

DOMOWE ZABAWY SENSORYCZNE



Zaburzenia integracji sensorycznej

Od terapii nie ma urlopu. Wiedzą o tym zarówno terapeuci jak i rodzice. Wykorzystajmy więc ten czas do pogłębienia więzi z dzieckiem, do popatrzenia na nie z innej perspektywy, do zintegrowania ze sobą rodziny i rodzeństwa. Podążajmy za dzieckiem wzmacniając jego mocne strony.

Domowe zabawy sensoryczne wplecione w codzienność, znakomicie przyczynią się do stymulacji rozwoju każdego dziecka. Oto kilka przykładów takich zabaw.

1. Na ścianie naklej dwie kartki np. czerwoną i zieloną z odrysowanymi śladami dłoni i naciskaj te pola wyprostowanymi rękoma.
2. Uciskaj dłonie rękami w rękawiczkach (najlepiej jeśli mamy różne rodzaje rękawiczek)
3. Masuj dłonie piłeczką „językiem”
4. Wykorzystaj to co masz w domu: pobaw się dziurkaczem, zszywaczem, powpinaj spinacze biurowe, itp.
5. Zrób samodzielnie „gniotka”. Mnóstwo inspiracji znajdziesz na You Tube pt. Gniotek antystresowy

6. Jeżeli masz w domu gumową piłkę

Toczmy piłkę w kierunku dziecka. Pozwalamy mu odepchnąć ją w naszą stronę rękami lub nogami (lewą, prawą lub obiema równocześnie) Możemy wskazywać, której ręki lub nogi ma użyć, prawej czy lewej. Zadanie można wykonywać w różnych pozycjach ciała: siedząc, leżąc na plecach lub na brzuchu, w klęku podpartym.

Sadzamy dziecko na piłce i przechylamy w różne strony stymulując do samodzielnego utrzymywania równowagi. Ważne jest utrzymywanie kontaktu wzrokowego z dzieckiem i stabilna asekuracja.

Kładziemy dziecko na piłce na brzuchu i przetaczamy do przodu zachęcając aby próbowało odepchnąć się rękami od ziemi.



7. Fakturowe ścieżki

Wypełniamy kilka niepotrzebnych powłoczek na małe poduszki różnego rodzaju drobnymi rzeczami np. groch, ryż, guziki, kasztany itp. Dziecko spaceruje po nich początkowo w butach następnie w skarpetkach i gołymi stopami.

W celu wydłużenia i urozmaicenia ścieżki możemy wykorzystać np. domowe wycieraczki czy dywaniki. Ważna jest różnorodność materiału, z którego są wykonane: szorstkie, gładkie, z krótkim lub długim włosiem.



8.Wyścigi

Sadzamy dziecko na dużym ręczniku lub kocu i ciągniemy po parkiecie. Można zmieniać pozycję: na brzuchu, na plecach, na boku. W przypadku starszych dzieci można podać do rąk np. długi szalik i wtedy ciągnąć. Zadaniem dziecka będzie utrzymanie równowagi.

9.Przeciąganie

Poproś kogoś z domowników i przeciągajcie liny, przepychajcie ciężkie przedmioty

10.Przenoszenie

Przeń po mieszkaniu ciężkie przedmioty, np. książkę na głowie, butelkę z wodą, jajko na tacce, itp.8

11. Tor przeszkód

Układamy na podłodze różnego rodzaju przeszkody np. poduszki, wałki, zwinięty w rulon koc, pufa itp. Dziecko pokonuje przeszkody ćwicząc równowagę.

Dołączamy do toru przeszkód elementy ścieżki sensorycznej w celu połączenia ćwiczeń równoważnych ze stymulacją dotykową.

Zasłaniamy dziecku oczy. Niezbędna jest ciągła asekuracja dziecka.

Po kilkukrotnym przejściu toru dziecko ma za zadanie z pamięci powtórzyć kolejność ułożonych przeszkód, ich kolor i ewentualną fakturę.

Zmieniamy sposób poruszania się dziecka np. skacze obunóż, przechodzi na czworakach, turla się itp.



12. Różnicowanie dźwięków

Dziecko siada do nas tyłem. Zadanie polega na rozpoznaniu bez patrzenia usłyszanych dźwięków. Może to być np. stukanie łyżeczką o szklanekę, nalewanie wody do kubka, zgniatanie lub darcie kartki papieru itd.

13. Różnicowanie zapachów

Dziecko wącha różnego rodzaju zapachy np. kawa, cytryna, mięta, krem do rąk itp. Następnie zasłaniamy oczy i bez kontroli wzrokowej rozpoznaje daną rzecz.

14. Zabawa w naleśnika

Zawijamy ciasno dziecko w koc lub duży ręcznik następnie energicznie rozwijamy. Podczas gdy dziecko jest zawinięte możemy dodatkowo uciskać i masować całe ciało. Zadanie łączy w sobie elementy stymulacji układu przedsionkowego i proprioceptywnego. Ma na celu wyciszenie i uspokojenie bardzo pobudzonego dziecka.



15. Skoki i przeskoki

Rysujemy na ziemi kredą linie lub rozkładamy sznurek.

Dziecko ma za zadanie przejść stopa za stopą po wyznaczonej linii. Zadanie można również wykonać z zamkniętymi oczami lub idąc tyłem.

Dziecko przeskakuje z lewej na prawą stronę linii obunóż lub na jednej nodze.

16. Chodzenie

Chodzenie na palcach, piętach, krawędziach stóp, kolanach i na czworakach w różnych kierunkach



Bezpośrednio przed snem dobrze jest dostarczyć dziecku dużo stymulacji proprioceptywnej i dotykowej, która ma na celu wyciszenie układu nerwowego. Są to wszelkiego rodzaju mocne uciski, dociski i masaże np. zawijanie w koc, mocne przytulanie dziecka, przeciskanie się przez ciasne przeszkody itp. Wspólna zabawa z dzieckiem stanowi także dobrą okazję do nawiązania bliskiej więzi z naszym dzieckiem.



Techniki wyciszające:

1. Masaż uciskowy rąk i nóg przy użyciu różnego rodzaju faktur

Wykonujemy dwa razy dziennie. Masaż najlepiej wykonywać rano po przebudzeniu i wieczorem przed zaśnięciem gdy dziecko nie jest jeszcze ubrane. Technika polega na powolnym ale mocnym uciskaniu rąk, nóg i pleców dziecka. Masaż najlepiej wykonywać używając szorstkich i wyrazistych faktur np. rękawicy kąpielowej, ostrej gąbki itp.



2. Masaż wyciszający – wałkowanie, opukiwanie, dociskanie

Dziecko znajduje się w pozycji leżącej na brzuchu.

Wykorzystując piankowy wałek (tzw. „makaron” używany do nauki pływania) wałkujemy całe ciało dziecka zaczynając od szczytu pleców aż do końca stóp.



3. Masaż wyciszający z wykorzystaniem kołderki obciążeniowej

Dziecko znajduje się w pozycji leżącej na brzuchu. Przykrywamy dziecko (z wyjątkiem głowy) kołderką obciążeniową. Dodatkowo powolnymi ruchami uciskamy dłońmi całe ciało.



4. Zawijanie w materac lub gruby koc

Kładziemy dziecko na materac a następnie zawijamy go w rulon. Bawimy się w hot-doga, naleśnik itp. Dodatkowo pod materacem może znajdować się kolczasta mata lub inne drobne przedmioty, które dodatkowo będą stymulować. Można również uciskać i ostukiwać całe ciało dziecka poprzez materac. Następnie rozwijamy zdecydowanym ruchem materac lub pozwalamy dziecku samemu próbować uwolnić się umożliwiając mu siłowanie i samodzielne przeciskanie się.



Zabawy w wannie

Chłapanie – tupanie: Zachęcamy dziecko do zabawy w wodzie mówiąc: teraz chłapią rączki „chlap, chlap, chlap”, a teraz kopią nóżki „kop, kop, kop”, paluszki lekko uderzając powierzchnię wody grają na pianinie „la, la, la”, prawa ręka uderza mocno w wodę „bum!”, lewa ręka uderza mocno w wodę „plum!”. Prosimy dziecko o powtarzanie dźwięków.

Powyższą zabawą stymulujemy dziecko przedsionkowo i proprioceptywnie, rozwijamy aparat mowy.



Zabawy w lesie, ogrodzie:

Taki sam: Podajemy dziecku liść i prosimy: „Znajdź taki sam”, „Znajdź większy liść lub mniejszy od mojego”. Podobnie proponujemy dziecku podając mu patyk, kamyk, itp. Rozejrzyjmy się dookoła, wykorzystajmy nasze otoczenie i to co się w nim znajduje. Ćwiczenie rozwija zmysł wzroku.



Dziękuję za uwagę 😊

Jeśli masz pytania, napisz do mnie: anna.zuchowska@sp8.sanok.pl lub napisz na messengerze albo zadzwoń na Skype.

