

## **Propozycja ćwiczeń stymulujących poszczególne układy zmysłów**

### **- do wykonania w domu.**

/Na podstawie: Bożena Odowska – Szlachcic, Terapia integracji sensorycznej, zeszyt 1 i 2, wyd. Harmonia/

#### **1. Układ przedsionkowy i proprioceptywny**

- ▶ skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki;
- ▶ kołysanie się: w pozycji stojącej, czworaczej, na kłęczkach, w siadzie skrzyżnym,
- ▶ przysiady i wstawanie;
- ▶ marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy;
- ▶ odwracanie głowy: w lewo, w prawo, w górę, w dół;
- ▶ marsz z wymachami rąk i nóg;
- ▶ turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami wzdłuż ciała, /dobrze jest zmienić podłogę – dywan, koc, wykładzina, karimata/ w różnych kierunkach;
- ▶ naleśnik – zawijanie dziecka w koc, karimatę, folię z pęcherzykami /głowa zawsze na zewnątrz/ następnie dociskanie pleców, rąk, nóg z wykorzystaniem np. woreczka wypełnionego grochem, fasolą, ryżem;
- ▶ zabawy w przepychanki i siłowanie się – dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami lub dłońmi;
- ▶ w leżeniu na plecach toczenie piłki stopami po ścianie i powrót w kierunku podłogi.

#### **2. Układ dotykowy**

- ▶ szukanie drobnych przedmiotów ukrytych w pojemniku /koszyku, dużym słoju, pudełku/ wypełnionym grochem, fasolą, makaronem, piłeczkami;
- ▶ dotykanie poszczególnymi palcami materiałów o różnej fakturze /papier ścierny, myjka, gąbka, wycieraczka, miękki materiał, szczotka itp./;
- ▶ opukiwanie dłoni dziecka np. klockiem;
- ▶ stymulacja termiczna – stosowanie na przemian ciepłych i zimnych kompresów żelowych lub butelek wypełnionych wodą na dłonie, stopy, stawy;
- ▶ smarowanie dłoni pianką do golenia;
- ▶ kreślenie na plecach siedzącego dziecka /plecy zaokrąglone, wygięte w koci grzbiet/ znaków, figur, cyfr, liter;
- ▶ robienie kul z papieru o różnej fakturze /papier gazetowy, śniadaniowy, folia aluminiowa/ i rzucanie nimi do celu.

#### **3. Układ słuchowy**

- ▶ słuchanie dźwięków z najbliższego otoczenia – zamykanie i otwieranie drzwi, włączanie i wyłączanie światła, wentylatora, suszarki, mieszanie łyżeczką w kubku i szklance, uderzanie pałeczką /łyżką/ o przedmioty z metalu, drewna, szkła, gniecienia różnych rodzajów papierów, dzwonięcie kluczami;
- ▶ rozpoznawanie dźwięków z najbliższego otoczenia - demonstrujemy dźwięk tak by dziecko nie widziało, po czym prosimy je by wskazało przedmiot wydający prezentowany dźwięk;

- ▶ słuchanie odgłosów zwierząt – można skorzystać z nagrań w Internecie, nazywanie zwierząt, próba naśladowanie odgłosów;
- ▶ wystukiwanie rytmu klockiem, łyżką, prośba do dziecka by powtórzyło;
- ▶ słuchanie muzyki relaksacyjnej podczas pracy.

#### **4. Układ wzrokowy**

- ▶ wkładanie mniejszych pojemników w większe;
- ▶ śledzenie przedmiotów w ruchu – rodzic prezentuje na wysokości oczu dziecka przedmiot i porusza nim w przestrzeni prosząc by dziecko patrzyło na przedmiot;
- ▶ naśladowanie ruchów ciała rodzica – rodzic staje naprzeciwko dziecka i prosi by dziecko naśladowało jego ruchy;
- ▶ sortowanie przedmiotów np. owoców, warzyw, różnych rodzajów makaronu, klocków – wkładanie ich do oddzielnych pojemników;
- ▶ układanie wzoru przygotowanego przez rodzica np. ułożenie kubków, sztućców, klocków – dziecko ma za zadanie odtworzyć taki sam układ;
- ▶ układanie sekwencji przedmiotów np. łyżka talerz, kubek, miska – zadaniem dziecka jest odtworzyć taki sam ciąg przedmiotów;
- ▶ śledzenie światła latarki na ścianie np. wieczorem przy zgaszonym świetle.

#### **5. Zmysł węchu.**

- ▶ prezentowanie różnych zapachów np. przyprawy umieszczone w małych pojemnikach - proponujemy cynamon, pieprz, czosnek, musztarda, gorczyca, wanilia;
- ▶ kojarzenie, bez udziału wzroku, zapachów z kuchni, łazienki /np. mydło, wanilia, płyn do kąpieli, kawa mielona, perfumy, kakao/ zadaniem dziecka jest wskazanie miejsca skąd pochodzi zapach;
- ▶ łączenie zapachów w pary – np. 3 pary skropionych zapachami płatków kosmetycznych pomieszanych ze sobą;

#### **6. Zmysł smaku.**

- ▶ smakowanie próbek jedzenia np. musztardy, ketchupu, majonezu, konfitur, miodu, różnych rodzajów sera /nazywanie ich/;
- ▶ degustacja kawałków owoców i warzyw, identyfikowanie smaku z ich postaciami /powinny znajdować się wszystkie przed dzieckiem/;
- ▶ określanie smaków – słodki, gorzki, słony, kwaśny podczas degustacji różnych potraw i kończenie zdań np. Cytryna jest ....., Sól jest .....