

Drogi rodzicu, pamiętaj, aby na początku wybierać ćwiczenia najbardziej lubiane przez dziecko.

Obserwuj reakcję dziecka podczas zabawy, która ma być dla niego przyjemnością.

Uprzedzaj swoje dziecko w jakim miejscu będziesz go dotykać i co będziesz robić.

Ćwiczenia wspierające zmysł dotyku:

- Ścieżka sensoryczna. Dziecko chodzi gołymi stopami po różnego rodzaju fakturach (np. woreczki z ryżem, kaszą, makaronem, poduszki, języki itp..)
- Odgadywanie przedmiotu za pomocą dotyku, z zasłoniętymi oczami
- Zabawy w malowanie na niby pędzlem części ciała, np., kolan dłoni, rąk. Pędzle mogą być różnej grubości
- Dotykanie butelek z wodą o różnej temperaturze.
- Zabawa gliną, plasteliną, masą solną i innymi masami
- Pieczenie ciasteczek, robieni kotletów mielonych
- Malowanie Palcem
- Rysowanie rysunków na talerzy z wysypana mąka, kaszą manną, piaskiem
- Poszukiwanie przedmiotów w misce, wiaderku lub kartonie wypełnionym ryżem, kaszą piaskiem itp.
- Masaż piłką rehabilitacyjną, lub piłeczkami z kolcami
- Dotykanie dłoni i ramion różnymi materiałami
- Rysowanie po plecach prostych figur liter cyfr, zgodnie z możliwościami dziecka. Dziecko odwzorowuje rysunek na kartce
- Masażyki przykłady :

http://www.ps27.bialystok.pl/baza/podstrony/porady/dzieciece_masazyki.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=mf9j8MEdz3Q>

<http://brzuze.kei.pl/spugoszcz/przedszkole/images/wierszyki.pdf>

Ćwiczenia usprawniające planowanie motoryczne, schematu ciała:

- Naśladowanie piosenki Głowa, ramiona.....

<https://www.youtube.com/watch?v=x7Wc4Rj22jI>

<https://www.dzieckieimbadz.pl/2019/07/top-15-piosenek-do-pokazywania.html>

- Odbijanie balonu, piłka określoną częścią ciała
- Chodzenie jak: robot, człowiek guma, zwierzęta
- Przechodzenie przez tor przeszkód
- Zabawa w lustro: dziecko powtarza ruchy dorosłego, jakby było lustrem
- Wykonywanie ćwiczeń zgodnie z instrukcją słowna
- Rzucanie do celu, np.. własnoręcznie zrobionymi kulkami z papieru
- Poruszanie się według instrukcji np. zrób dwa kroki do przodu..
- Ruchy naprzemienne. Lewa ręka dotyka prawej kostki i na zmianę
- Witanie się różnymi częściami ciała
- Budowanie klocków
- Naśladowanie pozycji opiekuna
- Odrysowywanie i nazywanie części ciała
- Machanie, poruszanie wskazanymi częściami ciała
- Wymienianie przedmiotów znajdujących się po lewej, prawej stronie dziecka, później po stronie opiekuna
- Skakanka
- Skakanie z piłką pomiędzy nogami

Bibliografia:

Bożena Odowska – Szlachcic “Terapia integracji sensorycznej” zeszyt 1 .

Maria Kulesza – Raszevska, Dorota Markowska “Uczę się poprzez ruch”