**Ćwiczenia wspomagające integrację sensoryczną**

Każdy z nas jest indywidualną istotą zmysłową, która przez całą dobę przetwarza napływające do niej bodźce. **Integracja owych sygnałów ma wpływ na nasze postrzeganie świata**, kształtuje naszą rzeczywistość i wpływa na nasze zachowania. Problem zaburzeń związanych z integracją sensoryczną dotyka nas wszystkich, w mniejszym bądź większym stopniu.

Z pewnością każdy z nas znalazłby w swoim otoczeniu dziecko niezdarne, nadpobudliwe, mające problemy z nauką czy też dziecko autystyczne. Element sensoryczny ma w tych przypadkach istotne znaczenie. Poniżej wymieniam **kilka prostych i przyjemnych sposobów na wsparcie dziecka, które przejawia trudności z zakresu integracji sensorycznej**. Zachęcam do wspólnego ćwiczenia z dzieckiem, które pozwoli na odczucie na „własnej skórze” oddziaływania różnych bodźców, jak również wpłynie na pogłębienie relacji z dzieckiem.

**Układ dotykowy:**

* **„Dotykowe pudełko”:**  
  weź pudełko po butach lub poszewkę na poduszkę, umieść w środku różne przedmioty, po czym poproś dziecko, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka
* **zabawa w kąpieli:**  
  zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Zaproponuj maluchowi myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych kształtach, możesz też dodac do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej
* **„Naleśnik”:**  
  ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika
* **wspólne gotowanie:**  
  stwarzaj dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast itp.
* **degustacja:**  
  zachęcaj dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji
* **malowanie dłońmi, stopami:**  
  farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz zmieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia

**Układ przedsionkowy** (odpowiedzialny m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację):

* **skakanie na piłce:**  
  wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której maluch będzie mógł usiąść i skakać
* **tor przeszkód:**  
  stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania itp.
* **huśtawki:**  
  bujajcie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach)
* **turlanie:**  
  turlajcie się razem na kocyku, a latem z niewielkiej trawiastej górki
* **bieganie:**   
  przypomnij sobie zabawę w berka; ścigajcie się, rozegrajcie mecz piłki nożnej czy koszykówki
* **skakanie:**  
  zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką
* **bujanie w kocyku:**  
  maluch kładzie się na rozłożonym dużym kocu, a dwie dorosłe osoby delikatnie bujają go na boki

**Układ proprioceptywny** (tzw. czucie głębokie, dostarcza wrażeń z mięśni i stawów):

* **siłowanie:**  
  usiądź na podłodze i powiedz dziecku *„Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”*
* **ciągnięcie:**  
  pozwól dziecku pchać wózek z zakupami czy spacerówkę
* **machanie i odbijanie:**  
  zachęcaj dziecko do zabawy rakietą tenisową, do badmingtona itp.
* chodzenie tyłem
* **zabawa w „taczkę”:**dziecko opiera dłonie o podłogę, a Ty chwyć je za uda i prowadź niczym taczkę
* **nalewanie i przesypywanie:**  
  pozwól dziecku na eksperymenty, niech przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, przez lejek, a łyżeczką niech przesypuje drobne materiały (ryż, kaszę) do pojemników różnej wielkości i kształtu.
* <https://youtu.be/bw-PoarNNPE>
* <https://youtu.be/WvtvC9Le8D4>
* <https://youtu.be/rDL2Sg-wD20>
* <https://youtu.be/AESGVXTf--Q>
* <https://youtu.be/CbY9k3WQgyI>
* <https://youtu.be/TSBRLnbOjNc>
* <https://youtu.be/m_8TLeyTuiM>