

08.03.2021

Rewalidacja

Każdy z nas jest indywidualną istotą zmysłową, która przez całą dobę przetwarza napływające do niej bodźce. Integracja owych sygnałów ma wpływ na nasze postrzeganie świata, kształtuje naszą rzeczywistość i wpływa na nasze zachowania. Problem zaburzeń związanych z integracją sensoryczną dotyka nas wszystkich, w mniejszym bądź większym stopniu.

Zachęcam do wspólnego ćwiczenia, które pozwoli na odczucie na "własnej skórze" oddziaływania różnych bodźców, jak również wpłynie na pogłębienie relacji z dzieckiem.

Układ dotykowy

1. „Dotykowe pudełko”:

weź pudełko po butach lub poszewkę na poduszkę, umieść w środku różne przedmioty, po czym poproś, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka.



2. Zabawa w kąpielii:

Zachęcaj do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Zaproponuj myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych

kształtach, możesz też dodać do kąpeli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej.

3. „Naleśnik”: ciasto zroluj w koc, bawiac się w smarowanie i zawijanie naleśnika.

4. Wspólne gotowanie:

stwarzaj jak najwięcej okazji do wspólnego gotowania, mieszania, ugniatania różnego rodzaju ciast.

5. Degustacja: zachęcaj do próbowania nowych potraw, o różnych smakach i konsystencji.

6. Malowanie dłońmi, stopami:

farbę przeznaczoną do malowania palcami możesz mieszać z innymi materiałami, np. kaszą, piaskiem, ryżem itp. Stwórzcie też własną „farbę” z kisielu, galaretki czy pianki do golenia.



Układ przedsionkowy (odpowiedzialny m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację):

7. Skakanie na piłce:

wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której możecie usiąść i skakać.

8. Tor przeszkód:

stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania itp.

9. Huśtawki:

bujajcie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach).

10. Turlanie:

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

11. Bieganie:

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

12. Skakanie:

Zachęcaj do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką.

Układ proprioceptywny (tzw. czucie głębokie, dostarcza wrażeń z mięśni i stawów):

14. Siłowanie:

usiądź na podłodze i powiedz „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”.

16. Machanie i odbijanie: zachęcaj do zabawy rakieta tenisową, do badmintona itp.

17. Chodzenie tyłem

18. Zabawa w “taczkę”:

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

19. Nalewanie i przesypywanie:

pozwól na eksperymenty, niech przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, przez lejek, a łyżeczką przesypuje drobne materiały (ryż, kaszę) do pojemników różnej wielkości i kształtu.



Wybierzcie ulubione i Wracajcie do nich ☺

Przygotowała *Smutek Agata*