

Opracowała: Ewa Prokuska

Ćwiczenia stymulujące integrację sensoryczną

Poprzez wykonywanie ćwiczeń z zakresu integracji sensorycznej dziecko:

- gromadzi doświadczenia dotykowe, wzrokowe i słuchowe,
- redukuje napięcie emocjonalne,
- wyraża własne emocje w sposób akceptowany społecznie,
- skupia uwagę nad wykonywanym zadaniem,
- rozpoznaje większą ilość bodźców (przez co wzrasta pewność siebie),
- lepiej rozumie otoczenie,
- rozwija zainteresowania i uzdolnienia poprzez udział w działaniach twórczych

Pomoce:

dowolne materiały o zróżnicowanej fakturze np. tkanina frotte, jedwab, bawełna, welur, plusz, tiul, koronka, sypki piasek, woda, farby, ryż, miska, małe pojemniki np. kubki po jogurtach, plastikowe butelki, sitko, płyta z muzyką relaksacyjną, duży brystol lub szary papier

Przebieg zabaw:

1. Zabawa z elementami metody W. Sherborne „Witamy swoje ciało: głowę, dłonie, ręce” z jednoczesnym wskazywaniem, dotykiem i masowaniem (materiałami o różnorodnej fakturze) poszczególnych części ciała dziecka. Osoba dorosła wykorzystuje do masażu materiały o różnorodnej fakturze:

- materiał szorstki: tkanina frotte,
- materiał miły: jedwab, bawełna, welur, plusz
- lekki: tiul, koronka

Osoba dorosła dotyka, masuje twarz i ręce dziecka materiałami, a następnie dziecko samodzielnie dotyka palcami materiał, przykłada go do twarzy, głowy, bada fakturę materiału.

2. „Witamy nogi” – dziecko zdejmuje obuwie i skarpetki, a osoba dorosła masuje stopy dziecka materiałami o różnorodnej fakturze. Następnie dziecko bosymi stopami chodzi po materiałach rozłożonych na podłodze. Podczas tej zabawy należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczne poruszanie się.

3. Masaż dłoni.

– palce – zabawy paluszkowe np. znana dzieciom wyliczanka:

W lesie grzyby sobie rosły, nagle wszystkie się podniosły

wszystkie się schowały tylko nie ten mały.

Przyszedł zajac kic, kic, kic

ugryzł go mniam, mniam, mniam

wszystkie grzybki mówią siooo...

– grzbietowa strona – głaskanie, rozcieranie, ponowne głaskanie
– wewnętrzna część – głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie

4. Ćwiczenia percepcji dotykowej na materiałach sypkich.

– Zabawa w piasku – osoba dorosła przygotowuje miskę z piaskiem. Dziecko zanurza ręce, bawi się piaskiem, dotyka go, przesypuje z ręki do ręki, przesypuje piasek przez sitko (przesypywany piasek delikatnie masuje dłonie dziecka).

– Zabawa w ryżu – osoba dorosła przygotowuje miskę z ryżem. Dziecko wkłada do miski ręce i bawi się ryżem, dotyka rękoma, przesypuje z ręki do ręki, wsypuje do małego pojemniczka (np. kubek lub plastikowa buteleczka), potrząsa ziarenkami w pojemniku (przy okazji można zrobić grzechotkę i zachęcić dziecko do zaśpiewania ulubionej piosenki np. *Maszeruje wiosna*). Zabawa ryżem zapewnia dziecku wrażenia dotykowe oraz kształtuje

umiejętność wykonywania precyzyjnych ruchów dłoni, kształtuje koordynację wzrokowo-ruchową.

Tekst znanej dzieciom piosenki Maszeruje wiosna:

1. Tam daleko gdzie wysoka sosna
Maszeruje drogą mała Wiosna
Ma spódniczkę mini sznurowane butki
I jeden warkoczyk krótki

*Ref. Maszeruje wiosna
A ptaki wokół lecą i świergocą
Głośno i wesoło
Maszeruje wiosna
W ręku trzyma kwiat
Gdy go w górę wznosi
Zielenieje świat*

2. Nosi Wiosna dzinsową kurteczkę
Na ramieniu małą torebeczkę
Chętnie żuje gumę i robi balony
A z nich każdy jest zielony

*Ref. Maszeruje wiosna
A ptaki wokół lecą i świergocą
Głośno i wesoło
Maszeruje wiosna
W ręku trzyma kwiat
Gdy go w górę wznosi
Zielenieje świat*

3. Wiosno, wiosno nie zapomnij o nas
Każda trawka chce być już zielona
Gdybyś zapomniała inną drogą poszła
Zima by została mroźna

*Ref. Maszeruje wiosna
A ptaki wokół lecą i świergocą
Głośno i wesoło
Maszeruje wiosna
W ręku trzyma kwiat
Gdy go w górę wznosi
Zielenieje świat*

– Zabawa mokrym piaskiem – osoba dorosła przygotowuje miskę z mokrym piaskiem, dziecko bawi się nim robiąc palcami dziury w piasku i rysuje ślady (np. kształty figur geometrycznych, litery, cyfry), ugniata mokry piasek. Zabawa ta zapewnia dziecku nie tylko wrażenia dotykowe, ale także zapewnia doświadczenia w łączeniu, rozdzielaniu i ponownym łączeniu.

5. Malowanie rękoma.

Osoba dorosła rozkłada przed dzieckiem duży arkusz papieru (może być szary papier, brystol). Podczas malowania dziecko powinno mieć możliwość wypłukania lub wytarcia poszczególnych paluszków u rąk. Malując palcami dziecko bogaci doświadczenia dotykowe, gdyż najczęściej farba jest chłodna, śliska, mokra. Dziecko odkrywa możliwości uzyskiwania kolorów, wypełniania powierzchni różnorodnymi wzorami. Kreatywne działanie daje mu poczucie sprawstwa.

Powstały obraz po wyschnięciu może być inspiracją do nowych zabaw:

- tworzenie opowieści twórczych o zilustrowanych na nim elementach (postaciach, roślinach, zwierzętach, przedmiotach)
- nadawanie imion zobrazowanym sylwetom
- określanie ilości kolorów użytych na obrazku, nazywanie barw
- stworzenie dużych puzzli i ponowne złożenie wielkoformatowego obrazu.

6. Czynności porządkowe, ewaluacja

Współdziałal dziecko w porządkowaniu stanowiska zabawy w celu uczenia go obowiązkowości, samodzielności, wzmacniania wiary w jego możliwości. Rozmowa kierowana dotycząca ulubionej przez dziecko zabawy spośród wyżej wymienionych. Zachęcanie do opowiadania o emocjach, przeżyciach, które dziecko doświadczyło podczas każdego z działań.