

Integracja sensoryczna na co dzień-przykładowe zabawy dla dzieci i rodziców do wykonania w domu

Drodzy rodzice, jeśli macie czas i ochotę na wspólną zabawę z dzieckiem, to zachęcam do skorzystania z poniższych ćwiczeń:

1. Zabawa, np. w zgadywanie, co to za przedmiot przez wyczuwanie. Prosimy, aby dziecko bez patrzenia odgadło i wyjęło z torebki lub woreczka dany przedmiot, uprzednio umieszczony razem z innymi. Zabawę tę należy poprzedzić zapoznaniem dziecka z przedmiotami, które będą umieszczone w woreczku, nazywając je i dając dziecku do poznania dotykiem.
2. Poznawanie dotykiem własnego ciała z nazywaniem części ciała (można to robić z zawiązanymi oczami) lub bez nazywania, pokazując te same części, które pokazuje drugie dziecko lub osoba bawiąca się z dzieckiem. Kolejno można dotykać wybranych punktów na rękach i nogach.
3. Ćwiczenia przed lustrem polegające na dotykaniu i nazywaniu poszczególnych części ciała oraz pokazywaniu, jak one się poruszają, z nazywaniem kierunków ruchu (np. ręka unosi się i opuszcza, zgina i prostuje).
4. Obrysowywanie rąk położonych na papierze z rozstawionymi palcami i dorysowywanie przez dziecko np. paznokci, biżuterii.
5. Stanie w pozycji stojącej z oczami otwartymi, następnie zamkniętymi, początkowo z opuszczonymi, następnie wyciągniętymi w przód rękoma.
6. Stanie na jednej nodze z oczami otwartymi, następnie na drugiej, tak długo , jak dziecko potrafi.
7. Podskakiwanie jak pajac. Jeżeli dziecko nie potrafi, początkowo trzeba ćwiczyć same ruchy kończyn górnych, następnie nóg, a potem ruchy te łączyć.
8. Skakanie na skakance.
9. „ Obrysowywanie ” wzrokiem różnych narysowanych na papierze kształtów lub śledzenie ruchu, gdy pokazywane są one palcem lub ołówkiem z nasadką.
10. Patrzenie na przedmiot znajdujący się daleko, a następnie blisko.
11. Rysowanie w ryżu; rozsyp na tacę ryż, zachęć dziecko do malowania palcem w ryżu (dowolne wzory; odtwarzanie wzorów z obrazka; odtwarzanie wzorów z pamięci); może rysować prawą ręką, lewą i oburącz).
12. Ugniatanie ryżu stopami; rozsypujemy ryż w pudełku; dziecko ma gołe stopy i zachęcamy go do wykonania różnorodnych ruchów stopami, następnie można stopy zamoczyć w wodzie i dalej ugniatać ryż.
13. Pudełko niespodzianek- do pudełka wsypujemy ryż (gruba warstwa), następnie chowamy w nim różne , małe , atrakcyjne przedmioty najlepiej o zróżnicowanej fakturze (np. kasztany; koraliki, nakrętki, gumowe elementy np. z jajek niespodzianek; autka) zachęcamy dziecko do wyszukiwania skarbów. Po wyszukaniu wszystkich skarbów prosimy dziecko, aby wszystkie skarby , tak ukryło, aby nikt nie znalazł.
14. Przesypywanie ryżu, tak , aby wydawał dźwięk deszczu. Podczas tej czynności powtarzamy z dzieckiem wierszyk „ **Deszczyk kapie, kap, kap, kap; jeśli lubisz , to go łap**”; możemy również posypywać dłonie dziecka ryżem.
15. Korale z makaronu; dziecko nawleka na sznurek makaron, później można pomalować farbami zrobiony naszyjnik.

16. Zabawa dłoni-prowadzić stymulację ręki poprzez: kontakt dłoni dziecka z różnymi fakturami, powierzchniami, temperaturą itp., prowadzić dłonie dziecka swoimi dłońmi, starać się, aby miało kontakt z jak największą ilością przedmiotów, bawić się w różnorodnych masach, z wykorzystaniem produktów spożywczych.
17. Ćwiczenia ruchowe, które uczą odczuwania, jak porusza się ciało, mogą być wykonywane na polecenia:
- potocz się , jak piłka,
 - pełzaj, jak krokodyl,
 - dotknij swoją prawą stopę lewą ręką,
 - wyciągnij rękę prosto,
 - skocz, jak króliczek; spaceruj jak kaczka
 - idź miękko(na palcach), chodź na piętach,
 - maszeruj jak generał.

pedagog Magdalena Górniak-Grzyb ZPP-P - PP-P nr 3