Propozycje ćwiczeń stymulujących układ dotykowy :

1. Masy sensoryczne

Zabawy różnymi masami to świetne ćwiczenie dla małych rączek. Dzieci z zaburzeniami

SI często nie lubią się brudzić, ale ugniatanie, przelewanie i dotykanie różnych faktur jest

bardzo ważne w rozwoju motoryki małej. Dlatego warto proponować dzecku różne

rozwiązania: ciastolinę, piankolinę, galaretki, piasek kinetyczny, farbę, masę solną, lód itp.

(w Internecie dostępnych jest wiele przepisów na przeróżne masy, warto poszukać czegoś, co

maluchowi przypadnie do gustu). W warunkach naturalnych w zupełności wystarczy piasek i

błoto.

2 . Ścieżki sensoryczne

W sklepach ze sprzętem sportowym albo rehabilitacyjnym dostępne są różnego rodzaju

akcesoria, z których można układać ścieżki sensoryczne. Oczywiście można też wykorzystać

przedmioty, które znajdziemy w domu lub podczas spaceru. Wystarczy na macie piankowej

albo na dywanie ułożyć np.: kamyki, małe szyszki, patyki, kasztany, ziarna fasoli czy

żołędzie. Chodzenie po ścieżce sensorycznej to świetny masaż dla małych stóp, pobudza

różne receptory, stymuluje wyobraźnię i równowagę oraz poprawia koordynację wzrokowo-

ruchową.

3. Malowanie rękami

Dotykanie farb, malowanie paluszkami, odbijanie całych rączek – to wszystko, podobnie

jak pudełka sensoryczne, uwrażliwia receptory. Malowanie rękami spodoba się także

dzieciom, które nie lubią malować w tradycyjny sposób ze względu na słabe napięcie

mięśniowe – używanie paluszków jest trudniejsze niż trzymanie kredki czy pędzla i

dociskanie ich do kartki.

4. Pisanie palcem

Pisanie literek lub rysowanie różnych kształtów w rozsypanej na stole mące/kaszy

mannie/piasku również pomaga uwrażliwiać receptory małych rączkach.

Propozycje ćwiczeń stymulujących układ przedsionkowy (odpowiedzialny m.in.

za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację )

1. Skakanie na piłce.

wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której maluch będzie mógł usiąść i

skakać.

2. Tor przeszkód.

stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania,

wspinania, turlania, celowania itp.

3. Turlanie.

turlajcie się razem na kocyku, a latem z niewielkiej trawiastej górki.

4. Bieganie.

przypomnij sobie zabawę w berka; ścigajcie się, rozegrajcie mecz piłki nożnej czy

koszykówki.

5. Skakanie

zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia

schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką.

Propozycje ćwiczeń stymulujących układ proprioceptywny (tzw. czucie

głębokie, dostarcza wrażeń z mięśni i stawów):

1. Chodzenie tyłem

2. Zabawa w “taczkę”

dziecko opiera dłonie o podłogę, a ty chwytasz je za uda i prowadzisz niczym taczkę.

3.Naleśnik

Dysprakcja ( syndrom niezgrabnego dziecka ) jest to trudność w zrozumieniu

(zaplanowaniu co zrobić) i wykonaniu czynności ruchowych (jak to zrobić) w sposób płynny,

skoordynowany, ekonomiczny, w prawidłowej kolejności od początku do końca. Przyczyną

dyspraksji rozwojowej są zaburzenia funkcji czuciowo-ruchowych (dotykowych,

proprioceptywnych i przedsionkowych) i schematu ciała. Dzieci z dyspraksją są niezgrabne

ruchowo (potykają się i często są poobijane, poruszając się, potrącają przedmioty i osoby),

mają opóźnienia w zakresie samoobsługi (trudności z nauką zapinania i odpinania guzików,

suwaków, wiązania sznurowadeł, ubierania i rozbierania się, posługiwania się sztućcami itp.).

Mają wolniejsze tempo pracy, a ich działania są często nieefektywne mimo dużego nakładu

pracy, wymagają znacznie więcej pomocy ze strony rodziców i opiekunów niż inne dzieci w

ich wieku mimo, że ich rozwój intelektualny jest prawidłowy. Nie mają zdolności do

generalizacji zachowań - nie potrafią planu działania modyfikować stosownie do nowych

okoliczności. Problemom ruchowym towarzyszą zwykle również problemy emocjonalne,

gdyż dzieci z dyspraksją często doświadczają niepowodzeń. Problemy planowania ruchowego

dotyczą zarówno motoryki dużej, jak i małej, ale mogą występować również w obrębie

aparatu artykulacyjnego i nazywane są wówczas dyspraksją oralną. Zaburza ona rozwój

mowy i artykulacji. Ciężka, stosunkowo rzadziej występująca forma dyspraksji nazywa

Zabawy rozwijające zmysł słuchu:

• Rozpoznawanie dźwięków w domu i okolicy (dźwięki wydawane przez klucze,

pieniądze, kapiąca wodę, itp.).

• Słuchanie odgłosów-do pustej puszki wkładamy kolejno różne przedmioty (spinacze,

groch, waciki, monety, klocki itp.). Dzieci mają odgadnąć, co jest w środku.

• Gdzie tyka zegar?-w dowolnym miejscu sali chowamy nastawiony minutnik.

Dziecko ma znaleźć minutnik, zanim ten zadzwoni.

• Różnicowanie dźwięków: głośny- cichy, wysoki- niski w połączeniu z ruchem.

• Wrzucanie np. maskotek do celu po usłyszeniu określonego dźwięku.

• Wrzucanie woreczka do zielonego kszyka po usłyszeniu np.: dźwięku dzwoneczka i

do koszyka czerwonego po usłyszeniu dźwięku grzechotki.

• Odtwarzanie rytmu na instrumentach.

• Szukanie par dźwięków (pojemniczki z różnymi rzeczami rozłożone po cał ym

pokoju).

• Rozpoznawanie kolejności brzmienia instrumentów, odgłosów, np. uderzenie łyżką

w szkło, garnek, drewno, papier.

• Układanie i tworzenie szeregów rytmicznych: układnie przedmiotów według

słyszanej sekwencji dźwięków (np. auto, piłka, auto, piłka), zabawy ruchowe z

zauważalnym rytmem (np. podskocz, podskocz, tupnij), liczenie słyszanych

dźwięków.

•

Zabawy rozwijające zmysł wzroku:

• Rysowanie wzrokiem ( noskiem) lekkim, płynnym ruchem różnych figur: spirali,

okręgów, iksów, trójkątów, ósemek.

• Zabawy z szybkim mruganiem-liczenie za pomocą drobnych mrugnięć drobnych

elementów.

• Zbijanie baniek mydlanych, łapanie do plastykowego kubka.

• Układanie figur w konturach.

• Nawlekanie makaronowych rurek na sznurek.

• Fasolkowe literki-wynajdowanie w dużej ilości suchego ziarna fasoli, tych z

literkami (literki napisane drukiem- markerem).

• Klasyfikowanie przedmiotów według wielkości, kształtu, barwy.

• Segregowanie od najmniejszego do największego przedmiotu.

• Wyszukiwanie ulubionych zabawek schowanych w pomieszczeniach ( wystający

fragment zabawki).

• Łączenie różnych kolorów i kształtów wykonanych z plasteliny wg podanego wzoru.

• Przypinanie spinaczy wg sekwencji kolorów, przykręcanie nakrętek.

• Odtwarzanie różnych kształtów w powietrzu za pomocą np. apaszki.

• Łączenie kropek linią.

• Gdzie jest zajączek?-zasłaniamy okna w pokoju, dzieci siedzą zwrócone przodem w

stronę ściany. Dorosły „puszcza zajączki” światłem latarki lub wskaźnika na ścianę.

Zadaniem dzieci jest śledzić tor ruchu „zajączka” samymi oczami, bez poruszania

głową. Dorosły może też gasić i zapalać światło latarki w coraz to innym miejscu

pomieszczenia, a dzieci mają jak najszybciej znaleźć świecący punk.

• Łapanie do wytłaczanki od jajek wyrzucanej w powietrze piłeczki pingpongowej.

Zabawy rozwijające zmysły smaku i zapachu

• Co może tak pachnieć?- w kilku buteleczkach gromadzimy różne aromatyczne

produkty (kawa, skórka z cytryny, z pomarańczy, cynamon, płatki róży itp.). Dzieci

wąchają zapachy w poszczególnych buteleczkach, opisują wrażenia, mówią, czy

znają taki zapach, z czym im się on kojarzy? Mogą też porównywać wyczuwane

zapachy z obrazkami, na których są przedmioty pachnące w taki sposób.

• Picie soków przez słomkę i rozpoznawanie smaku poprzez wybranie właściwego

owocu na rysunku, np.: jabłko, pomarańcza, gruszka.

• Rozpoznawanie po zapachu przypraw w małych pojemniczkach -cynamon, pieprz,

wanilia, czosnek.

• Rozpoznawanie łazienkowych zapachów, np.: szamponu do włosów, mydła, proszku.

• Szukanie ukrytego zapachu wśród pojemniczków z watą. Jeden spośród kilku

wacików jest nasączony określonym zapachem.

• Łączenie w pary skropionych zapachami płatków kosmetycznych - maksymalnie trzy

zapachy.

Zabawy rozwijające schemat ciała:

• Naśladowanie piosenek i wierszyków, na przykład: Głowa, ramiona….

• Poruszanie wskazaną częścią ciała do rytmu.

• Odbijanie różnymi częściami ciała balona.

• Przemieszczanie się w pozycji na brzuchu, plecach, pośladkach, kolanach dookoła

własnej osi, do przodu, do tyłu.

• Przepychanie się plecami, nogami, rękami w parach w pozycji siedzącej, stojącej.

• Obrysowywanie różnych części ciała z wyodrębnieniem i nazywaniem

poszczególnych elementów.

• Dorysowywanie naszkicowanej na papierze postaci brakującej części ciała.

• Zabawa „lustro”-naśladowanie ruchów drugiej osoby.

• Wykonywanie przez dziecko poleceń, takich jak: „połóż się na brzuchu, plecach,

„Podaj lewą rękę”, „Tupnij prawą nogą” itp..

• Poruszanie według wskazówek, na przykład: „Zrób jeden krok do przodu, dwa kroki

do tyłu, jeden krok w prawo…”

• W pozycji siedzącej-dotykanie na zmianę prawą ręką lewego ucha i lewą ręką

prawego kolana, itp.

• Przeskoki z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z narzuconym rytmem,

• Maszerowanie połączone z wymachami rąk.

• Łapanie mydlanych baniek na różne sposoby , np. klaszcząc, stojąc na niestabilnej

powierzchni.

• Pokazywanki -ilustrowanie treści prostych wierszyków ruchami ciała.

Zabawy usprawniające motorykę małą

 Wieszanie chusteczek na sznurku i przypinanie ich klamerkami.

 Zbieranie drobnych elementów do pojemnika szczypcami.

 Nawlekanie makaronu na sznurowadło.

 Malowanie watą lub gąbką