

## **Dieta sensoryczna w domu**

Zbilansowana dieta sensoryczna przypomina program ćwiczeń fizycznych. Zadaniem takiego programu jest pomóc dziecku, by stało się bardziej wyregulowane i skoncentrowane. Oto kilka wskazówek:

1. Wyznacz konkretne pory dnia na przeprowadzenie aktywności np. po śniadaniu, przedszkolu albo przed pójściem spać;
2. Jeśli to możliwe, zapewnij takie działania, jakich pragnie dziecko.
3. Pozwól dziecku kierować zabawą, jednak obserwuj reakcje dziecka (np. relaks na twarzy sugeruje, że zajęcia są miłe, ale wrzaskliwy śmiech oznacza, że pora ochłonać).
4. Codziennie wybieraj po kilka aktywności z poniższej listy, nawet 15 minut dziennie jest bardzo korzystne dla wyregulowania układu nerwowego twojego dziecka. Dbaj o to, aby zajęcia takie przeprowadzać nie rzadziej niż 4x w tygodniu.

### **Zajęcia rozwijające zmysł dotyku:**

1. Zachęć dziecko, by pocierało o skórę rozmaite faktury. Zaproponuj różne mydła (w płynie, w kostce) i materiały (gąbka, myjka, szczoteczka do paznokci itd.);
2. Rysuj palcem na plecach lub dłoni dziecka kształty, cyfry, wzory. Proś je, aby odgadło co to jest.
3. Różne zajęcia oralno - motoryczne - lizanie naklejek i przyklejanie ich, dmuchanie w gwizdek, robienie baniek mydlanych, picie przez słomkę lub z bidonu, żucie gumy itp;
4. Głaskanie zwierząt;
5. Włóż do pudełka (np. po butach) z wyciętą dziurą szpulki, guziki, klocki, monety, kulki itp. Dziecko wkłada rękę przez dziurę i mówi, czego dotyka. Poproś dziecko, aby opowiedziało ci o przedmiocie, którego dotyka ( czy jest szorstkie, gładkie, zimne, ciepłe, miękkie, twarde, okrągłe, ciężkie itp.)
6. Chodzenie po różnych fakturach - piasku, trawie, dywanie itp.
7. Zabawy plasteliną, piaskiem (również kinetycznym), malowanie palcami, lepienie kul ze śniegu itp.

### **Zajęcia rozwijające zmysł przedsionkowy:**

1. Turlanie się np. po podłodze albo po trawiastym zboczu;
2. Huśtanie się - łagodny ruch po prostej ma działanie uspokajające, szybkie i wyżej wzbijające po łuku - stymulujące;
3. Kręcenie się - na karuzeli, oponie, krześle obrotowym. Pilnuj dziecka, ponieważ łatwo o nadmierną stymulację. Nie kręć dziecka wbrew jego woli;
4. Zjeżdżanie na zjeżdżalni;
5. Jazda na rowerze;
6. Kołysanie np. w fotelu bujanym - ma działanie uspokajające;
7. Balansowanie na dużej piłce rehabilitacyjnej.

### **Zajęcia rozwijające zmysł proprioceptywny:**

1. Podnoszenie i noszenie ciężkich ładunków - np. kosza z praniem, siatek z zakupami, pudła z książkami itp.

2. Pchanie i ciągnięcie - wózka na zakupy, kolegi na sankach, kuli ze śniegu, odkurzacza, piłki lekarskiej itp.
3. Zwis na rękach - na drążku lub gałęzi;
4. Połóż worek np. z fasolą lub ryżem na plecach dziecka i pozwól mu się czołgać z ciężką "skorupą";
5. Uściski, przytulanie dziecka;
6. Dociski stawowe;
7. Siłowanie się na rękę;
8. Plecy w plecy - ustaw dwoje dzieci plecami do siebie. Poproś je, by napierały plecami na siebie;
9. Naciskanie ściany rękami, barkami, plecami, pośladkami i głową.

#### **Zajęcia rozwijające zmysł wzroku:**

1. Narysuj labirynt lub wzór z kropek, poproś by dziecko śledziło palcem, ołówkiem itp. labirynt lub łączyło kropki.
2. Formowanie przez dziecko różnych kształtów z ciastoliny, pianki do golenia, sznurka itd.
3. Układanki, klocki, wycinanki;
4. Połóż się na dywanie z dzieckiem, zaświeć latarkę i śledźcie jej ruch bez poruszania głową.

#### **Zajęcia usprawniające małą motorykę:**

1. Przesiewanie mąki przez sitko.
2. Nawlekanie guzików, makaronu rurki, koralików itp.
3. Zbieranie pęsetą rozsypanych płatków śniadaniowych.
4. Przypinanie ubrań, chusteczek klamerkami.
5. Rysowanie, wycinanie, malowanie!

#### **Planowanie motoryczne:**

1. Naśladowanie chodu zwierząt (niedźwiedź, krab, żółw, wąż, żaba itd.)
2. Zabawy w berka, chowanego, kółko graniaste itd.
3. Naucz dziecko umiejętności samoobsługi - ubieranie i rozbieranie się, wsiadanie i wysiadanie z auta, otwieranie i zamykanie drzwi itd. Pomagaj dziecku, gdy to konieczne, ale zawsze pozwalaj mu wszystko dokończyć własnoręcznie. Nawet jeśli będzie potrzebowało więcej czasu niż inne dzieci, może nauczyć się wykonywać wszystkie te czynności samodzielnie, a to przyczyni się także do wzrostu pewności samego siebie.

#### **Koordynacja obustronna:**

1. Łapanie piłki - zacznij od piłki plażowej i małej odległości. W miarę nabywania przez dziecko wprawy, używaj mniejszych piłek i zwiększaj odległość.
2. Skakanie na skakance, pływanie, jazda na rowerze, wędrownki, odbijanie balona -to wszystko rozwija koordynację obustronną.
3. Taniec ze wstążką w jednej lub obu dłoniach.

Opracowała: Justyna Motkowicz