

Zajęcia z Integracji Sensorycznej w domu

Drogi Rodzicu ważne jest abyście w tym trudnym dla nas wszystkich momencie zadbali o codzienną dawkę stymulacji waszego dziecka, dlatego przedstawiam przykłady ćwiczeń z podziałem na zmysły, niech posłużą jako inspiracja, czerpcie z tego i bawcie się dobrze.

WAŻNE:

- Zawsze jako bazę traktujemy ćwiczenia w obszarze propriocepcji
- Wybieramy 4 ćwiczenia w ciągu dnia lub rzadziej (wg potrzeby dziecka) z układu proprioceptywnego, 2x z innego obszaru,
- Obserwujemy dziecko. Niestety zaburzenia integracji sensorycznej wymagają indywidualnej oceny, nie każde dziecko będzie tak samo reagowało na stymulację. Jeżeli zaobserwujecie Państwo, że dziecko po ćwiczeniu jest podenerwowane, pobudzone, chaotyczne- zmniejszcie intensywność, zmieńcie zadanie lub dodajcie więcej zadań z obszaru propriocepcji.

Ćwiczenia:

• PROPRIOCEPCJA

1. Dziecko wchodzi do poszewki na kołdrę, przemieszcza się w niej, można dziecko przytrzymać, żeby musiało przecisnąć się przez nasze ręce.
2. Zawijamy dziecko w koc lub w kołdrę i mocno uciskamy całe ciało
3. Kanapka - przyciskamy dziecko złożoną na 4 kołdrą, dziecko musi się wyczołgać spod ucisku. Powtarzamy 6 razy.
4. Wskakiwanie i zaskakiwanie obunóż ze schodów na wysokość 2 piętra (jeśli jest taka możliwość)
5. Robienie orła na podłodze
6. Pływanie na sucho w pozycji na brzuchu
7. Siłowanie się na ręce
8. Taczki - trzymamy dziecko na wysokości ud. Dzieci ze słabym napięciem mięśni posturalnych robią taczki leżąc na jajowatej piłce rehabilitacyjnej
9. Naśladowanie chodu różnych zwierząt: kaczka, żaba, pies, słoń, rak, pająk, wąż. Podczas naśladowania każdego ze zwierząt dziecko musi przenieść 8 przedmiotów w drugi kąt pokoju.
10. Pchanie i ciągnięcie różnych przedmiotów, np. zgrzewki wody
11. Maszerowanie, bieg w miejscu, bieg z kopaniem w pośladki, unoszenie nóg do boku z ciężarkami na nogach
12. Wymachy ramion, zataczanie kół ramionami, utrzymywanie wyprostowanych rąk, pajacyki z ciężarkami na nadgarstkach
13. Przyjmowanie i jak najdłuższe utrzymywanie pozycji „bocian” i „jaskółka” z zamkniętymi oczami.
14. Wyprosty- dziecko leży na brzuchu, ręce wyciągnięte do przodu, nogi złączone. Dziecko podnosi wyprostowane ręce i nogi, zgniata jednocześnie w obu dłoniach gazety i rzuca przed siebie.
15. Wyprosty- dziecko leży na brzuchu, ręce wyciągnięte do przodu, nogi złączone. Dziecko podnosi wyprostowane ręce i nogi, utrzymuje tę pozycję najdłużej jak się da - można bić rekordy,
16. Wyprosty- dziecko leży na brzuchu, ręce wyciągnięte do przodu, nogi złączone. Dziecko podnosi wyprostowane ręce i nogi- odbijanie balona zawieszzonego na sznurku, trzymanego przez rodzica.
17. Masaż i mocne dociskanie całego ciała- uciskamy ręce z dłońmi, nogi ze stopami, głowę, ramiona, plecy wzdłuż linii kręgosłupa. Uciskać możemy dłońmi, piłkami, poduchami, wałkami.

18. Słoniowate, mocne podskoki
19. Wyskoki z przysiadu
20. Ściskanie różnych piłek (rehabilitacyjnych) - całymi dłońmi, palcami, poszczególnymi palcami z kciukiem

PRZEDSIONEK

1. Naleśnik- zawijamy dziecko w koc lub kołdrę. Dziecko musi się wyturlać. Powtarzamy 6 razy
2. Skakanie na piłce z uszami - dziecko musi w ten sposób przenieść 10 klocków na drugi koniec mieszkania
3. Skakanie przez gumę
4. Skakanie na trampolinie, pajacyki na trampolinie, zaskakiwanie z trampoliny na sygnał dźwiękowy, skakanie na trampolinie i łapankę piłki, skakanie na trampolinie z uderzaniem stopami o pupę.
5. Kołyski na brzuchu i plecach
6. Turlanie- dziecko leży na plecach, nogi złączone, ręce wyciągnięte nad głowę. W dłoniach dziecko trzyma przedmiot i cały czas na niego patrzy. Turlając się przenosi przedmiot na drugi koniec pokoju
7. Kręcenie na obrotowym krześle - z różnym odchyleniem głowy.(5 obrotów stop, 5 obrotów w drugą stronę stop). Robimy stop i pokazujemy obrazek, literę, cyfrę, wyraz, kolor- dziecko ma zadanie udzielić odpowiedzi co jest na obrazku.
8. Zaskakiwanie z łóżka na wyznaczone miejsca, np rozłożone kolorowe ubrania- skocz na żółty, czerwony, czarny itp.
9. Dźwięk- ruch. Na określony sygnał dźwiękowy dziecko wykonuje konkretny ruch, np. jak klasnę to się turlasz a jak tupnę to skaczesz. Możemy dodawać coraz więcej sygnałów i ruchów ćwicząc przy okazji ćwiczymy pamięć.
10. Turlamy dziecko na piłce rehabilitacyjnej w leżeniu na brzuchu i na plecach
11. Huśtawka
12. U młodszych (lżejszych) dzieci samoloty na rękach rodzica - w leżeniu na brzuchu i na plecach
13. Podrzucanie dziecka
14. Turlanie przez nogi rodzica lub inne przeszkody
15. Odbijanie stopami piłki w pozycji kołyski na plecach
16. Bujanie w kocu

DOTYK

1. Zabawy w kiślu, piance do golenia, fasola, makaron, ciecierzycyca- przesypywanie z pojemnika do pojemnika
2. Zróbcie sami masę solną, gniotki, ciastolinę, glinę itp.
3. Malowanie ciała dziecka pędzlami malarskimi o różnej grubości włosia- zaczynamy najbardziej frapującym i twardym, przechodzimy do łaskoczącego i kończymy znów na najtwardszym
4. Szukanie skarbów(zabawek, puzzli, itd.) w pudełku z surowym ryżem, makaronem, grochem, ciecierzycą.
5. Oddzielanie grochu od ryżu
6. Turlanie, pełzanie, chodzenie, leżenie po macie zrobionej z gąbek do zmywania, mycia, druciaków, guzików, szczotek, piłek, maskotek itd. ,co macie pod ręką

7. Masażki na plecach, twarzy, można zgadywać co namalowałam lub opowiadać wierszyk, np. Pisze pani na maszynie, idzie Pani na szpileczkach itd..
8. Masowanie ciała gąbkami, myjkami o różnej fakturze
9. Szczotkowanie dłoni i przedramion pędzlami, szczotkami
10. Stymulacja wibracjami - urządzeniem do masażu, ostrożnie –obserwujemy dziecko!
11. Rozpoznawanie dotykiem przedmiotów schowanych w pudełku, worku i określanie ich cech, wielkości, kształtu, koloru,
12. Zgniatanie, darcie kawałków gazet
13. Malowanie farbami dłońmi i stopami
14. Ścieżki sensoryczne z materiałów, wycieraczek o różnych fakturach-chodzenie po nich bosymi stopami

RÓWNOWAGA, KOORDYNACJA

1. Zabawy z balonami, piłkami- odbijanie głową, rękami, paletką lub deską do krojenia trzymaną oburącz
2. Rzuty do celu
3. Chodzenie po zbudowanych wspólnie torach przeszkód
4. Chodzenie po narysowanej linii, przyklejonej na podłodze taśmie malarskiej stopa za stopą, bokiem, do tyłu, z jednoczesnym skrętem głowy do boku
5. Podrzucanie i łapanie piłki z utrudnieniami, np. klaśnięciem, wielokrotnym klaśnięciem, przysiadłem, obrotem.
6. Tor przeszkód z pokonywaniem różnych wysokości i podłoży, np przejdź z łóżka na krzesło, z krzesła na zwiniętą miękką kołdrę a dalej na twardą wycieraczkę, następnie pod stołem, wrzuci maskotkę do pudełka, połóż maskotkę obok pudełka, za pudełko, przed itd. Uczyimy przy okazji orientację przestrzenną.
7. Zabawa w lustro- odzwierciedlanie póz i ułożenia ciała w przestrzeni.

Zorganizujemy tzw. **KĄCIK CISZY**, z kartonu, koca. Chodzi o miejsce w którym dziecko będzie mogło odciąć się od nadmiaru bodźców, w którym będzie czuło się bezpiecznie i dobrze. Takie miejsce potrzebne jest by układ nerwowy mógł się wyciszyć i przetworzyć bodźce sensoryczne.

Mądre bajki do słuchania – Kotałek Nieśmiałek:

<https://bit.ly/3aazaOt>

Strony internetowe w zakresie ćwiczeń ruchowych:

[#centrumsi](#) [#zostanwdomu](#) ćwiczenia dla dzieci wycieczka do zoo

- Tuptaj, Maluszkę – <https://bit.ly/2vG0MvY>

-Tuptaj, Średniaczku – <https://bit.ly/2WBZrSa>

-Tuptaj, Starszaku – <https://bit.ly/2J5Zxth>

Zabawy muzyczno-ruchowe do piosenek:

Zatańcz ze mną – <https://bit.ly/33F8Big>

Maszynista Zuch – <https://bit.ly/3bc9AJ4>

Z Wiosną – <https://bit.ly/3drde3Z>

Strony internetowe do wykorzystania w zakresie grafomotoryki;

Zachęcajmy dzieci do wykonywania wszelkich prac plastycznych, wycinania, lepienia, wydzierania.

1. <https://zaczarowanemotyłki.pl/jak-zachecic-dziecko-do-ryso.../>
2. <https://eduzabawy.com/materialy-tematyczne.../.../karty-pracyw1/>
3. <https://eduzabawy.com/nauka-pisania-do-drukowania/>
4. https://eduzabawy.com/karty_pracy/grafomotoryka/

inne strony:

1. Lulek.tv
4. Darmowe gry i zabawy dla dzieci online
5. Pisupisu.pl
6. MiniMini plus
7. Darmowe malowanki online

Pamiętajmy też jak zły wpływ na nasze dzieci mają bodźce audiowizualne- silnie pobudzają i przestymulowują dlatego ograniczajmy ich ilość.