposobów.

2. Łejek i butelka. Potrzebne będą nam dwie butelki i lejek. Dziecko z pomocą lejka będzie przelewało wodę z jednej butelki do drugiej. Następnie zamiana. Szczególną uwagę zwracamy na współpracę z dzieckiem, najpierw to my trzymamy lejek, a potem następuje zamiana. Pozwólmy dziecku poczuć się odpowiedzialnym za zadanie.



Na słowa Plum, plum, plum... głaszczemy rączki dziecka. Następnie, mówiąc słychać w stawie wody szum, dotykamy jego uszu i delikatnie mówimy szum (do jednego i drugiego ucha). Wypowiadając Plum, rączka do wody, potrząsamy jedną rączką, a następnie drugą. Na koniec, recytując trochę wody dla ochłody, delikatnie masujemy opuszkami palców twarz dziecka.

3. Miska z grochem. Przygotowujemy miskę z ziarenkami (mogą to być ziarenka grochu lub inne). Ukrywamy między ziarenkami jakiś drobny przedmiot, może to być wstążka, guzik. Zadaniem dziecka jest odnalezienie przedmiotu za pomocą jednej ręki, następnie za pomocą dwóch rąk. Dodatkowo możemy poprosić, aby dziecko nie wyciągając przedmioty odgadło co to może być. Doskonale sprawdzi się tu łyżeczka, spinacz, kasztan, piłeczka.

4. Drewniane szczypce. Przygotowujemy drewniane szczypce lub pęsetę. Będziemy tymi szczypcami przenosić korki lub inne drobne przedmioty. Z jednej miski do drugiej, np. prosimy dziecko aby za pomocą szczypiec przeniosło 5 ziarenek grochu do drugiej miski. Taka zabawa ćwiczy prawidłową koordynację rąk oraz odpowiednie użycie siły.

5. Spinacze biurowe. Potrzebujemy karteczki oraz spinacze do papieru. Na brzegu kartki przypnij kilka spinaczy. Daj dziecku inną kartkę i kilka spinaczy. Powiedz: „Czy możesz przypiąć spinacze do swojej kartki, tak by tworzyły wzór taki sam jak u mnie?”. Zmieniaj ułożenie spinaczy i utrudniaj zadanie, dodając kolejne spinacze.



Siadamy naprzeciwko dziecka. Układamy palce w „dziób” (palec wskazujący zbliżamy do kciuka) i mówiąc *kwa, kwa*, poruszamy palcami. Następnie ściskamy kolejno palce jednej ręki dziecka i mówiąc *gdzie indziej zobaczę*, robimy to samo z drugą ręką. Na koniec taskoczemy dziecko po brzuchu, mówiąc *kaczka z głodu płacze*.

6. Pieski do budy. Teraz będziemy bawili się w pieski. Każdy piesek ma swoją budę. Wskazujemy miejsce np. pod stołem. Pieski chodzą po podwórku, a na sygnał: „Pieski do budy: - chowają się. Dziecko uczy się czekania i reagowania w odpowiednim momencie. Rozwija nie tylko koordynację ruchu, ale i uwagę.

7. Szkolenie piesków. Pieski potrafią wykonywać różne sztuczki. Niektóre pokonują przeszkody. Ustawiamy dziecku tor z przeszkód z krzesła, poduszki, zrolowanej kołdry. Pieski potrafią skakać, biegać, a kiedy się zmęczą odpoczywają.



Siadamy naprzeciwko dziecka i formujemy dłoń, udając szczekanie. Następnie delikatnie szczypiemy dziecko w rękę, potem w kolana (zgodnie ze słowami rymowanki). Wypowiadając *Uciekaj uciekaj!*, machamy rękami, a na słowa *Piesek ucieka* przebiegamy palcami po ciele dziecka – od brzucha w kierunku pleców. Mówiąc *Kara go czeka*, pokazujemy palcem gest „nu, nu”.

8. Naśladowca. Stań przodem do dziecka i powiedz: „Popatrz, co robię, a potem zrób to samo”. Unieś dłoń nad głową. Pochyl głowę na bok a potem ruchem po dużym półkolu pochyl ją do kolan. Powiedz „Teraz ty to zrób”. Powiedz: „Oto kolejny ruch. Patrz. Stań na jednej nodze i pomachaj drugą, zgiętą w kolanie, utrzymując równowagę. Ruszaj nogami, rękami nad głową w różnych kierunkach i na różne

sposoby. Niech dziecko naśladowuje twoje ruchy. A teraz niech dziecko pokazuje twoje ruchy, a ty je naśladowuj.

9. Wspinaczka. Stań przodem do dziecka i powiedz: „Udawajmy, że wspinamy się po drabinie. Zobacz, jak wysoko mogę podnieść i wyciągnąć rękę. Też tak potrafisz?”. Wyciągnij lewą rękę najwyżej, jak potrafisz. Pamiętaj, że gdy stoisz przodem do dziecka, ty wyciągasz lewą rękę, a dziecko prawą. Powiedz: „Teraz, gdy masz w górze prawą rękę, podnieś lewe kolano w ten sposób”. Unieś prawe kolano (dziecko unosi lewe). 3. Powiedz: „Pozostańmy w tej pozycji i policzmy do trzech”. 4. Zmieńcie strony i powtórzcie ćwiczenie. Zabawa ta doskonale ćwiczy równowagę.