

INTEGRACJA SENSORYCZNA W DOMU- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ

Ćwiczenia stymulujące układ przedsionkowo-proprioceptywny.

- skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki, wskakiwanie obunóż do koła hula-hoop i wyskakiwanie z niego,
- przeskakiwanie z nogi na nogę,
- przysiady i wstawanie,
- ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach,
- turlanie się po podłodze w różnych kierunkach i na różnym podłożu (dywan, koc, wykładzina, karimata),
- chodzenie po niskich przeszkodach,
- kręcenie się na krześle obrotowym, kołysanie w fotelu bujanym,
- skoki żabki,
- huśtanie w kocu, ciągnięcie dziecka na kocu,
- w leżeniu na brzuchu masaż pleców, rąk i nóg dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania,
- zabawy w przepychanie i siłowanie się, dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami lub dłońmi,
- naleśnik – zawijanie dziecka w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg z wykorzystaniem woreczków i materacyków wypełnionych ryżem, piaskiem, grochem czy fasolą,
- przenoszenie cięższych przedmiotów,
- nawijanie sznurka na nadgarstki, palce, kolana.

Ćwiczenia stymulujące układ dotykowy.

- dotykanie zróżnicowanych faktur,
- chodzenie na bosą stopę po zróżnicowanym fakturowo podłożu,
- zabawy w fasoli, ryżu, kaszy, piasku – przesypanie rękami, wyszukiwanie drobnych przedmiotów,
- rysowanie np. w piance do golenia,
- lepienie z różnego typu mas plastycznych, plasteliny,
- zabawy piórkami, pędzelkami, szczotkami o zróżnicowanej strukturze włosa,
- pocieranie ciała materiałami i gąbkami o różnej fakturze np. podczas kąpieli,
- stosowanie na przemian ciepłych i zimnych kompresów,
- rozpoznawanie różnego rodzaju faktur, przedmiotów poza zasięgiem wzroku,
- stymulacja czuciowa twarzy i ciała poprzez nadmuchiwanie powietrzem z suszarki do włosów.

Ćwiczenia stymulujące układ węchowy i smakowy

- rozpoznawanie zapachów produktów spożywczych, owoców bez kontroli wzrokowej,
- łączenie w pary skropionych zapachami płatków kosmetycznych,
- rozpoznawanie po zapachu umieszczonych w małych pojemniczkach przypraw, np. cynamon, pieprz, czosnek, wanilia, goździki,
- podawanie zróżnicowanych smaków,
- przedstawianie odbieranych bodźców smakowych mimiką.

Ćwiczenia usprawniające równowagę.

- chodzenie stopkami wzdłuż liny, skakanki – ułożonej w różne kształty,
- pokonywanie ustawionych z różnych sprzętów i przyborów torów przeszkód,
- skakanie na skakance,
- chodzenie na czworakach z woreczkiem na plecach,
- stanie w pozycji „jaskółki”,
- wymachy nogą w staniu.

Ćwiczenia percepcji wzrokowej.

- odbijanie piłki, balona,
- łapanie, turlanie piłki w różnych pozycjach np. w leżeniu na brzuchu, na plecach, siadzie, stojąc na dwóch nogach, na jednej nodze, idąc stopa za stopą,
- wodzenie wzrokiem za przedmiotem,
- rzucanie do celu,
- układanie puzzli, układanek.

Ćwiczenia percepcji słuchowej.

- rozróżnianie brzmień dochodzących z otoczenia, wysłuchiwanie ciszy, odgłosów szumiących drzew, wiatru, burzy, deszczu, dźwięków wydawanych przez klucze, monety, telefon, wodę,
- rozpoznawanie dźwięków wydawanych przez różne przedmioty, instrumenty muzyczne, następnie samodzielne wywoływanie dźwięków,
- naśladowanie głosów zwierząt,
- rozpoznawanie kolejności odgłosów, np. uderzenie łyżeczką w garnek, drewno, darcie papieru.