

Ćwiczenia i zabawy wspomagające integrację sensoryczną – układ przedsionkowy

(odpowiedzialny m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację)

Poniżej przedstawiamy **przyjemne sposoby na wsparcie dziecka, które przejawia trudności z zakresu integracji sensorycznej**. Zachęcamy do wspólnego ćwiczenia, które pozwoli na doświadczenie wielu wrażeń, jak również wpłynie na pogłębienie relacji z dzieckiem.

1. Skakanie

- Mogą to być skoki w miejscu obunóż i na jednej nodze, do przodu, do tyłu, na boki, przeskakiwanie z nogi na nogę
- Skakanie na trampolinie lub dmuchanym materacu
- Zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia, np. pierwszego stopnia schodów, z małego stołka/ławeczki, wskakiwania na oznaczone pole
- Możesz zaproponować zabawy: „skoki żaby”, „skoki pajacyka”, grę w klasy, zabawę skakanką

2. Skakanie na piŃce

- Wspólne zabawy na dużej piŃce z uszami, na której maluch będzie mógł usiąść i skakać

3. Huśtanie

- Kołyska – kołysanie się w różnych pozycjach – możesz kołysać się razem z dzieckiem
- Kołyska w leżeniu na brzuchu – ręce chwytają kostki nóg
- Kołyska w leżeniu na plecach – ręce obejmują ugięte kolana
- Zabawy na różnego rodzaju huśtawkach (jeśli to możliwe) podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach
- Balansowanie na dużej piłce
- Bujanie w kocyku – maluch kładzie się na rozłożonym dużym kocu, a dwie dorosłe osoby delikatnie bujają go na boki

4. Turlanie

- Turlanie się po podłodze w różnych kierunkach – można turlać się razem na kocu, a latem z niewielkiej trawiastej góry

5. Jazda na deskorolce

- Jeśli posiadacie deskorolkę, super zabawą jest ślizganie się na niej – jazda na brzuchu wzdłuż linii prostej

6. Utrzymywanie równowagi

- Chodzenie po nierównych powierzchniach, kamieniach sensorycznych, ławeczce
- Przyjmowanie i utrzymywanie pozycji typu bocian, jaskółka
- Chodzenie wzdłuż rozłożonej na podłodze liny lub zabawy z taśmą malarską (film) doskonale uczą dziecko równowagi

7. Tor przeszkód

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

8. Inne ćwiczenia

- Obroty dookoła własnej osi
- Zabawy na kręconym krześle – obroty i jednocześnie łapanie piłki lub innego przedmiotu i wrzucanie go do kosza/pojemnika , obroty i próby uderzania dłonią w piłkę lub dłoń rodzica, łapanie baniek mydlanych
- Marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy
- Wahadłowe ruchy głową
- Odwracanie głowy w lewo, w prawo, w górę, w dół
- Spoglądanie na przemian przez prawe i lewe ramię
- Marsz z wymachami rąk i nóg
- Wszelkie zabawy związane z bardziej intensywnym ruchem – bieganiem. Jeśli jest to możliwe, np. macie własne podwórko – bawcie się w berka, wyścigi, mecz piłki nożnej, koszykówkę, czy siatkówkę.

A oto filmy przedstawiające przykłady zabaw wspomagających integrację sensoryczną:

https://www.youtube.com/watch?v=rxakUr_sHWM

https://www.youtube.com/watch?v=4QoKSE9x_9E