

INTEGRACJA SENSORYCZNA

Ćwiczenia do pracy w domu

mgr KATARZYNA TYZA

Codzienne zabawy sensoryczne z wykorzystaniem kuchni i łazienki

Najlepszą formą wspomagania rozwoju małego dziecka jest zabawa, która „nadzorowana przez zdrowy rozsądek” rodzica może stać się wyjątkowo pomyślną dla ogólnego rozwoju. W zabawie dziecko samodzielnie dokonuje wyboru aktywności czy zabawki. Samodzielnie steruje ilością pobudzenia płynącą ze środowiska. Decyduje o kontynuacji czy też zaprzestaniu zabawy. Zabawa jest okazją do kształtowania komunikowania się z otoczeniem, nauki naprzemienności czy czekania na swoją kolej.

Dobra zabawa nie wymaga drogich zabawek czy wydumanej oryginalności. Liczą się dobre pomysły, które zaktywizują uwagę dziecka, dostarczą mu radości i poczucia sprawczości, a dla obydwóch stron będą czystą przyjemnością. Dobrym rozwiązaniem, pozostającym w konwencji codziennych aktywności, są aktywności z wykorzystaniem kuchni i łazienki.

Łazienka

- Woda - masaż strumieniem wody, regulacja siły i rodzaju strumienia (może być hydromasaż, jeśli posiadamy odpowiedni sprzęt), odczuwanie oporu wody - zmysł dotyku, zmysł wibracji
- Woda - odczuwanie różnej temperatury (ciepło - zimno - gorąco), słuchanie szumu wody - zmysł dotyku, zmysł słuchu
- Gąbki, myjki, szczotki - pocieranie ciała z różną siłą i materiałem o różnej fakturze i kolorze - zmysł dotyku, zmysł wzroku
- Ręczniki - pocieranie ciała z różną siłą i materiałem o różnej fakturze (ręcznik frotte, aksamitny, jedwabny) i kolorze, można także wykorzystać ręczniki perfumowane - zmysł dotyku, zmysł

Kuchnia

- Kasza, ryż, cukier, mąka pszenna i ziemniaczana, groch, fasola, herbata liściasta i granulowana, bułka tarta - przesypywanie z pojemnika do pojemnika produktów, dotykane ich, rozgniatanie, próbowanie, przesypywanie przez sitko - zmysł dotyku, zmysł wzroku, zmysł smaku, ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej
- Ciasto z mąki i wody - dotykane, ugniatanie, wałkowanie, formowanie różnych kształtów, wałkowanie, robienie placków - zmysł wzroku, zmysł dotyku
- Aromaty do ciast, olejki zapachowe - próbowanie i wąchanie - zmysł węchu, zmysł smaku
- Lód - dotykane lodu, pocieranie kawałkiem lodu wybranych części ciała

wzroku, zmysł węchu • Suszarka - odczuwanie różnej temperatury (wskazane są suszarki z opcją ustawienia trzech temperatur), odczuwanie siły podmuchu powietrza (wskazane suszarki z regulowanym podmuchiwnikiem powietrza) na różnych częściach ciała, samodzielne trzymanie w rękach suszarki, „słuchanie suszarki”, kształtowanie schematu ciała przez „suszenie” wybranych części ciała (należy nazywać części ciała) - zmysł dotyku, zmysł wibracji, zmysł słuchu • Piana - odczuwanie konsystencji i „lekkości” piany, smarowanie ciała pianą (zabawy z pianą można wykorzystać do ćwiczeń wydłużonego wydechu - dmuchanie na pianę), obserwowanie fruwającej piany - zmysł wzroku, zmysł dotyku • Sól do kąpieli - odczuwanie porowatości i szorstkości soli, pocieranie solą ciała z różną siłą, wykorzystanie soli w różnych kolorach i obserwowanie zabarwienia wody, wachanie - zmysł dotyku, zmysł węchu, zmysł wzroku • Krem - smarowanie twarzy, rąk kremem jest doskonałą okazją do wykonania masażu, wachanie kremu - zmysł dotyku, zmysł węchu • Oliwka, balsam - możliwość wykonania masażu całego ciała, wywieranie zróżnicowanego ucisku na poszczególne części ciała, wachanie	oraz okolicy ust - zmysł dotyku • Garnki, patelnie, słoiki, puszki, butelki - muzykowanie, wydobywanie dźwięków różnej wysokości i siły, wkładanie naczyń jedno w drugie - zmysł słuchu, ćwiczenie koordynacji wzorkowo-ruchowej • Kisiel, galaretka, budyń - dotykanie, wachanie, próbowanie substancji w różnych kolorach i o różnej temperaturze - zmysł dotyku, zmysł wzroku, zmysł smaku, zmysł węchu • Tarka - ścieranie bułki tartej, słuchanie towarzyszącej tej czynności, dźwięku, wykorzystanie tarki w połączeniu z np. widelcem i słuchanie powstających odgłosów - zmysł słuchu • Produkty spożywcze - próbowanie, dotykanie, wachanie, np.: ser żółty, biały, musztarda, ocet, chrzan, gorzka herbata - zmysł smaku, zmysł węchu, zmysł dotyku. • Torebki foliowe, papierowe w różnych kolorach - dotykanie, gnienie, strzelanie, gnienie przy uchu - zmysł wzroku, zmysł słuchu, zmysł dotyku • Jajko - ugotowane ciepłe i zimne, odczuwanie ciężaru, temperatury, można wykorzystać barwniki do jaj (lub farby plakatowe), które zabarwią jajka na
---	---

tych kosmetyków - zmysł dotyku, zmysł węchu

- Szczotka do zębów - najlepsza jest szczotka wibrująca, która daje możliwość wykonania masażu w jamie ustnej jak i w obrębie twarzy – zmysł dotyku, zmysł wibracji, zmysł słuchu

- Kisiel, galaretka, krochmal, budyń - dotykane substancji o różnej konsystencji, kolorze i temperaturze, smarowanie nim ciała, próbowanie galaretki i kisielu o różnych smakach, masaż dłoni substancjami rozsmarowanie substancji rękoma na glazurze, lustrze – zmysł dotyku, zmysł smaku

- Farby - malowanie farbami w różnych kolorach, np.: przy użyciu rąk, pędzla, gąbek poszczególnych części ciała - zmysł wzroku, zmysł dotyku

- Lustro - wykonywanie czynności pielęgnacyjnych przed lustrem, smarowanie ciała lub tylko twarzy, np.: pianą, farbami, zabawy z oświetleniem, nazywanie części ciała - zmysł dotyku, zmysł wzroku

- Perfumy i inne kosmetyki - wąchanie, „skraplanie” nimi różnych części ciała - zmysł węchu

- Ubieranie - nakładanie kolejnych części ubrań (oczywiście łącznie z komunikatem terapeuty dotyczącym wy-

wybrane kolory - zmysł wzroku, zmysł dotyku

- Napoje gazowane - próbowanie, wąchanie napojów o różnych barwach i smakach, odczuwanie np.: na twarzy „bąbelków” - zmysł smaku, zmysł węchu

- Warzywa i owoce - dotykane, wąchanie, próbowanie (wybranych) warzyw i owoców, zwrócenie uwagi na różnorodną kolorystykę warzyw i owoców - zmysł dotyku, zmysł smaku, zmysł węchu

- Pestki z owoców - wydłubywanie pestek z owoców, np.: mandarynki, grapefruity, odczuwanie miąższu, lepkości rąk - zmysł dotyku, zmysł wzroku ćwiczenie chwytu

- Surówki - przygotowywanie warzyw owoców, obieranie, ścieranie, krojenie próbowanie, wąchanie - zmysł węchu, zmysł smaku, zmysł dotyku

- Zmywanie naczyń - odczuwanie temperatury, natężenia wody, dotykane piany, wycieranie naczyń, czucie oporu naczyń, do których wkładamy rękę chcąc je wytrzeć, wyławianie naczyń - zmysł dotyku

- Mielenie mięsa - odczuwanie temperatury, konsystencji mięsa, wkładanie mięsa do maszynki, przyciskanie mięsa „upychaczką”, obserwowanie procesu mielenia, oswojanie się z dźwiękiem

konywanej konkretnie czynności, np.: teraz zakładam skarpetki itd.), może być połączone z masażem poszczególnych części ciała, uświadamianiem osobie niepełnosprawnej ich istnienia, ubrania powinny być w różnych kolorach i o różnej fakturze - zmysł wzroku, zmysł dotyku, zmysł słuchu • Pralka - odczuwanie wibracji i temperatury, dotykanie działającej pralki, w miarę możliwości siedzenie na pralce podczas jej pracy - zmysł wibracji • Golarka elektryczna - odczuwanie wibracji poprzez trzymanie w dłoni lub dotykanie wybranych części ciała, w miarę możliwości i potrzeby golenie włosów na głowie czy zarostu na twarzy – zmysł słuchu, zmysł wibracji, zmysł dotyku • Golarka elektryczna – odczuwanie jego śliskich kształtów, zapachu, mydlenie ciała, wytwarzanie piany – zmysł dotyku, zmysł wzroku, zmysł węchu • Akustyka łazienki wyposażonej w glazurę pozwala na zabawy dźwiękiem przy wykorzystaniu różnych instrumentów, mikrofonu – zabawki, własnego głosu – zmysł słuchu	maszynki, mieszanie mięsa rękoma, łyżką itp. - zmysł dotyku, zmysł propriocepcji, zmysł słuchu • Przygotowywanie ciasta - przygotowywanie składników, wrzucanie ich w odpowiedniej kolejności, smarowanie blachy itd. - zmysł dotyku, zmysł węchu, zmysł smaku
---	---

Opracowanie: mgr Katarzyna Tyza

Realizacja: Rodzice lub prawni opiekunowie