



Integracja Sensoryczna- przykłady ćwiczeń wspierających rozwój dziecka

Poniżej proponuję kilka prostych i przyjemnych ćwiczeń na wsparcie dziecka, które przejawia trudności z zakresu integracji sensorycznej. Sugeruję wspólną zabawę i ćwiczenia z dzieckiem, które pozwolą na odczucia, na „własnej skórze” oddziaływania różnych bodźców, jak również wpłyną na pogłębienie relacji z dzieckiem.

Przy wykonywaniu ćwiczeń należy pamiętać, że każde dziecko jest inne i rozwija się we własnym tempie. Dla dzieci w tym samym wieku różne zabawy mogą być atrakcyjne, łatwe bądź trudne. Zawsze starajmy się dopasować zabawy/gry do upodobań i zdolności naszego dziecka, nauka poprzez zabawę ma być przede wszystkim przyjemna.

Ważne informacje dla rodziców:

1. Uważnie obserwuj dziecko dostosowując do niego aktywności.
2. Nie można forsować ruchu, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój.
3. Każdy rodzaj ruchu, zabawy musi być przez dziecko akceptowany.
4. Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.

5. Aktywności stosuj naprzemiennie np. najpierw stymulacja ruchowa, potem dotykowa i wyciszenie.
6. Jeśli pojawią się niepokojące zachowania u dziecka przerwij wykonywanie ćwiczeń.
7. Kontroluj sytuację wokół dziecka pod kątem nadmiernej ilości bodźców sensorycznych: słuchowe, wzrokowe (tv, komputer, telefon), dotykowe, węchowe.
8. Kontroluj dietę dziecka, być może jego zachowanie wynika z nietolerancji pokarmowej np. glutenu, alergii pokarmowych, nadmiernej ilości spożywanych słodczy.

Przykładowy zestaw ćwiczeń wspierających rozwój dziecka:

I. Stymulacja dotykowo- proprioceptywna

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

- „ścieżki dotykowe” - układanie na podłodze ścieżek z materiałów o różnej fakturze, dziecko pokonuje je na czworakach, idąc bosymi stopami, na palcach, skacząc, zmieniamy układ ścieżki,

- skoki obunóż w miejscu- do tyłu do przodu, do tyłu, na boki można położyć jaśka, maskotkę, żeby dziecko przeskakiwało,

- „oddaj mamie tacie, babci” -dziecko trzyma jeden koniec zabawki/sznurek a my drugi. Teraz delikatnie ciągniemy udając, że chcemy mu ją odebrać mówiąc:

Oddaj mamie zabaweczkę, puszczaemy zabawkę i gilgamy dziecko lub dziecko upada na podłogę (kontrolowane upadki),

- składanie i rozkładanie papieru, potem ugniatanie papieru, gazet w kulki, rzuty do celu.

II. Stymulacja przedsionkowa, koordynacja

-odpowiedzialny m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację. Podczas stymulacji przedsionkowej, należy zachować szczególną ostrożność w stosunku do dzieci z epilepsją.

- Ruchy wahadłowe głowy od barku do barku (zegar robi tik-tak),

- Skłony, skręty i kręcenie głową,

III Orientacja w schemacie ciała i przestrzeni

- Wskazywanie i nazywanie poszczególnych części ciała, na początku dziecko widzi, kolejno z zamkniętymi oczami,

IV Przekroczenie linii środka

- „Nożyce” dziecko leży na plecach krzyżuje ręce, nogi,

- „Samolot” - siad w rozkroku, dotykane ręką przeciwnej stopy,

V Koordynacja wzrokowo- ruchowa

-Rzuty do celu papierowymi kulkami (kulki papierowe, które dziecko zgniatło), potrzebna miska, pudełko,

VI Normalizacja systemu słuchowego

- Słuchanie muzyki relaksacyjnej - wyciszającej, dziecko leży wygodnie na dywanie, kocu, można zawinąć dziecko w koc „naleśnik”. Muzykę na początku puszcza cicho, potem głośniejsze.

Rodzic może wprowadzić dziecko słowami:

Leżysz na błękitnej chmurce,

Twoje ciało miękko na niej spoczywa.

Leżysz i łagodnie płyniesz z chmurką.

Oddychasz spokojnie. Rozluźniasz się . Płyniesz.

Przeciągasz się. (jak kończymy)

Link muzyka: Woda i ptaki w lesie

<https://www.youtube.com/watch?v=kXazHHn8QYw&list=RDBzpheDcdgzg&index=6>

Z poniższych propozycji zabaw/gier, można komponować własne zestawy ćwiczeń wspierających rozwój dziecka.

1. Stymulacja dotykowo- proprioceptywna

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

- „Ścieżki dotykowe”- układanie na podłodze ścieżek z materiałów o różnej fakturze, dziecko pokonuje je na czworakach, idąc bosymi stopami, na palcach, skacze, zmieniamy układ ścieżki.

- „Wąłkowanie ciała” wałkiem, piłką, gumowym językiem, itp.

- Chodzenie tyłem.

- Zabawa w „taczkę” - dziecko opiera dłonie o podłogę, a ty chwytasz je za uda i prowadzisz niczym taczkę.

- 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.

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

- „Magiczne pudełko”- zabawy z rozpoznawaniem przedmiotów schowanych w woreczku lub pudełku /bez patrzenia/. Określanie cech danych przedmiotów np. twardy, śliski, przyjemny wyszukiwanie konkretnego przedmiotu.

- Dopasuj pary - wybieramy kilka par jednakowych przedmiotów (łyżeczki, klocki, spinacze, guziki, kasztany itp.). Jeden przedmiot z każdej pary umieszczamy w worku z nieprzezroczystego materiału, pozostałe przedmioty układamy przed dzieckiem. Dziecko ma znaleźć w worku (nie patrząc, za pomocą dotyku) np. drugi spinacz.

- Skrzynia skarbów - do pudełka wsypujemy kaszę i dodajemy kilka koralików, monet lub innych drobnych przedmiotów. Dziecko ma za pomocą dotyku (najlepiej z zamkniętymi oczyma) znaleźć ukryte „skarby”. Możemy przygotować kilka pudełek- w każdym pudełku skarby mogą być ukryte w różnych produktach (ryż, makaron, soczewica, groch itp.).

- „Różnorodne wrażenia dotykowe”- pocieramy rękę dziecka - spirytusem/lód (chłód), talk (gładkość), balsam rozgrzewający, butelka z ciepłą wodą (ciepło), bawełna (miętkość), papier ścierny (szorstkość), różne faktury.

- Stopy w pudełku - w kilku pudełkach umieszczamy materiały różne w dotyku, np. papier ścierny, kawałki włóczki, watę, sztruks, jedwab. Dzieci wkładają bose stopy do kolejnych pudełek i opisują

wrażenia, jakie odczuwają (szorstki, miękki, przyjemny, chłodny itd.).

- Opukiwanie opuszków palców o stół lub dłoni o siebie, pisanie na maszynie do pisania.

- Stymulacja czuciowa dłoni i wzmacnianie mięśni poprzez ściskanie np. piłeczek rehabilitacyjnych, sensorycznych, różne faktury.

- Siłowanie się na ręce, przeciąganie liny, przepychanie ciężkich przedmiotów.

- „Gdzie dotknięty?”- dziecko ma zamknięte oczy, dotykamy je w różne części ciała,, najpierw w jedno, następnie drugie, jednocześnie w dwa miejsca.

- Rysowanie - dorosły rysuje na plecach (lub dłoni) dziecka proste wzory (np. słońeczko, koło, trójkąt, kwadrat), dziecko ma narysować takie same na swojej dłoni lub na kartce. To samo można wykonać w parach - na zmianę rysując i odtwarzając rysunki.

- Segregowanie przedmiotów według koloru, kształtu, wielkości, faktury.

- Malowanie pianką do golenia - powierzchnię tacy, najlepiej dużej, zwilżamy wodą, wyciskamy trochę pianki do golenia, na tak przygotowanej powierzchni dzieci mogą malować palcami, dłońmi.

- 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, można też dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej.

- Szczotkowanie różnymi szczotkami, pędzlami dłoni i przedramion, nóg, głowy z nazywaniem części ciała, z zamkniętymi oczami. Co jakiś czas wprowadzamy zmiany. Nazywamy części ciała. Zabawy typu: „Co jest wyżej kolano czy łokieć?”

- „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. Taka zabawa rozwija precyzyjne zdolności motoryczne. Po zakończonej zabawie, ciasto włóż do szczelnie zamykanego pojemnika.

- Masy sensoryczne - zabawy ciastoliną, piankolina, czy piaskiem kinetycznym, które wymagają ugniatania i dotykania różnych faktur to bardzo dobre ćwiczenia rozwijające motorykę małą i dostarczające wielu doznań.

2. Orientacja w schemacie ciała i przestrzeni

- Wskazywanie i nazywanie poszczególnych części ciała.
- Utrwalenie poprawnego rozumienia pojęć i określeń dotyczących pozycji ciała i ruchu (prawa, lewa, do góry, na dół, niżej, wyżej itd.).
- Odbieranie wrażeń na ciele (masaż, uciski) z wykorzystaniem różnych (gąbki, wałki, szczotki) mówimy np. prawa ręka, lewa noga, góra, dół.
- Chodzenie po narysowanej, ułożonej z liny ścieżce zgodnie z poleceniami (prosto, do tyłu, na prawo).
- Rysowanie obrazka wg instrukcji np. narysuj domek, po prawej stronie domku narysuj płotek, po lewej stronie stoi drzewo, nad drzewem jest słońce, obok słońca znajdują się 2 chmurki, pod drzewem jest ślimak, na płocie siedzi kot....

3. Stymulacja przedsionkowa, koordynacja

- jest odpowiedzialna m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację. Podczas stymulacji przedsionkowej, należy zachować szczególną ostrożność w stosunku do dzieci z epilepsją.
- Kołyski na plecach, wykonywane na materacu: przód-tył, na boki.
- Kołyski na brzuchu.
- Taniec z upadaniem - zabawa dla starszych maluchów (kontrolowane upadki). Maluchy uwielbiają kręcić się w kółko i padać na ziemię. Puść żywą muzykę i zaproś dziecko do tańca. Gdy muzyka milknie, upada na ziemię, może wymachiwać rękami, klaskać czy skakać.
- Skakanie- zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), gra w klasy, zabawy ze skakanką, zeskakiwanie z łóżka na koce.
- Bieganie - zabawa w berka, ścigajcie się, mecz piłki nożnej czy koszykówki.
- Huśtawki- bujanie się na różnego rodzaju huśtawkach.
- Bujanie w fotelu, bujaku z otwartymi, zamkniętymi oczami,

- Turlanie po podłodze - dzieci z wyprostowanymi nogami i rękami wzdłuż ciała turlają się po podłodze, na której rozłożone są rzeczy o zróżnicowanej fakturze i twardości: materace dmuchane, karimaty, koce.
- Podskoki: obunóż, na jednej nodze, przeskoki z nogi na nogę, do przodu, do tyłu, skakanie wokół własnej osi, gra w gumę, podskoki po zaznaczonych miejscach.
- Ruchy wahadłowe głowy od barku do barku.
- W klęku podpartym wyciąganie/podnoszenie jednej kończyny i utrzymywanie równowagi, na podłodze, na miękkim materacu.
- Tor przeszkód - stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania (rzuty do celu), dziecko może jednocześnie trzymać przedmiot w rękach.
- Gra w „kręgle”.
- W leżeniu na plecach robienie tzw. orła w „śniegu”.
- Zabawne pajacyki- dorosły opowiada/pokazuje dzieciom, co potrafi zrobić zabawny pajacyk (podskoki, wymachy rękami, krążenie ramion, ślizganie i obracanie się na brzuchu, na plecach, na poślądkach).
- Zabawy z klaskaniem, wyklaskiwaniem rytmu, powtarzaniem rytmu, odbijaniem w rytm piłki oburącz.
- Odbijanie podwieszanej piłki, kijem trzymanym oburącz, rakieta.
- Wgniatanie oburącz ciasta (masy plastyczne), wyciskanie gąbek, wyżymanie ręcznika,
- Malowanie dwoma pędzlami jednocześnie.
- Malowanie dłońmi, stopami- farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz mieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Można stworzyć własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia.
- Skakanie na piłce- wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której maluch będzie mógł usiąść i skakać.

4. Koordynacja wzrokowo- ruchowa

- Odbijanie podwieszanej piłki, balonika, piłeczek o różnych rozmiarach, w pozycji siedzącej i stojącej.
- Kreślenie w powietrzu linii geometrycznych, latarką na suficie, na ścianie.
- Malowanie na dużym formacie, dużymi pędzlami w pozycji stojącej, następnie papier rozłożony na podłodze, na stoliku, na papierze A4.

5. Przekroczenie linii środka

- Chodzenie krzyżując nogi.
- „Samolot” - siad w rozkroku, dotykane ręką przeciwnej stopy.
- Zabawa z przyczepianiem i zdejmowaniem spinaczy pościelowych do ubrania w okolicach różnych stawów; dziecko przyczepia i ściąga spinacze, prawą ręką przypina na lewą rękę i lewą na prawą rękę.
- „Nożyce” dziecko leży na plecach krzyżuje ręce, nogi.
- W leżeniu na plecach przekładanie przedmiotów leżących po lewej stronie ciała na prawą i odwrotnie.
- W pozycji stojącej krążenia ramion przed sobą, ramiona się krzyżują. Odbijanie raketką piłeczki, prawą, lewą ręką.

6. Normalizacja systemu słuchowego

- Zagadki słuchowe - słuchanie płyt z dźwiękami natury, głosów zwierząt, sprzętów domowych (odtworzonych początkowo cicho).
- Szukanie źródła dźwięku- dziecko zamyka oczy, dorosły lub inne dziecko porusza się cicho po sali i w różnych miejscach stuka, dzwoni, tupie itp. Dziecko ma powiedzieć, z której strony słyszy określony dźwięk, czy dźwięk jest daleko od niego, czy blisko, czy pozostaje w miejscu, czy przesuwają się, gdy dziecko potrafi określić strony prawa, lewa, góra, dół, obok, pod, za.
- Chodzenie za dźwiękiem z zamkniętymi oczami.

- Słuchanie muzyki Mozarta i innych kompozytorów.
- Muzyki relaksacyjnej - wyciszającej.
- Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- słuchowo- ruchowej z wykorzystaniem muzyki- w rytm muzyki chodzi , klaska, wystukuje rytm w kolana, części ciała.
- Słuchanie odgłosów - do pustej puszki/butelki wkładamy kolejno różne przedmioty (spinacze, groch, waciki, monety, klocki itp.). Dziecko ma odgadnąć, co jest w środku.
- Dopasowywanie dźwięków/pamięć słuchowa - do parzystej liczby jednakowych, nieprzejrzyistych pojemników (np. po jajku niespodziance) wsypujemy różne przedmioty (groch, piasek, spinacze, koraliki), tak by każde dwa pojemniki zawierały takie same przedmioty. Dziecko ma za zadanie znaleźć pary tak samo brzmiących „grzechotek”.
- Gramy na tam-tamach - dorosły wygrywa na bębenu/pudełku prosty rytm. Dziecko na swoim bębenu/pudełku powtórzyć usłyszany rytm.

7. Planowanie ruchu

- Naśladowanie sposobu przemieszczania się zwierząt (zając, żaba, niedźwiedź, pies).
- Podrzucanie i łapanie piłeczki/woreczka (podrzut kłaśnięcie, przrzucanie z ręki do ręki).
- Chodzenie po linii, tor przeszkód.
- Podskoki/chodzenie po polach w określonej sekwencji np. według kolorów/numerów itp.

8. Normalizacja funkcjonowania systemu węchowego

- Co może tak pachnieć? - w kilku buteleczkach/słoiczkach gromadzimy różne aromatyczne produkty (kawa, skórka z cytryny, z pomarańczy, cynamon, płatki róży, przyprawy, aromat do ciasta na watkę itp.). Dzieci wachają zapachy w poszczególnych buteleczkach, opisują wrażenia, dziecko mówi, czy zna taki zapach, z czym im się on kojarzy. Mogą też porównać wyczuwalne zapachy z obrazkami, na których są przedmioty pachnące w taki sposób.
- Spośród kilku olejków zapachowych wspólnie wybieramy te najbardziej akceptowane, segregując je do najmniej akceptowanych do najbardziej akceptowanych. Na koniec zabawy dajemy powąchać kawę neutralizuje wszystkie zapachy.

- Prezentujemy kilka olejków, a zadaniem dziecka jest ustalenie w jakiej kolejności były eksponowane, nazywanie zapachów.
- Szukanie określonego zapachu.
- Szukanie źródła zapachu.
- Chodzenie za zapachem z zamkniętymi oczami.
- Jak smakują kolory? - dzieci próbują produktów spożywczych w określonym kolorze (np.: zielonym brokuły, jabłko, ogórek, szpinak, sałata, galaretka agrestowa), porównują smaki, klasyfikują je od najbardziej do najmniej lubianego.

Opracowała Edyta Kuza