

## Przykłady ćwiczeń integracji sensorycznej w domu

Ćwiczenia domowe wyciszające system nerwowy dziecka.

System przedsionkowy odbiera wrażenia płynące z każdego rodzaju ruchu. Wszystkie zmiany położenia naszego ciała są rejestrowane przez błędnik. Dzięki temu wiemy, czy się poruszamy, przyspieszamy, zwalniamy. Ma on duże znaczenia dla odbioru bodźców słuchowych, dotykowych wzrokowych oraz związanych z napięciem mięśniowym. Ma również wpływ na rozwój mowy<sup>4</sup>

Razem z systemem czuciowym, a szczególnie proprioceptywnym (czucie głębokie), który odbiera wrażenia czuciowe z mięśni, ścięgien i stawów normalizując pracę systemu nerwowego dziecka.

Dziecko rodząc się nie potrafi adekwatnie zareagować na wszystkie dochodzące do niego bodźce. Dorośli instynktownie zaczynają kołysać małe dzieci, głaskać i przytulać. Dostarczają w ten sposób wrażenia, które pomagają dziecku się wyciszyć.

Bodźce ruchowe i czucia mają wpływ na regulację stanu pobudzenia i spoczynku dziecka. Wrażenia wywołane przez mocniejszy nacisk, docisk powodują zmiany w poziomie wydzielania serotoniny we krwi. Ta z kolei ma wpływ na stan pobudzenia układu nerwowego.

W terapii SI często zalecane są dodatkowe ćwiczenia domowe wzbogacające tzw. *dieta sensoryczną*, czyli całościowe postępowanie wobec dziecka w kierunku wyciszenia nadmiernego pobudzenia systemu nerwowego.

Wszystkie ćwiczenie wykonujemy na miarę poczucia bezpieczeństwa dziecka. Jeśli zauważysz niechęć dziecka, lub zaczniesz ci sygnalizować złe samopoczucie przerwij zabawę. Ćwiczenia te mają sprawiać dziecku przyjemność.

### Przykłady ćwiczeń wyciszających:

#### Dostarczanie wrażeń dotykowych, czucia głębokiego (propriocepcji)

- 2 x dziennie (rano i wieczorem) mocniejsze wycieranie dziecka różnymi preferowanymi przez niego fakturami (nogi, ręce, plecy).
- Masaż ciała zmiennymi fakturami podczas kąpieli.
- Dociskanie, oklepywanie, wałkowanie, zwijanie w matę, koc (głowa dziecka pozostaje na zewnątrz, wałkowanie dużą piłką, może być piłka typu kangur, wałkowanie butelkami wypełnionymi wodą o innej temperaturze (zimna i ciepła)
- Na podłodze kładziemy koc, dziecko kładzie się na jego skraj, toczymy dziecko przed sobą (jak beczkę) jednocześnie zawijając dziecko w koc, następnie tocząc odwijamy dziecko, pamiętając o możliwościach dziecka.

- Zachęcamy dziecko do przenoszenia, przepychania cięższych rzeczy, dziecko siedzi wraz z rodzicem na podłodze, do koszyka z zabawkami mocujemy linkę i przyciągamy koszyk wypełniony dowolnymi przedmiotami, później możemy go odepchnąć
- Mocniejsze przytulenie dziecka (niedźwiedzi uścisk). Dziecko może starać wydobywać się z uścisku.
- Baraskowanie, toczenie się, przewracanie na poduchy, materac.
- Bitwa na poduszki, przygotowujemy poduszki różnej wielkości, ciężkości z różnych materiałów, dziecko, rodzic trzyma poduszkę oburącz i poklepujemy się nią po wybranych częściach ciała kolana, plecy, dłonie itp. Nazywamy uderzane części ciała
- Chodzenie, czworakowanie, podskakiwanie po kocyku pod którym umieszczamy różne maskotki, mogą wydawać dźwięki, dziecko może zgadywać kto to? (wcześniej możemy pokazać dziecku co chowamy pod koc)
- Odpychanie oburącz dużej piłki (np. piłka rehabilitacyjna), uderzanie w piłkę rękoma, ugniatanie jej różnymi częściami ciała (rodzic podaje nazwę, to jest ręka itp.)
- Kilka krzeseł stawiamy jedno za drugim i przykrywamy kocem, powstaje tunel, dziecko przeciska się przez niego
- Przenoszenie przedmiotów o różnym ciężarze

#### **Stymulacja układu przedsionkowego:**

- Ćwiczenia na piłce typu "kangur", balansowanie na piłce na brzuchu, plecach (jeżeli dziecko na to pozwala), można te ćwiczenia wykonywać wraz z dzieckiem.
- Turlanie się po podłodze.
- Bujanie w fotelu bujanym.
- Przeskakiwanie z nogi na nogę.
- Pajacyki.
- Skoki żabki.
- Przysiady i wstawanie.
- Spoglądanie daleko, raz przez lewe, raz przez prawe ramię.
- "kotyska" przód, tył, na boki, można te ruchy wykonywać wraz z dzieckiem trzymając je na własnym ciele.
- Bujanie dziecka w kocu do przodu, tyłu na boki. ( z zachowaniem środków bezpieczeństwa)
- Bieg lub szybki marsz z natychmiastowym zatrzymaniem się w miejscu na polecenie.
- Dziecko siedzi na kocu a my chwytamy go za rogi i ciągniemy po pokoju, dziecko może także leżeć na brzuchu, plecach, boku, możemy w ten sposób przewozić różne zabawki z jednego miejsca do drugiego.
- Marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy.
- Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu i na boki.
- Dziecko leży na plecach z uniesionymi rękami, chwytamy je za ręce, lekko unosimy i kotysemy na boki
- Siedzimy na podłodze z podkurczonymi nogami, dziecko chodzi dokoła, a my wystawiamy przeszkody(ręce, nogi), które ono przekracza, przechodzi pod-nad ręką, nogą
- Stawiamy dwa krzesła jedno za drugim, siadamy na nich wraz z dzieckiem i udajemy, że jedziemy samochodem, kręcimy kierownicą (przechylamy się na boki), hamujemy i dodajemy gazu (ruchy ciała do przodu i do tyłu), jedziemy po nierównej drodze (podskakujemy)

- Na podłodze rozmieszczamy gazety, są to kamienie w wodzie, idziemy gęsiego, przechodząc, skacząc z jednego kamienia na drugi, tak aby nie wpaść do wody
- Na podłodze kładziemy sznur, kabel, próbujemy (najlepiej boso) chodzić po leżącym sznurze, możemy także chodzić do tyłu, bokiem itp.
- Rozstawiamy meble i wszystko, co może służyć do zbudowania toru przeszkód (coś do przechodzenia pod nad, przez, do wchodzenia i schodzenia) dziecko pokonuje tor przeszkód, w razie potrzeby możemy mu pomóc
- Zbijanie baniek mydlanych ręką, nogą, raketkami, łapanie baniek oburącz, w kubeczki
- Skakanie, przewracanie się na materac dmuchany (materac napompowany nie na max)