

PROPOZYCJA DOMOWYCH ZABAW DO STYMULACJI SENSORYCZNEJ CZĘŚĆ II

KOCHANI

Przedstawiam Wam kolejne zestawy ćwiczeń sensorycznych do wykorzystania w domu.

Wykorzystanie kuchni do stymulacji sensorycznej

-kisiel,galaretka,budyń-dotykanie, wąchanie, próbowanie substancji w różnych kolorach i o różnej temperaturze-(stymulujemy zmysł dotyku,wzroku,smaku,węchu)

-tarka-ścieranie bułki tartej, słuchanie towarzyszącego tej czynności dźwięku, wykorzystanie tarki w połączeniu np. z widelcem i słuchanie powstających odgłosów-(stymulujemy zmysł słuchu)

-produkty spożywcze-próbowanie, dotykanie, wąchanie np. ser żółty, biały, musztarda, ocet, chrzan,gorzka herbata-(stymulujemy zmysł smaku, węchu,dotyku)

-torebki foliowe, papierowe w różnych

kolorach-dotykanie,gniecenie,strzelanie,gniecenie przy uchu-(stymulujemy zmysł wzroku, słuchu, dotyku)

-jajko-ugotowane ciepłe i zimne, odczuwanie ciężaru,temperatury,można wykorzystać barwniki do jaj, (lub farby plakatowe), które zabarwią jajka na wybrane kolory-(stymulujemy zmysł wzroku, dotyku)

-napoje gazowe-próbowanie,wąchanie napojów o różnych barwach i smakach,odczuwanie np.na twarzy „bąbelków”-(stymulujemy zmysł smaku, węchu)

Wykorzystanie łazienki do stymulacji sensorycznej

-suszarka-odczuwanie różnej temperatury(wskazane są suszarki z opcją ustawienia trzech temperatur), odczuwanie siły podmuchu powietrza(wskazane suszarki z regulowanym podmuchaem powietrza) na różnych częściach ciała, samodzielne trzymanie w rękach suszarki, „słuchanie suszarki”, kształtowanie schematu ciała przez „suszenie” wybranych części ciała (należy nazywać części ciała,)-(stymulujemy zmysł dotyku, wibracji,słuchu)

-piana-odczuwanie konsystencji i lekkości" piany,smarowanie ciała pianą(zabawy z pianą można wykorzystać do ćwiczeń wydłużonego wydechu-dmuchiwanie na pianę),wyławianie z piany różnych przedmiotów, obserwowanie fruującej piany-(stymulujemy zmysł wzroku,dotyku)

-sól do kąpieli-odczuwanie porowatości i szorstkości soli, pocieranie solą ciała z różną siłą, wykorzystanie soli w różnych kolorach i obserwowanie zabarwienia wody, wąchanie-(stymulujemy zmysł dotyku, węchu, wzroku)

-krem-smarowanie twarzy,rąk kremem jest doskonałą okazją do wykonania masażu,wąchanie kremu-(stymulujemy zmysł dotyku, węchu)

-oliwka,balsam-możliwość wykonania masażu całego ciała,wywieranie zróżnicowanego ucisku na poszczególne części ciała,wąchanie tych kosmetyków-(stymulujemy zmysł dotyku, węchu)

Aktualności

Published: Monday, 06 April 2020 16:31

Hits: 1241

Opracowała: Alina Piątek - terapeuta sensorycznej integracji