

W co się bawić z dzieckiem?

Wykorzystanie terapii integracji sensorycznej do zabawy w domu. cz. I

O terapii integracji sensorycznej mówi się jako o „naukowej zabawie” i właśnie zabawa jest najważniejszą formą profilaktyki i terapii. Dobór metod uzależniony będzie od wieku dziecka, jego umiejętności i trudności, warunków otoczenia, ale dobra wiadomość jest taka, że można je stosować w różnych sytuacjach np. w domu (to na teraz), na placu zabaw, na spacerze (to później, gdy będzie taka możliwość).

Poniżej kilka propozycji do wykorzystania w domu, które również mogą stać się przyjemną formą spędzania czasu wolnego.

1. Zabawa w dotykane różnych faktur: wykorzystanie np. piasku, mąki ziemniaczanej, kisielu, krochmalu, kasz, grochu, masy solnej. Dotykane, przesypywanie, przelewane, rysowanie palcem na powierzchni, odbijanie dłoni, tworzenie budowli lub szlaczków itp.
2. Masowanie ciała (np. w czasie kąpieli lub na sucho) różnymi przyborami: gąbki, myjki o różnorodnej fakturze, wałki do masowania, różne tkaniny.
3. Zabawa w otwieranie i zamykanie z wykorzystaniem suwaków (zamek błyskawiczny), guzików, rzepów, klódek, zawiązywanie i rozwiązywanie wstążek, sznurówek itp..
4. Rozpoznawanie przedmiotów po dotyku.
5. Tor przeszkód po różnych fakturach: dywan, ryż, ręcznik, sztuczne futro, dywanik łazienkowy, papier ścierny.
6. Oburęczne rysowanie na dużych powierzchniach, malowanie stopami, całymi dłońmi.
7. Piosenki i wierszyki z pokazywaniem np. *Głowa, ramiona, kolana, pięty, Baloniku nasz mały, Laurencjo moja, Gdy na morzu wielka burza.*
8. Turlanie po dywanie, zawijanie w kocyk, skoki w worku, huśtanie w kocyku.
9. *Ministerstwo głupich kroków* – poruszanie się w różny sposób, kreatywny chód (np. co drugi krok unoszenie kolana, spokojny chód na przemian z podskokami).
10. Puszczanie i łapanie baniek mydlanych.

Zabawy te nie tylko sprzyjają integracji sensorycznej dziecka, ale są alternatywą dla spędzania czasu przed telewizorem, ze smartfonem czy przy komputerze.

Barbara Cyl
neurologopeda

W co się bawić z dzieckiem?

Wykorzystanie terapii integracji sensorycznej do zabawy w domu. cz. II

Jeżeli już wykorzystaliście Państwo poprzednie zabawy to proponuję następną zestaw. Nie chodzi jednak o to, by zabawy te wykonywać literalnie, ale by były one inspiracją dla nowych, w których wykorzystacie to co jest „pod ręką”, to co sami wymyślicie.

1. Przemieszczanie się po pokoju: pełzanie, czołganie, na plecach, do tyłu, na palcach, na piętach, na zewnętrznych stronach stóp itp.
2. Zabawy z wykorzystaniem dużej piłki gimnastycznej: turlanie, huśtanie, podskoki, masowanie piłką.
3. Budowanie wieży z klocków z zamkniętymi oczami.
4. Rozpoznawanie dźwięków (źródło, kierunek) tylko przy pomocy zmysłu słuchu.
5. Rytmiczne dotykanie przeciwległych części ciała np. prawa ręka – lewe kolano, lewa ręka – prawe kolano, lewa ręka – prawe ucho, prawa ręka – lewe ucho.
6. Lustro – naśladowanie ruchów, postawy partnera stojącego naprzeciw.
7. Niszczanie (wypstrykiwanie) bąbelków z folii pęcherzykowej.
8. Nawlekanie koralików np. z niepotrzebnej nakładki na fotel samochodowy, z makaronu (może w domu za dużo?),
9. Zabawa w *Ciepło – zimno*, ale np. z zasłoniętymi oczami.
10. Różne ćwiczenia gimnastyczne.
11. Siłowanie się na rękę, stopami, plecami itp..
12. Włączenie dziecka do codziennych czynności jak: wyrabianie ciasta, krojenie (dziecięcym, bezpiecznym) nożem, nakrywanie do stołu, strzepywanie poduszek, składanie kocyka.

Czas spędzony na wspólnej zabawie, „burzy mózgów” nad nowymi pomysłami, nie będzie czasem straconym. Nie tylko pozwoli zająć czymś dziecko w domu, ale zmniejszy stres u wszystkich uczestników zabawy. Czego z całego serca życzę.

Barbara Cyl
neurologopeda