**Propozycje ćwiczeń z terapii integracji sensorycznej do wykonania w domu**

**30.03.2020r. - 03.04.2020r.**

**Zajęcia rozwijające zmysł dotyku:**

"zabawa w piasku"- włóż do piaskownicy małe zabawki (samochodziki, małe figurki), które dziecko może przekładać, zakopywać, odkopywać. zamiast piasku możesz użyć suchej fasoli, ryżu, mąki kukurydzianej, prażonej kukurydzy.

"Pudełko ze skarbami" - wytnij dziurę w przykrywce pudełka po butach. Do pudełka włóż guziki, klocki, kulki do gry, plastikowe zwierzątka i samochodziki. Dziecko wkłada rękę przez dziurę i mówi ci, czego dotyka. Możesz też je poprosić, żeby wyczuło i wyjęło z niego guzik albo samochodzik, albo pokazać mu jakąś zabawkę i powiedzieć, żeby znalazło w pudełku coś podobnego. Takie zajęcia poprawiają umiejętność rozróżniania przedmiotów bez korzystania ze zmysłu wzroku.

"Możesz to opisać"- zgromadź przedmioty o różnej fakturze, temperaturze, wadze. Poproś dziecko, żeby opowiedziało ci o przedmiocie, którego dotyka. Czy ten przedmiot jest okągły?, Gładki? Miękki? Ciężki Zimny? Ciepły?

**Zajęcia rozwijające układ przedsionkowy:**

Jazda na różnych pojazdach- rowery trzykołowe, dwukołowe, hulajnogi, - wszystko to pomaga dzieciom w rozwijaniu równowagi, planowania motorycznego oraz koordynacji motorycznej

Kołysanie - postaraj się o fotel na biegunach, w którym dziecko się uspokoi, albo nabierze energii.

Balansowanie na dużej piłce rehabilitacyjnej - dziecko może leżeć na brzuchu, na plecach, albo siedzieć i podskakiwać razem z piłką. Niektóre piłki posiadają specjalne uchwyty, ułatwiające te czynności.

**Zajęcia rozwijające system proprioceptywny.**

Ucisk stawów - połóż jedną dłoń na przedramieniu dziecka, a drugą na jego ramieniu; powoli naciskaj w kierunku stawu łokciowego, a potem w stronę przeciwną. Zrób to samo ze stawem kolanowym i barkowym. Naciśnij głowę. Wyprostuj i zegnij jego palce, nadgarstki, łokcie, kolana, kostki i palce u stóp. Technika prostowania i zginania zapewnia stawom rozciąganie i ucisk, jest skuteczna, kiedy dziecko jest unieruchomione w ciasnej przestrzeni np. w kinie, samochodzie, pociągu, a zwłaszcza w samolocie, gdzie zmienia się ciśnienie powietrza.

Ucisk ciała - usiądź w rozkroku na podłodze, dziecko niech usiądzie między twoimi nogami, podkurczając swoje nogi w kolanach. Obejmij jego kolana i przyciągaj je w kierunku jego klatki piersiowej: mocno przyciśnij. Trzymając tak, kołysz się z nim w przód i w tył.

Uciski - każdy potrzebuje dwunastu ucisków dziennie.

**Zajęcia rozwijające zmysł słuchu:**

Nie spiesz się i dawaj dziecku czas na reakcję na twoje słowa, na wyrażenie myśli. Nie przerywaj, nie popędzaj, ani nie zmuszaj do mówienia.

Bądź aktywnym słuchaczem. Bądź uważny. Patrz dziecku w oczy, gdy mówi. Pokaż mu, że interesujesz się tym, co mówi.

Wykorzystaj rytm i tempo, żeby poprawić pamięć dziecka. Wydawaj polecenia, śpiewając. Podkładaj słowa pod znaną piosenkę. Na przykład na melodię "Witaminki, witaminki, dla chłopczyka i dziewczynki" i śpiewaj.

**Zajęcia rozwijające zmysł wzroku:**

Śledzenie wzrokiem przelatujących ptaków albo samolotów, przejeżdżających samochodów. Nie ruszajcie głowami tylko samymi oczami.

Labirynty i łączenie kropek – rysuj labirynty na papierze, chodniku. Namów dziecko, by śledziło labirynt palcem, samochodzikiem, kredką, markerem albo kredą. Na papierze w kratkę narysuj wzór z kropek, które dziecko będzie łączyło linią.

Wycinanie – zapewnij papier i nożyczki, namów dziecko, żeby wycinało paski, nacinało krawędzie papieru. Narysuj na kartce linię, po której dziecko będzie prowadzić nożyczki. Cięcie ciastoliny to też fajna zabawa.

**Umiejętności związane z małą motoryką:**

Przesiewanie mąki - rozłóż gazetę na podłodze w kuchni, wysyp na nią mąkę, połóż na niej łyżkę i sitko do przesiewania mąki z ruchomym uchwytem. Pozwól dziecku nabierać i przesiewać mąkę.

Nawlekanie: zgromadź w jednym miejscu sznurowadła, włóczkę przewleczoną przez specjalne plastikowe igły dla dzieci, wyciory, guziki, makaron kolanka, płatki typu cheerios, korale, szpulki, spinacze i okrągłe dzwoneczki. Robienie bransoletek i naszyjników rozwija koordynację oko-ręka, dyskryminację dotykową i koordynację obustronną.

Domowe narzędzia- zbieranie pensetą rozsypanych płatków śniadaniowych, naciąganie gumek recepturek na na pudełko, żeby zrobić "gitarę", wieszanie na sznurku chusteczek, ubrań dla lalek, przypinanie ich za pomocą klamerek, rozbijanie wytłaczanek po jajkach tłuczkiem - wszystko to są zajęcia, które wzmacniają wiele umiejętności.

Krótkie filmy o ćwiczeniach SI, które można wykonywać w domu.

<https://youtu.be/mNQabwQaWvM>

<https://youtu.be/5vZBXbtCkhY>

<https://youtu.be/k21dfReyAAM>

<https://youtu.be/H9PFQeuu44c>

<https://youtu.be/A6iT0wdOsKk>

<https://youtu.be/rxakUr_sHWM>