

Ćwiczenia wspomagające pracę terapeuty integracji sensorycznej do wykonania w warunkach domowych

Drodzy Rodzice!

Zabawy ruchowe kształtują umiejętności społeczne dziecka, a także jego odporność psychiczną na trudne sytuacje. Starajcie się tak zarządzać czasem dziecka, aby stworzyć mu wiele różnorodnych sytuacji, w których będzie mogło ćwiczyć. Pamiętajcie Rodzice, że nadopiekuńczość i wyręczanie dziecka we wszystkim mogą zaowocować problemami w opanowaniu tych czynności oraz opóźnieniem w rozwoju motorycznym. W drugiej części przedstawię kilka propozycji różnych ćwiczeń, zabaw. Nie możemy oczywiście zasypywać dziecka wszystkim naraz. Przygotujmy zabawę wspólnie z dzieckiem, aby miało możliwość poznania każdego etapu ćwiczenia od podszewki. Poniżej przedstawiam Państwu jaki jest główny cel danego ćwiczenia z opisem jak prawidłowo go wykonać.

Powodzenia ☺
Monika Jeżak

1. Ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację.

Ćwiczenie 1:

przyklej taśmę malarską na podłogę w taki sposób jak kładka na zdjęciu (skręty w różną stronę). Daj dziecku do ręki makaron do pływania lub jakiś patyk, którym będzie mogło poruszać piłką. Poproś dziecko, aby stanęło na linii, zabrało do ręki makaron (patyk). Połóż piłkę obok linii. Dziecko idąc do przodu musi toczyć piłkę makaronem (patykiem) do przodu utrzymując równowagę i starając się, aby piłka była blisko do samego końca linii. Następnie dziecko stara się odwrócić piłkę i wrócić tą samą trasą.



Ćwiczenie 2:

proszę, aby dziecko wykonało tak samo ćwiczenie jak wyżej, ale musi trzymać makaron (patyk) w prawej ręce jeden, a drugi w lewej. Kładziemy jedną piłkę po prawej stronie, a drugą po lewej. Dziecko idąc do przodu musi toczyć makaronem (patykiem) dwie piłki jednocześnie utrzymując równowagę i starając się, aby piłki były blisko do samego końca linii. Następnie wraca tą samą trasą.



2. Wzmacnianie mięśni prostownika grzbietu odcinka piersiowego, wzmacnianie mięśni karku, odciążenie kręgosłupa od ucisku osiowego.

Ćwiczenie 1:

do ćwiczenia przygotuj piłkę. Zwróć uwagę, aby dziecko prawidłowo czworakowało, nie dotykało łokciami do podłogi podczas odpychania piłki głową. Poproś dziecko, aby usiadło w kole. Daj dziecku piłkę. Na hasło: „Piesek bawi się piłką” niech porusza się na czworakach i popycha czołem piłkę przed sobą. Na hasło: „Piesek odpoczywa” – leży z rękami pod brodą. Zabawę powtórz min 10 razy. W drugiej części tego ćwiczenia postępuj tak samo, ale daj dziecku na plecy np. poduszkę, koc lub coś cięższego.



3. Ćwiczenia wzmacniające reakcje równoważne, wzmacnianie obręczy barkowej.

Ćwiczenie 1:

przed ćwiczeniem przygotujmy czystą kartkę A4. Dziecko stoi na krążku lub poduszce sensomotorycznej przodem do ściany. W ręce trzyma ołówek, a w drugiej przytrzymuje kartkę. Polecenia dla dziecka:

- zamaluj całą powierzchnię kartki na szaro,
- za pomocą gumki wymarz jak najwięcej linii pionowych i poziomych tak, aby tworzyły planszę,
- zagrajmy w kółko i krzyżyk – cały czas trzymaj kartkę na ścianie.



4. Ćwiczenia stymulujące układ przedsionkowy, usprawniające dużą i małą motorykę, koordynację wzrokowo- ruchową, równowagę oraz układ dotykowy.

Ćwiczenie 1:

rozkładamy na podłodze koc lub kołdrę. Dziecko leży na brzuchu. Ruchem turlania przemierza wyznaczoną trasę po pokoju. Na jej początku START zabiera po 1 klocku (nogi prosto, ręce wyciągnięte prosto do góry, dłonie splecione w koszyk, a w środku klocek). Dziecko w tej pozycji się turla, a na końcu układa z klocków wieżę lub co tylko chce. Wraca w tej samej pozycji na drugą stronę pokoju. Powtarza minimum 10 razy.

Ćwiczenie 2:

rodzic prosi, aby dziecko zdjęło skarpetki. Następnie na podłodze rozrzuca drobne zabawki, guziki, woreczki. Stawiamy mały pojemnik na środku pokoju. Jego zadaniem jest zebranie jak największej liczby fantów, w jak najkrótszym czasie stopami. Rodzic mierzy czas stoperem. Zabawa trwa dopóki nie zostaną pozbierane wszystkie porozrzucane rzeczy.



5. Stymulacja układu przedsionkowo-proprioceptywno-dotykowego.

Ćwiczenie 1:

dziecko kładzie się na kocu, ręce nad głową, głowa wystaje za koc. Wykonujemy odpowiednio:

- zawinięcie jak naleśnika w koc lub kołdrę, następnie rodzic delikatnie oklepuje całe ciało dziecka,
- dziecko samodzielnie odkręca się z koca, na sygnał stop – ma zatrzymać ruch,
- dziecko siada, plecy proste na zwiniętym kocu jak na kajaku i dostaje do rąk linę do naprzemiennego wiosłowania na czarodziejską wyspę.



6. Stymulacja układu przedsionkowo-propryoceptywnego.

Ćwiczenie 1:

dziecko razem z rodzicem rozkłada po pokoju pachołki lub małe pudełka w różnych miejscach. Wyznaczona jest linia startu i mety. Dziecko zapoznaje się z rozlokowanymi pomocami, razem z rodzicem nazywa ich rozmieszczenie. Dziecko, wykorzystując opaski odblaskowe, albo wstążki zakłada je na wskazane części ciała, po czym na piłce do skakania (kangurek) pokonuje przebieg trasy od początku do końca w wyznaczonym przez rodzica tempie. Następnie rodzic wprowadza modyfikację, dynamicznie wyznaczając przebieg trasy, np. 3 podskoki do przodu, dwa w bok, w prawą stronę, 1 do tyłu itd. Jeżeli dziecko jest gotowe, można połączyć pachołki, pudełka obok siebie, aby dziecko przeskakiwało pudełka, pachołki. Ta dodatkowa modyfikacja skupi dziecko na większej uważności.



7. Stymulacja układu przedsionkowo-propryoceptywnego.

Ćwiczenie 1:

dziecko leży na plecach na podłodze. Rodzic podaje dziecku piłkę plażową. Wskazania:

- tocz piłkę stopami po ścianie i powrót w kierunku podłogi,
- tocz piłkę po własnym ciele do przodu i do tyłu,
- odbijaj piłkę w jak najbardziej nietypowy sposób (pięściami, głową, łokciem itd.).



8. Dostarczanie bodźców dotykowych, rozpoznawanie części ciała.

Ćwiczenie 1:

dziecko siedzi na pufie, dywaniku. Rodzic proponuje pobudzający masaż poszczególnych części ciała dziecka. Pociera skórę dziecka różnymi strukturami, materiałami (dziecko samo dokonuje wyboru); podstawowe zasady: najpierw dziecko samo sprawdza, dotyka nową fakturę. Nigdy nie forsujemy na siłę stymulacji. Dziecko początkowo powinno samo sobie ją dostarczać. Stymulacje podajemy wolno, a dotyk fakturami stosujemy mocniejszy niż

delikatny. Dziecko może wybierać faktury. Dopuszczane jest podawanie stymulacji jedną fakturą, podczas gdy dziecko trzyma w ręku inną. Najlepiej, gdy masaż odbywa się bezpośrednio na skórze dziecka, ewentualnie przez cieką warstwę stroju gimnastycznego do ćwiczeń.

Ćwiczenie 2:

najpierw dziecko samo masuje poszczególne części swojego ciała. Następnie rodzic sam masuje masażerem, piłeczkami, językami lub różnymi materiałami sypkimi ciało dziecka. Później dziecko zamyka oczy, rozpoznaje oraz nazywa poszczególne części ciała, które rodzic masuje.



9. Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenną bez kontroli wzroku.

Ćwiczenie 1:

gdy dziecko swobodnie siedzi na poduszce sensomotorycznej, prosimy je o zamknięcie oczu. W tym czasie naklejamy na różne części jego ubranka kolorowe naklejki owoców, warzyw, pojazdów (co macie Państwo w domu). Warianty:

- dziecko ma wciąż zamknięte oczy i próbuje rozpoznać i nazwać, gdzie są poszczególne naklejki,
- dziecko ma otwarte oczy i próbuje uszeregować ile ma naklejek po prawej, a ile po lewej stronie ciała, dodatkowo je nazywa,
- sugeruje pytania o relacje kierunków i stron, np. czy naklejka z autem jest wyżej, czy niżej niż naklejka z motorówką?,
- zachęcamy dziecko, aby z zamkniętymi oczami było w stanie pozbierać z siebie naklejki, opowiadając, z jakich poszczególnych części ciała je zdejmuje.

10. Aktywności rozwijające sprawność motoryki małej i percepcji wzrokowej.

Ćwiczenie 1:

- nakładanie gumek recepturek na różnego rodzaju pudełka, butelki, puszki, słoiki, klocki, wałek do ciasta, a nawet gąbkę do mycia ciała, w zabawie warto mieć gumki różnej grubości, długości i elastyczności;
- nakładanie gumek recepturek (najlepiej takich w mniejszym rozmiarze) na własne palce; dziecko nakłada gumki według instrukcji rodzica; przykładowo: czerwoną gumkę nałóż na najmniejszy palec, niebieską – na palec wskazujący, żółta gumka niech będzie między gumkami w kolorze niebieskim i czerwonym; jeśli dziecko będzie dobrze wykonywało polecenia to przechodzimy do drugiej części – teraz dziecko będzie musiało zapamiętać kilka kolorów gumek i nałożyć je wg instrukcji, tu dodatkowo będziemy wspierać jego pamięć słuchową;

- naciąganie gumek recepturek na pinezki lub szpilki przyczepione do tablicy korkowej lub kawałka styropianu;



- naciąganie gumek recepturek na klocki – ta zabawa może być wstępem do tworzenia ciekawych budowli utworzonych właśnie poprzez wykorzystanie klocków i gumek;
- przed zabawą rodzic nakłada wiele gumek recepturek na dowolny owoc: doskonale sprawdzi się jabłko lub gruszka – owoc powinien być umyty, zadaniem dziecka jest odpakować owoc, by następnie go zjeść, jeśli ma na to ochotę;
- wyławianie gumek recepturek z wody przy pomocy klamerki, łyżki, widelca, szczypiec lub słomki;
- rodzic daje dziecku podkładkę korkową oraz komplet pinezek z kolorowymi trzonkami – zadaniem dziecka jest ułożenie na swojej podkładce korkowej pinezek tak samo, jak na karcie poniżej:



