Propozycje ćwiczeń z terapii integracji sensorycznej do wykonania w domu

Zajęcia rozwijające zmysł dotyku:

1. „Pocieramy-poznajemy”- zachęć dziecko, by pocierało o skórę rozmaite faktury. Zaproponuj różne mydła (w płynie, w kostce, do golenia) i materiały (gąbka, myjka, gąbki do mycia garnków, szczoteczki),
2. „Wodna zabawa”- napełnij zlewozmywak wodą z mydłem, wrzuć do niej nietłukące się dzbanki i butelki, gąbki, ubijaczkę do białek, pistolety na wodę. Przemierzanie i odmierzanie ma działanie edukacyjne i terapeutyczne, jest też dobrą formą rozrywki.
3. „Malowanie wodą”- daj dziecku wiaderko z wodą i pędzel, żeby „malowało” schody na werandę, chodnik, płot itp.

Zajęcia rozwijające układ przedsionkowy:

1. Turlanie się – zachęcaj dziecko, żeby turlało się po podłodze albo po trawiastym podłożu.
2. Huśtanie się – zachęcaj dziecko do huśtania się. Łagodny ruch po prostej ma działanie uspokajające . szybkie i wyżej wzbijające huśtanie po łuku jest bardziej stymulujące. Jeśli dziecko nie ma poczucia bezpieczeństwa grawitacyjnego, rozpocznij od huśtania na niewielkiej wysokości, tak by jego stopy sięgały podłoża, albo trzymaj je na kolanach. Może być też huśtane w kocu trzymanym przez dwie dorosłe osoby.
3. Kręcenie się – na placu zabaw pozwalaj dziecku kręcić się na karuzeli, w domu na krześle obrotowym. Pilnuj dziecko, ponieważ łatwo o nadmierną stymulację. Nie kręć go wbrew jego woli.

Zajęcia rozwijające system proprioceptywny.

1. Podnoszenie i noszenie ciężkich ładunków – nakłoń dziecko, by dźwignęło i niosło butelki z piciem, wniosło pranie na piętro, przyniosło do domu sitaki z zakupami. Może też przenieść pudło z książkami, pojemnik z zabawkami z jednego miejsca na drugie.
2. Pchanie i ciągnięcie – dziecko pcha lub ciągnie siatki z zakupami, odkurza, grabi, przesuwa ciężkie kartony.
3. Zwis na rękach – zamontuj rozporowy drążek do ćwiczeń w wejściu do pokoju, albo zabierz dziecko na plac zabaw, gdzie będzie mogło pozwijać na drabinkach. Kiedy wisi całym ciężarem na rękach, napięte mięśnie wysyłają informacje sensoryczne do mózgu. Kiedy przenosi ciężar z jednej ręki na drugą wzmacnia się górna część jego ciała.

Zajęcia rozwijające zmysł słuchu:

1. Uprość swój język. Mów powoli, skracaj komentarze i polecenia, powtarzaj to, co powiedziałeś. Wzmacniaj informacje werbalne komunikacją niewerbalną: mimiką, ruchami rąk i mową ciała.
2. Rozmawiaj z dzieckiem, kiedy się ubiera, je, kąpie, ucz je słów i pojęć, takich jak rzeczowniki (okulary przeciwsłoneczne, zapiekanka), części ciała (kciuk, nadgarstek), przyimki (wokół, przez), przymiotniki (soczysty, mydlany), sposoby wyrażania czasu (wczoraj, później), kategorie (warzywa, owoce), czynności (zapinać na zamek błyskawiczny, szorować) i emocje (zadowolenie, przykrość),
3. Czytaj mu codziennie.

Zajęcia rozwijające zmysł wzroku:

1. Tworzenie kształtów – pozwól dziecku rysować lub formować kształty, litery i cyfry przy użyciu różnych materiałów, np. ciastoliny, farby do malowania palcami, pianki do golenia, piany mydlanej, pisku, gliny, sznurka, budyniu lub ciasta na pizze.
2. 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.
3. 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.

Krótki film o ćwiczeniach SI, które można wykonywać w domu.

https://youtu.be/7KZWQoDCa64