

INTEGRACJA SENSORYCZNA

W związku z zagrożeniem epidemiologicznym zajęcia z Integracji Sensorycznej zostały odwołane. Zalecamy jednak kontynuację terapii. W Integracji Sensorycznej kluczową rolę odgrywa stymulacja zmysłów. Ważne jest, aby oddziaływać na wszystkie z nich. Istnieją ćwiczenia i aktywności wspomagające Integrację Sensoryczną, które mogą zostać przeprowadzone w warunkach domowych. Mogą je Państwo znaleźć poniżej.

Stymulacja systemu przedsionkowego i proprioceptywnego

- ćwiczenia wykonywane głową w dół w leżeniu na brzuchu na piłce terapeutycznej,
- wałkowanie na miękkim materacu piłką, tubą tekturową, piłkami o różnych fakturach, butelką wypełnioną wodą,
- współdziałanie poprzez ruch z drugą osobą: dotykanie się różnymi częściami ciała (dłoń do dłoni, łokieć do łokcia), przeciąganie, pchanie, kołysanie, prowadzenie,
- wyczuwanie stawów: dociskanie dłońmi i stopami piłki terapeutycznej,
- toczenie na materacu (macie lub kocyku),
- wahadłowe ruchy głową,
- odwracanie głowy w różnych kierunkach – prawo, lewo, góra, dół,
- kołysanie do przodu, do tyłu i na boki,
- stosowanie wibracji (np. masażerem) w obrębie dłoni, stóp i mięśnia kapturowego,
- ćwiczenia na wałkach, klockach terapeutycznych,
- ćwiczenia równoważne,

Stymulacja dotykowa

- masaże (twarzy, rąk) różnymi fakturami: pędzle, gąbki, piórka, materiały o różnych strukturach, turlanie po chodniczkach fakturowych lub kocyku,

- stymulacja naprzemiennie zróżnicowanymi fakturami: miękka – twarda, cienka – gruba, ciepła – zimna, szorstka – gładka, itp.
- rysowanie na plecach palcami, kostkami palców,
- spryskiwanie powietrzem lub wodą dłoni, stóp, sfery oralnej, w tym wnętrza jamy ustnej,
- zawijanie dłoni, stóp w folię z bąbelkami,
- zanurzanie dłoni w miseczkach z różnymi fakturami (ryż, groch, kasza itp.)

Stymulacja węchu

- podawanie bezpośrednio pod nos naturalnych zapachów: goździki, cynamon, wanilia, cytryna, mięta (zapachy uznawane za przyjemne), pieprz, czosnek (zapachy uznawane za nieprzyjemne),
- nakraplanie olejku do „podgrzewacza” w trakcie terapii,
- podgrzewanie olejku w kominku,
- łączenie zapachu z obrazkiem, np. owoce, warzywa

Stymulacja wzrokowa

- zabawy ze światłem (lampki zmieniające kolor, pałeczki świetlne),
- zabawki świetlne (kule plazmowe), lampki zmieniające kolor, latarki,
- farbki fluorescencyjne,
- wodzenie wzrokiem za światłem latarki

Kształtowanie schematu ciała

- ćwiczenia pozwalające na poznanie własnych rąk: zaciskanie pięści, otwieranie dłoni, poruszanie kolejno palcami, łączenie palców,
- wyczuwanie łokci, nadgarstków, poprzez uderzanie w inne części ciała, uderzanie o podłogę, chodniczki fakturowe,
- ćwiczenia pozwalające na poznanie i wyczuwanie własnych nóg, dotykanie stopą do różnych faktur (krążki dotykowe),
- wyczuwanie głowy za pomocą dłoni, dotykanie włosów, poszczególnych części twarzy (głośne nazywanie ich przez terapeutę/rodzica),

- wyczuwanie pleców i pośladków (leżenie na plecach na podłodze, na platformie, woreczkach, itp.),
- poznawanie brzucha (leżenie na brzuchu)

Poniżej przedstawiam również inspiracje do zajęć plastycznych oddziałujących na zmysły, a jednocześnie wspierających terapię Integracji Sensorycznej, co jest doskonałym sposobem na łączenie przyjemnego z pożytecznym w czasie domowej kwarantanny.

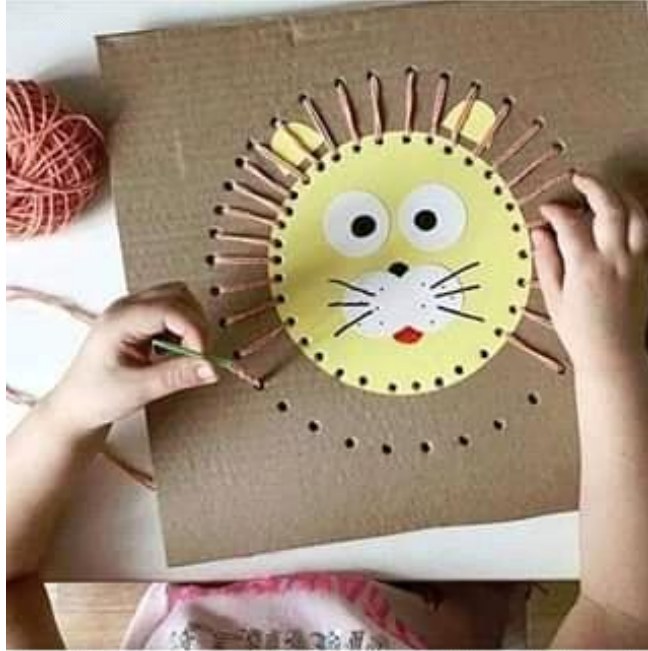












Pozdrawiam ciepło i życzę owocnej zabawy i wytrwałości!

Bożena Sokołowska-Bartuszek
Terapeuta Integracji Sensorycznej