

Ćwiczenia i zabawy wspomagające integrację sensoryczną – układ dotykowy

Poniżej wymieniamy kilka prostych i przyjemnych sposobów na wsparcie dziecka, które przejawia trudności z zakresu integracji sensorycznej. Zachęcamy do wspólnych zabaw, które pozwolą na odczucie na “własnej skórze” oddziaływania różnych bodźców, jak również wpłyną na pogłębienie relacji z dzieckiem.

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.

A dla maluszków, które jeszcze nie potrafią rozpoznawać przedmiotów bez kontroli wzroku:

2. Zabawa w „ogłądanie dotykiem”

- Używaj do takiej zabawy bezpiecznych przedmiotów codziennego użytku o zróżnicowanych fakturowo powierzchniach.
- Zabawa piłeczkami sensorycznymi oraz innymi ciekawymi dotykowo zabawkami.

3. Zabawa w kąpielach

- 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.

4. Nalewanie i przesypywanie

- Zabawy w materiałach niestrukturalnych – wsyp do misek kaszę, ryż, fasolę, piasek lub groch; do innych wlej: wodę, kisiel. Poproś dziecko, żeby zanurzyło ręce – niech poczuje różnicę i zdecyduje, co podobało mu się najbardziej.
- 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.
- Szukanie drobnych przedmiotów, np. koralików schowanych w grochu, kaszy bądź ryżu.

5. Malowanie dłońmi, stopami

- Farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz mieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia.

6. Tablica sensoryczna/Chodniczek faktur

- Dziecko dotyka dłońmi różnych faktur: miękkich, szorstkich, twardych itp. Sami możemy zrobić dla dziecka tablicę

sensoryczną lub chodniczek, po którym będzie mogło również chodzić.

- Można się także toczyć po podłożu o zróżnicowanej fakturze, np. koc, dywan, podłoga z kafelków, folia bąbelkowa, karimata.

<https://www.youtube.com/watch?v=W5kq01MJoFY>

7. Wspólne gotowanie

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

8. Degustacja

- Zachęcaj dziecko do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji (przy okazji pamiętajmy o innych zmysłach, jak zmysł węchu – dostarczając różnych bodźców zapachowych).

9. Ciepłe – zimne

- Zachęcaj dziecko do dotykania i porównywania przedmiotów o różnej temperaturze, np. przedmioty drewniane, metalowe, filc, szkło, korek, kamień.
- Stosując na przemian ciepłe i zimne kompresy również dostarczamy naszemu maluchowi różnorodnych doznań termicznych.

10. „Szcoteczkiwanie ciała”

- Szcotkujemy ciało dziecka różnego rodzaju szcotezczkami, możemy też „malować” pędzlem, piórkiem ręce i nogi dziecka.
- Pocieramy ciało malucha materiałem o różnej fakturze.

SPOSÓB SZCOTECZKOWANIA CIAŁA

<u>SZYJA</u>	– od klatki piersiowej do brody
<u>KLATKA PIERSIOWA</u>	– do serca
<u>BRZUCH</u>	– zgodnie ze wskazówkami zegara
<u>RĘKA</u>	– do serca
<u>DŁOŃ</u>	– od nadgarstka do palców
<u>PLECY</u>	– od pośladków w kierunku szyi
<u>POŚLADKI</u>	– na okrągło jak zegar
<u>NOGA</u>	– do serca (od stopy w kierunku pośladków)
<u>STOPA (dół)</u>	– od pięty w kierunku palców
<u>(wierzch stopy)</u>	– do góry począwszy od palców

11. Wierszyki – masażyki

Kreślimy na plecach lub innych częściach ciała dziecka znaki według tekstu znanych wierszyków, np.:

- „Rak” – spacerujemy palcami po całym ciele dziecka, delikatnie naśladujemy szczypanie:
*Idzie, idzie rak,
Czasem naprzód,
Czasem wspak.
Idzie rak, nieborak,
Jak uszczyplnie, będzie znak.*

- „Dwa Michały” – szybko zataczamy na plecach dziecka duże koła, wolniej zataczamy małe koła:
*Tańcowały dwa Michały,
 Jeden duży drugi mały.
 Jak ten duży zaczął krążyć,
 To ten mały nie mógł zdążyć.*
- „Maszyna do pisania” – chwytny za ucho, gładzimy plecy lub klatkę piersiową dziecka, piszemy palcami litery A, B, C, kropka, przecinek:
*Wkręcamy papier do maszyny do pisania.
 Wygładzamy kartkę papieru i piszemy:
 „A.....,B.....,C.....,kropka, przecinek”.*
- „Entliczek pentliczek” – rysujemy na barkach dziecka pętelki i zawijasy, rytmicznie gładzimy dziecko po plecach dłonią, kreślimy opuszkami palców kratkę:
*Entliczek, pentliczek,
 Czerwony stoliczek,
 A na tym stoliczku,
 Pleciony koszyczek.*