

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA Z OBSZARU DYSFUNKCJI SENSORYCZNEJ INTEGRACJI

GRAFOMOTORYKA-TECHNIKI PRZESTRZENNE

- przerysowywanie różnego rodzaju linii, figur, wzorów
- zabawy z papierem-składanie,mięcie,przerywanie,ugniatanie
- lepienie
- sznurowanie-przewlekanie
- składanie obrazków np.gazetki reklamowe
- układanki
- układanie elementów wg.określonego rytmu
- zabawy ruchowe
- zabawy piłką-wrzuty do miski, na fotel
- turlanie piłki po wyznaczonym torze np.ułożne gazetki, książki (raz ręką lewą, raz prawą,obiema)

ZMYŚŁ WZROKU

- zagłądanie w otwory
- zabawy w ciepło-zimno
- zabawy z cieniem
- wodzenie wzrokiem za czymś kolorowym
- skupianie wzroku na przedmiocie w trakcie ruchów obrotowych i liniowych całego ciała-np.na krześle brotowym

STYMULACJA PRZEDSIONKOWA-OBUSTRONNA KOORDYNACJA

- kołyski na plecach-przód, tył, na boki
- kołyski na brzuchu
- bujanie w fotelu-z otwartymi oczami, zamkniętymi oczami
- turlanie po kołdrze z fiksacją wzroku na przedmiocie
- podskoki obunóż, podskoki na jednej nodze, przeskoki z nogi na nogę, do przodu, do tyłu, skakanie wokół własnej osi, gra w gumę, podskoki po wyznaczonych miejscach
- ruchy wahadłowe głowy od barku do barku
- w klęku podpartym wyciąganie/podnoszenie jednej, dwóch kończyn i utrzymywanie równowagi na podłodze, na miękkim podłożu-chodzenie wzdłuż rozłożonej linii, chodzenie stopa za stopą
- chodzenie po ułożonych książkach(wąż) z jednoczesnym trzymaniem przedmiotu w rękach-układanie podawanych dziecku małych przedmiotów po prawej stronie węża, po lewej stronie węża.
- malowanie dwoma pędzlami jednocześnie

ORIENTACJA W SCHEMACIE CIAŁA

- wskazywanie i nazywanie części ciała(dwie części ciała jednocześnie-np.prawa ręka brzuch i lewa ręka głowa itp.
- utrwalanie poprawnego rozumienia pojęć i określeń dotyczących pozycji ciała i

ruchu(prawa, lewa, do góry, na dół)

- odbieranie wrażeń na ciełe(masaż-ucisk)z wykorzystaniem różnych przedmiotów-wałki malarskie,wałki do ciasta, gąbki,szczotki, piłeczki kolczatki
- chodzenie po narysowanej ścieżce lub ułożonej z dostępnych przedmiotów w domu zgodnie z poleceniem-(prosto, do tyłu, na prawo itp.)
- rysowanie obrazka wg.instrukcji

PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKOWEJ CIAŁA

- chodzenie krzyżując nogi
- „samolot”-siad w rozkroku, dotykane ręką przeciwnej stopy
- „nożyce”-wykonujemy rękami, nogami
- w leżeniu na plecach przekładanie przedmiotów leżących po lewej stronie ciała na prawą i odwrotnie
- w pozycji stojącej: krążenia ramion przed sobą, ramiona się krzyżują
- odbijanie rakieta piłeczki(prawą ręką, lewą ręką)

NORMALIZACJA SYSTEMU SŁUCHOWEGO

- zagadki słuchowe
- szukanie źródła dźwięku
- chodzenie za dźwiękiem z zamkniętymi oczami
- śpiewanie piosenek

PLANOWANIE RUCHU

- zabawa „Ojciec Wirgiliusz”
- tory przeszkód, które zawierają wiele elementów
- naśladowanie sposobu przemieszczania się zwierząt(zając,żaba,bocian,pies itp.)
- rytmy-wyklaskiwanie,uderzanie o uda,tupanie,(naśladowanie,zabawy w parze)
- podrzucanie i łapanie piłeczki/woreczka-podrzut-kłaśnięcie,przerzucanie z ręki do ręki-w różnych pozycjach
- podskoki/chodzenie po polach w określonej sekwencji np. wg kolorów(rozłożone kolorowe kartki/numerów-znane dziecku cyfry)

STYMULACJA DOTYKOWO-PROPRIOCEPTYWNA

- „ścieżki dotykowe”-układanie na podłodze ścieżek z materiałów o różnej fakturze, dziecko pokonuje je na czworakach, idąc bosymi stopami, na palcach, skacząc-zmieniamy układ ścieżki
- wałkowanie ciała
- masowanie ciała podczas kąpieli-nazywanie części ciała-co jest wyżej-kolano czy łokieć itp.
- „magiczne pudełko”-zabawy z rozpoznawaniem przedmiotów schowanych w woreczku lub pudełku/bez patrzenia-określanie cech przedmiotów-wyszukiwanie tych samych przedmiotów,szukanie konkretnego przedmiotu.
- siłowanie się na ręce, przeciąganie liny, przepychanie ciężkich przedmiotów
- „gdzie dotknięty”-dziecko ma zamknięte oczy, dotykamy je w różne części ciała, najpierw w jedno, następnie w drugie, jednocześnie w dwa miejsca.

- rysowanie palcem po plecach dziecka
- rysowanie palcem po dłoni dziecka
- ukrywanie różnych części ciała z nazywaniem ich

NORMALIZACJA SYSTEMU WĘCHOWEGO

- spośród kilku olejków wybieramy te akceptowane przez dziecko, segregując je od najmniej akceptowanych do najbardziej akceptowanych
- ustawiamy kilka olejków, zadaniem dziecka jest ustalenie w jakiej kolejności były
- eksponowanie, nazywanie zapachu
- szukanie określonego zapachu
- chodzenie za zapachem z zamkniętymi oczami

Opracowała-Alina P. -terapeuta Sensorycznej Integracji.