**PROPOZYCJE ZABAW SENSORYCZNYCH DO WYKORZYSTANIA W DOMU**

**🔹 1. Tunel z koca (zabawa w bazę lub tunel)**

**Opis:** Rozłóż koce pomiędzy krzesłami lub stołami, tworząc tunel. Dziecko ma za zadanie przeczołgać się przez niego.  
**Cel SI:** Stymulacja propriocepcji i planowania motorycznego.  
**Wiek:** 3–5 lat

**🔹 2. Ścieżka sensoryczna**

**Opis:** Przygotuj różne faktury na podłodze (np. ryż, gąbki, kasztany, szorstka tkanina, folia bąbelkowa). Dziecko chodzi boso po trasie.  
**Cel SI:** Stymulacja układu dotykowego i równowagi.  
**Wiek:** 3–5 lat

**🔹 3. Zabawa w burrito**

**Opis:** Owiń dziecko ciasno w koc, jak "naleśnik" lub "burrito", zostawiając odkrytą głowę. Można lekko dociskać – oczywiście za zgodą dziecka.  
**Cel SI:** Dostarczanie bodźców głębokiego ucisku (propriocepcja), wyciszenie.  
**Wiek:** 3–5 lat

**🔹 4. Turlanie się po podłodze**

**Opis:** Dziecko turla się z jednej strony pokoju na drugą – można dodać przeszkody do ominięcia.  
**Cel SI:** Stymulacja przedsionkowa i koordynacja ruchowa.  
**Wiek:** 3–5 lat

**🔹 5. Zabawy z plasteliną / ciastoliną**

**Opis:** Uciskanie, rolowanie, wałkowanie, lepienie figurek.  
**Cel SI:** Stymulacja dotykowa, rozwój małej motoryki i siły dłoni.  
**Wiek:** 3–5 lat

**🔹 6. Skakanie przez poduszki / tor przeszkód**

**Opis:** Ułóż poduszki, krzesła, wałki – dziecko pokonuje tor: przeskakuje, czołga się, wspina.  
**Cel SI:** Rozwój równowagi, planowania ruchu, integracja wzrokowo-ruchowa.  
**Wiek:** 4–5 lat

**🔹 7. Zabawy z dmuchaniem (piórka, bańki, słomka)**

**Opis:** Dmuchanie przez słomkę na lekkie przedmioty (np. piórka, watki), nadmuchiwanie baloników lub robienie baniek mydlanych.  
**Cel SI:** Regulacja napięcia mięśniowego twarzy i jamy ustnej, wyciszenie.  
**Wiek:** 3–5 lat

**🔹 8. Masażyki i wierszyki dotykowe**

**Opis:** Masaże pleców z wykorzystaniem wierszyków typu "Idzie rak, nieborak...". Można używać dłoni, szczoteczek, miękkich piłeczek.  
**Cel SI:** Bodźce dotykowe i kontakt emocjonalny.  
**Wiek:** 3–5 lat

**🔹 9. Zabawy z piaskiem kinetycznym lub ryżem**

**Opis:** Dziecko przesypuje, kopie, ukrywa zabawki w materiale sypkim.  
**Cel SI:** Integracja bodźców dotykowych, ćwiczenie koncentracji i chwytu.  
**Wiek:** 3–5 lat

**🔹 10. Zabawy na piłce rehabilitacyjnej (dużej)**

**Opis:** Leżenie na brzuchu i bujanie się, delikatne odbijanie na siedząco, toczenie piłki po ciele.  
**Cel SI:** Stymulacja przedsionkowa, propriocepcja, balans.  
**Wiek:** 4–5 lat

* Zawsze obserwuj reakcje dziecka – SI to nie terapia „na siłę”.
* Zmieniaj aktywności w zależności od dnia, nastroju i potrzeb dziecka.
* Powtarzalność sprzyja integracji, ale zachęcaj do eksploracji nowych form.