

Drodzy Rodzice!

Wobec zaistniałej sytuacji związanej z zawieszeniem zajęć przedszkolnych, a tym samym wszelakich zajęć terapeutycznych przedstawiam Państwu kilka ważnych wskazówek dotyczących stymulacji sensomotorycznej w warunkach domowych. Chciałabym zwrócić uwagę na kilka najważniejszych aspektów oraz podać przykłady zabaw, które pozwolą przetrwać przede wszystkim dzieciom ten trudny czas ograniczeń. Na początku kilka słów o tzw. **dziecie sensorycznej**.

DIETA SENSORYCZNA

Są to m.in. propozycje zabaw, które mogą i powinny być stosowane w domu, w trakcie dnia.

W zależności od potrzeb dziecka, podaje przykłady ćwiczeń poniżej.

Zabawy w malowanie „niby farbami” – rolę farby może odgrywać np. pianka do golenia, płyn do kąpieli. Niby-farbą możemy rysować, wyciskać ją i modelować.

Myjnia – wykorzystujemy piankę do golenia i “myjemy” nią samochodziki, które po wyjechaniu z myjni są czyste i lśniące W wersji dla dziewczynek – salon SPA dla lalek ;)).

Zamek z piasku – zabawa suchym piaskiem. Możemy go moczyć i formować z niego budowle. Jeśli brak takiego piasku w domu, można go wykonać samemu wg przepisów w Internecie.

Ugotowany makaron – najbardziej odpowiedni będzie makaron do spaghetti. Po ugotowaniu dziecko może formować z niego różne kształty, tworzyć przestrzenne „rysunki”.

Ciastolina i inne masy plastyczne – dzięki niej możemy pobawić się z dzieckiem np. w restaurację, tworząc przeróżne potrawy.

Dotykowy szlak – do tej zabawy możemy wykorzystać wszystko, po czym można chodzić. Ważne, aby materiały te miały zróżnicowaną fakturę (tj. dywan, zimne płytki, materiał różnego rodzaju, gąbki itp.)

Naleśnik – zawijanie dziecka w koc, prześcieradło itp.

Masażyki i wierszyki – np. „pisze pani na maszynie”, itp.

PRZECHODZENIE PRZEZ TOR PRZESZKÓD ZBUDOWANY W DOMU – można wykorzystać do tego celu poduszki, zwinięte koce, grube książki, krzesła. Można chodzić do przodu lub do tyłu, przeskakiwać, wskakiwać.

ZABAWY W PARACH

Taczka – osoba dorosła chwytła dziecko za nogi. Dziecko obrócone jest przodem do podłoża i porusza się na rękach,

Samolot – dorosły leży na plecach z nogami i rękami zwróconymi ku górze, utrzymując na nich dziecko.

Konik – dorosły jest tytułowym konikiem, a dziecko jeźdźcem.

PODSTAWOWE ZASADY ĆWICZEŃ W DOMU

Uważnie obserwuj reakcje dziecka dostosowując do niego dobierane działania!

1. Każdy rodzaj ruchu, zabawy ruchowej musi być przez dziecko akceptowany,
2. Nie można forsować ruchu, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój,
3. Należy stopniować intensywność zabaw ruchowych,
4. Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.

Ponadto WAŻNE jest:

- Trzymanie rutyny, uprzedzanie o zmianach, trzymanie się rytmu dnia,
 - Stosowanie przewidywalnych reguł,
 - Pomaganie dziecku w rozpoczęciu wykonania zadanego polecenia,
 - Po intensywnie pobudzającej zabawie stosuj wyciszające zabawy, tj. układanie puzzli, czy rysowanie.
- ZAUWAŻAJ SUKCESY DZIECKA, CHWAŁ GO ZA DOBRE ZACHOWANIE!**

Póki ładna pogoda, zachęcajmy też do wychodzenia z dziećmi na zewnątrz, oczywiście z bezwzględnym zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa!!! Korzystajmy z „dzikich” terenów na łonie natury, gdzie dzieci mogą się powspinać, poprzeskakiwać przez naturalne przeszkody, a gdzie i Państwo będziecie mogli odpocząć od nadmiaru niepokojących informacji!

Pozdrawiam i polecam się do kontaktu!

Terapeuta Integracji Sensorycznej, Ewa Surowiak, numer kontaktowy: 507032179, e-mail
e.surowiak@wp.pl