**Integracja Sensoryczna – jak ćwiczyć w warunkach domowych**

**Terapia integracji sensorycznej prowadzona w gabinecie powinna być uzupełniana zadaniami wykonywanymi w domu.**

**Ćwiczenia różnicowania dotykowego**

1. Wyszukiwanie skarbów (kolorowe kryształki) w miseczce z ryżem lub piaskiem,
2. Pisanie na plecach palcem kształtów, liter; dziecko wskazuje lub szuka

tego, co miało narysowane.

1. Toczenie piłek, ringo, hula hop oklejonego różnymi fakturami (zarówno dłonie jak

i stopy).

1. Chodzenie na czworakach i w pozycji kraba po dywanikach o różnych fakturach.
2. Zabawy w wannie: woda z pianą - wyszukiwanie określonych zabawek.
3. Masażyki dziecięce z tłem muzycznym.
4. Zabawy kisielem, pianą – wyciąganie różnych przedmiotów.
5. Worek z różnymi przedmiotami domowymi - pokazujemy dziecku zdjęcie przedmiotu i dziecko ma go odnaleźć w worku.
6. Zanurzenie dłoni i stóp w miseczkach z różnymi substancjami, dla uatrakcyjnienia

ma znaleźć w nich jakiś przedmiot.

1. Wśród różnych drobnych rzeczy dziecko wybiera pięć, które mu się podobają, które są dla niego miłe w dotyku. Wkładamy je do miski, w której jest drobna substancja sypka (kasza, piasek) i zasypujemy. Wśród zasypanych wybranych przedmiotów, są również inne przedmioty o innej fakturze i wyglądzie. Zadaniem dziecka jest znaleźć przedmioty wybrane wcześniej.
2. Malowanie palcami farbą zmieszaną z piaskiem.
3. Chodzenie boso po różnych fakturach chodniczków.
4. Podczas kąpieli pocieranie ciała myjkami, gąbkami o różnej fakturze.

**Ćwiczenia różnicowania proprioceptywnego**

1. Skakanie przez przeszkody
2. Chodzenie stopa za stopą po grubszej linie , zwiniętym kocu leżącym na podłodze.
3. Podawanie sobie piłek/maskotek o różnej wadze, stojąc plecami do siebie, w różny sposób (górą , dołem, bokiem).
4. Przenoszenie nogami różnych zabawek i wkładanie ich do określonych pudełek
5. Łapanie baniek w kubeczek plastikowy, pudełko, kubek, stojąc na niestabilnym podłożu.
6. Ćwiczenia z przepychaniem i siłowaniem dziecka i rodzica (nogi, dłonie, ramiona, plecy), może być ciągnięcie liny.
7. Przepychanie i przenoszenie przedmiotów o różnej wadze (butelki z wodą, pudełka etc.).
8. Odbijanie stopami podwieszonych przedmiotów o rożnej wadze i objętości.
9. Przechodzenie po dywanie, na którym są przykryte kocem rozłożone różne elementy: poduszki, pudełka, większe zabawki pluszowe.
10. Rzucanie do siebie balonów, miękkich zabawek, piłek, worków o różnej wadze.
11. Siłowanie się z dorosłym - walki kogutów.

**Ćwiczenia różnicowania przedsionkowego**

1. Tor przeszkód zawierający elementy z różnym rodzajem ruchu, np. kołysanie, turlanie
2. Bieganie z osoba dorosłą w różnych kierunkach. Dziecko obserwuje kierunek ruchu dorosłego i może zmienić swój jak zauważy jego zmianę.
3. Turlanie się po dywanie z dorosłym zmieniając kierunek ruchu po zauważeniu jego zmiany u dorosłego.
4. Skakanie na jednej nodze (albo na obu nogach) w określonym kierunku na polecenie dorosłego.
5. Dorosły buja dziecko w kocu. Zadaniem dziecka jest określenie, w którą stronę jest bujane.
6. Dorosły rozrzuca dziecku na podłodze kilka zabawek, dając jednocześnie polecenie, do jakiej zabawki dziecko ma dotrzeć.
7. Naśladowanie ruchów dorosłego - zabawa w ,,rób to, co ja" - turlanie, skakanie, czołganie się, czworakowanie, robienie jaskółki, podskoki, itp.

**Ćwiczenia różnicowania słuchowego**

1. Wrzucanie woreczka do koszyka po usłyszeniu dźwięku, np. dzwoneczka,
2. Rozpoznawanie dźwięków wydawanych przez zwierzęta, środki transportu, przedmioty codziennego użytku i odszukiwanie ich graficznych symboli podczas przechodzenia po rozłożonej na podłodze linie.
3. Zabawa „idź za moim głosem”. Dziecko porusza się z zasłoniętymi oczami po podłodze wyścielonej chodniczkami o różnych fakturach, kierując się głosem dorosłego.
4. Rozpoznawanie dźwięków z otoczenia (np. pies, kot, samochód, pociąg, karetka itp.). Można dodatkowo łączyć to z obrazkiem.
5. Rozpoznawanie dźwięków instrumentów (+ewentualnie obrazki),
6. Dopasowywanie dźwięków w pary (identyczne pojemniki wypełnione różnymi przedmiotami).
7. Gniecenie różnych przedmiotów (papier, folia aluminiowa, bibuła, reklamówka etc.) - dziecko ma odgadnąć.
8. Odtwarzanie różnych dźwięków: klaskanie, tupanie, pocieranie, darcie, gniecenie, pukanie, skakanie itd., podczas bujania się w hamaku w różnych pozycjach ciała.
9. Powtarzanie krótkich rymowanek, wierszyków
10. „Słuchanie ciszy” – rozpoznawanie jakie dźwięki dochodzą do nas z zewnątrz.
11. Zabawy z przedmiotami codziennego użytku – poznawanie dźwięków jakie one wydają, odtwarzanie rytmu wystukiwanego np. przez rodzica.
12. Zabawa w naśladowanie odgłosów wydawanych przez różne urządzenia domowe (elektryczne i mechaniczne).

**Ćwiczenia różnicowania wzrokowego**

1. Budowanie wieży z kubeczków o różnym kształcie tzw. piramidka.
2. Rozrzucone pary przedmiotów na podłodze. Dziecko ma za zadanie znaleźć dwa takie same przedmioty.
3. Segregowanie przedmiotów od najmniejszego do największego.
4. Zabawa w ruch drogowy udając samochód - czerwone światło stoję, zielone światło biegnę.
5. Dorosły na ścianie rysuje kształty latarką. Dziecko ma odgadnąć jaką figurę narysował dorosły.
6. Dorosły świeci latarka na rożne przedmioty znajdujące się w pokoju. Dziecko ma za zadanie powiedzieć na jaki przedmiot pada światło (mogą to też być części ciała).
7. Dziecko ma założone np. żółte okulary. Dorosły daje dziecku przedmiot. Zadaniem dziecka jest określenie jakiego koloru jest przedmiot.
8. Łączenie różnych kolorów ciastoliny/plasteliny wg podanego wzoru.
9. Zabawy z bańkami dziecko ma zbijać tylko małe lub tylko duże bańki.

**Ćwiczenia różnicowania węchowego**

1. Dorosły przygotowuje butelki z różnymi napojami. Dziecko za pomocą węchu ma odgadnąć jaki to napój (herbata, kawa, mięta, napój pomarańczowy itd.).
2. Rozpoznawanie po zapachu ,,w co będziemy się teraz bawić?", np. dorosły zasłania dziecku oczy, następnie daje mu do powąchania rzecz. Dziecko ma zgadnąć w co będą się bawić (proszek do prania - zabawa w pranie, pasta do zębów - mycie zębów, płyn do mycia naczyń - mycie naczyń, kotlet - gotowanie, mydło - kąpiel, itp.).
3. Dorosły daje dziecku do powąchania naturalne zapachy (cynamon, kawa, ocet, cytryna, mięta). Zapachy prezentowane są w rożnych sekwencjach. Dziecko ma zapamiętać szereg prezentowanych zapachów.
4. Dopasowywanie zapachów na papierkach (w pojemniczkach) do rzeczywistych przedmiotów lub obrazków.
5. Wyszukiwanie przedmiotu o konkretnym zapachu.
6. Tworzenie kategorii zapachów (zapachy z domu, ulicy, lasu, wsi etc.)

**Ćwiczenia różnicowania smakowego**

1. Dziecko ma zasłonięte oczy. Dorosły na czubek języka kładzie dziecku rożne pokarmy (miód, cynamon, sól, chrzan, cytryna, musztarda). Dziecko ma odgadnąć co to jest.
2. Określanie smaku (słodki, kwasy, słony, gorzki).
3. Kostka lodu o określonym smaku. Dziecko ma zgadnąć jaki to smak.
4. Smakowanie potraw bez kontroli wzroku i później łączenie z obrazkiem (rzeczywistym przedmiotem), nazywanie.
5. Segregowanie smaków na słodki, kwaśny, słony, gorzki.
6. Do obrazków potraw dobieranie konkretnego smaku, np. cytryna jest kwaśna, lody są słodkie, frytki są słone itp.

Kilka ciekawych propozycji i pomysłów zabaw jak wspierać rozwój swoich dzieci   
z zaburzeniami integracji sensorycznej w warunkach domowych można znaleźć w:

* http://www.pstis.pl/
* <https://matkatylkojedna.pl/37-szokujacych-zabaw-wspomagajacych-integracje-sensoryczna-niewiarygodne-ze-mozna-11/>
* <https://mojedziecikreatywnie.pl/2016/04/zabawy-dla-dzieci-w-przedszkolu/>
* Winczewska Aneta „Widzę, słyszę, czuję… Zabawy aktywizujące zmysły kilkulatków” Wyd. Harmonia
* Newman Joye i Kranowitz Carol ” Zgrane nie - zgrane dziecko” Wyd. Harmonia

Opracowały: mgr Anna Pietrzak i mgr Magdalena Bińczyk

PPP Nr 2 w Łodzi, ul. Motylowa 3