

# 19 pomysłów na 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.

Poniżej przedstawiam kilka prostych i przyjemnych sposobów na wsparcie dziecka, które może przejawiać trudności z zakresu integracji sensorycznej i nie tylko. Zachęcam do wspólnego ćwiczenia, które pozwoli na odczucie na "własnej skórze" oddziaływania różnych bodźców, jak również wpłynie na pogłębienie relacji z dzieckiem.

## Układ dotykowy

### 1. „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.

### 2. Zabawa w kąpiel:

zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Zaproponuj maluchowi myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych kształtach, możesz też dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej.

### 3. „Naleśnik”:

ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.

### 4. Wspólne gotowanie:

stwarzaj dziecku jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast.

### 5. Degustacja:

zachęcaj dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji.

6. 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)

7. Skakanie na piłce:

wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której maluch będzie mógł usiąść i skakać.

8. Tor przeszkód:

stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania, itp.

9. Huśtawki:

bujajcie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach).

10. Turlanie:

turlajcie się razem na kocyku, a latem z niewielkiej trawiastej górki.

11. Bieganie:

przypomnij sobie zabawę w berka; ścigajcie się, rozegrajcie mecz piłki nożnej czy koszykówki.

12. Skakanie:

zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia, np. pierwszego stopnia schodów, wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką.

13. 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)

14. Siłowanie:

usiądź na podłodze i powiedz dziecku „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”.

15. Ciągnięcie:

pozwól dziecku pchać wózek z zakupami czy spacerówkę.

16. Machanie i odbijanie:

zachęcaj dziecko do zabawy rakieta tenisową, do badmintona, itp.

17. Chodzenie tyłem

18. Zabawa w “taczkę”:

dziecko opiera dłonie o podłogę, a ty chwytasz je za uda i prowadzisz niczym taczkę.

19. Nalewanie i przesypywanie:

pozwól dziecku na eksperymenty, niech przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, przez lejek, a łyżeczką przesypuje drobne materiały (ryż, kaszę) do pojemników różnej wielkości i kształtu.