

INTEGRACJA SENSORYCZNA – przykładowe ćwiczenia

W prowadzonej terapii sensorycznej wykorzystujemy m. in. huśtawki, dzięki którym stymulujemy układ przedsionkowy, wspomagamy koordynację wzrokowo-ruchową, rozwijamy równowagę dynamiczną oraz reakcje posturalne.



Tor przeszkód wymagający skakania, pełzania, pokonywania przeszkód to świetna aktywność dla dziecka rozwijająca m.in.:

- koordynację ruchową
- rozwija poczucie równowagi
- koncentrację





Ćwiczenia sensoryczne rozwijają wszechstronnie organizm dziecka, dlatego warto wykorzystywać je w formie codziennych czynności / zabaw, np.:

1. Zabawa z muszelkami wymieszanymi w makaronie i ryżu jest twórcza i wspierająca rozwój małej motoryki. Można do tego dodać wodę, to zabawa będzie niezapomniana. Takie proste plastyczne zabawy dla dzieci m.in. w przedszkolu pozwalają rozwijać motorykę małą, czucie dłoni oraz koordynację wzrokowo-ruchową.
2. Tor przeszkód ułożony z butelek 1,5 litrowych napełnionych wodą ciepłą oraz wodą zimną. Spacer po ułożonych jedna za drugą butelką to wspaniała aktywność dzięki której trenujemy koordynację, równowagę i pobudzamy zmysły. Wskazane by chodzić po torze boso.
3. Tory przeszkód można tworzyć z wykorzystaniem krzeseł pod którymi trzeba się prześlizgnąć; poduszek na których trzeba ustać na jednej nodze; woreczków z grochem (lub zwiniętych skarpetek w kulkę) przez które trzeba przeskoczyć – możliwości układania zabaw jest nieskończona i tylko zależy od naszej wyobraźni i pomysłowości.
4. Malowanie nogami, stopami, łokciami, rękoma to niezwykle odkrywcze doświadczenie, które rozwija poczucie własnego ciała, zmysł dotyku ale zarazem jest również świetną zabawą dla dziecka.
5. Można wykonać z dzieckiem dźwiękowe pudełka np. z opakowań od zapalek. Ta forma zabawy dostarcza dziecku wiele nowych doznań. Do każdego pudełeczka włożyć można inną zawartość tak, aby dźwięki w łatwy sposób odróżnić (np. sól, cukier, fasolę, mąkę, makaron). Po zapoznaniu się z zawartością pudełek, dziecko próbuje zgadnąć zawartość opakowania po wydawanym dźwięku.