

## **Propozycje ćwiczeń wspierających prawidłowe funkcjonowanie układów zmysłów do wykonania w domu z dzieckiem.**

### **Układ dotykowy:**

#### **1. „Dotykowe pudełko”:**

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

#### **2. Zabawa w kąpiel:**

zachęcaj dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników. Zaproponuj maluchowi myjki o różnych fakturach, gąbki o odmiennych kształtach, możesz też dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej.

#### **3. „Naleśnik”:**

ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.

#### **4. Wspólne gotowanie:**

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

#### **5. Degustacja:**

zachęcaj dziecko 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 będzie mógł usiąść i skakać.

#### **8. Tor przeszkód:**

stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka 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 dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką.

### **13. Bujanie w kocyku:**

maluch kładzie się na rozłożonym dużym kocu, a dwie dorosłe osoby delikatnie bujają go na boki.

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

### **14. Silowanie:**

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

### **15. Ciągnięcie:**

pozwól dziecku pchać wózek z zakupami czy spacerówkę.

### **16. Machanie i odbijanie:**

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

**Maria Tyczyńska**

Pedagog specjalny, terapeuta w Ośrodku dla Dzieci z Autyzmem Fundacji SYNAPSIS