

Ćwiczenia i zabawy wspomagające integrację sensoryczną –

układ proprioceptywny

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

1. Siłowanie/przepychanie

- Usiądź na podłodze i powiedz dziecku „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”.
- Możecie wykonywać ćwiczenia wysiłkowe, przepychając się z dzieckiem za ręce, siłując stopami, czy siedząc tyłem do siebie przepychając się plecami.
- Dziecko może spróbować przepchnąć ciężkie pudło, kosz z zabawkami, może przepychać lub przenosić inne ciężkie przedmioty, np. butelki z wodą.

2. Ciągnięcie

- Pozwól dziecku pchać lub ciągnąć wózek z zakupami czy spacerówkę.
- Dziecko może spróbować ciągnąć siostrę/brata za ręce lub nogi.

3. Zabawa w „taczkę”

- Dziecko opiera dłonie o podłogę, a ty chwytasz je za uda i prowadzisz niczym taczkę.

4. Popychanie ściany

- Dziecko leży na plecach, nogi ugięte oparte o ścianę – stara się popchnąć ścianę.

5. Ślizganie

- Dziecko leży na brzuchu na małym kocyku, odpycha się rękami od podłoża albo rodzic ciągnie dziecko za kocyk lub rękę.

6. Przeciąganie liny

- Jest to kolejne ćwiczenie wysiłkowe, w którym może uczestniczyć cała rodzina.

7. „Naleśnik”

- Ciasno zawiń dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika. Następnie dociskaj rękoma plecy, pośladki, ręce, nogi. Jeśli ktoś posiada matę sensoryczną (uciskową) lub kołderkę z obciążeniem, można w nią zawijać lub nakrywać nią dziecko.

8. Masaż

- Stosuj mocne uciskowe masaże pleców, rąk i nóg, dociski, ugniatanie.
- Masaż z wykorzystaniem piłek, piłeczek o różnej fakturze, sprężystości i wadze (turlanie we wszystkich kierunkach, opukiwanie, ugniatanie).
- Wałkowanie wałkiem, butelką wypełnioną wodą.

- Masaż przy użyciu masażera ręcznego, a następnie elektrycznego.
- Pocieraj ciało dziecka z różną siłą, różnymi materiałami.
- Po kąpieli – mocno i wyraźnie pocieraj ciało malucha ręcznikiem.
- Opukuj stawy dziecka zgodnie ze schematem ciała: ramiona, łokcie, nadgarstki, biodra, kolana, kostki.

MIŁEJ ZABAWY!!!