

# Stymulacja zmysłów - propozycje zabaw i ćwiczeń domowych

Oddziaływania w środowisku domowym dziecka nie zastąpią co prawda profesjonalnych zajęć odbywających się pod okiem terapeuty, ale mogą być ich uzupełnieniem. W środowisku domowym można częściowo dostarczyć potrzebnych dziecku wrażeń zmysłowych lub próbować eliminować ich nadmiar.

Ogólne wskazówki i zalecenia terapeutyczne

Często wskazówek terapeutycznych dostarcza nam samo dziecko, to znaczy obserwacja jego zachowania. Jeśli dziecko wyraźnie poszukuje wrażeń [dotykowych](#), [równoważnych](#) czy [proprioceptywnych](#), trzeba pomyśleć o tym, w jaki sposób można mu ich dostarczyć. Jeśli natomiast unika ich, nie należy go zmuszać do tych, których doświadczanie nie jest konieczne.

A oto zbiór ogólnych wskazówek, którymi powinni kierować się rodzice prowadząc ćwiczenia i zabawy w domu:

- Nie wydawaj kilku poleceń naraz.
- Mów do dziecka używając prostego i zwięzłego języka.
- Stymuluj jednocześnie co najmniej dwa układy zmysłowe.
- Ogranicz nadmiar bodźców w miejscu, w którym ćwiczysz czy bawisz się z dzieckiem.
- Uważnie obserwuj reakcje dziecka i modyfikuj zakres i stopień trudności ćwiczeń.
- Zwracaj uwagę na mogące wystąpić reakcje wegetatywne, takie jak: zblednięcie, zaczerwienienie, torsje, bóle lub zawroty głowy.
- Uwzględniaj zainteresowania dziecka i jego mocne strony.
- Używaj gestów i bodźców czuciowych łącznie z komunikatami słownymi.
- Podczas ćwiczeń wykorzystuj duże lustro, w którym dziecko będzie widziało całą swoją sylwetkę.
- Nie wymagaj kilku powtórzeń pod rząd jednego zadania.
- Pozwól na wybranie ulubionej zabawy lub ćwiczenia jako formy nagrody.

## PROPOZYCJE ĆWICZEŃ I ZABAW

Usprawnianie układu przedsionkowo-proprioceptywnego

Stymulacja układu przedsionkowego:

- Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu i na boki.
- Przeskakiwanie z nogi na nogę.
- Kołysanie się: na stojąco, w pozycji czworaczkiej, na klęczkach, w siadzie skrzyżnym, z prostymi nogami i podparciem na rękach - na boki, do przodu i do tyłu.
- W siadzie kręcenie się w koło na pośladkach.
- Ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach.
- Marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy.
- Wahadłowe ruchy głową.
- Spoglądanie daleko za siebie na przemian przez lewe i prawe ramię.
- „Żołnierski” marsz – z wymachami rąk i nóg.
- Wbieganie i zbieganie ze schodów.
- Skoki pajacyka.
- Skoki żabki.
- Przewroty w przód i w tył.
- Skakanie na dmuchanym materacu.
- Toczenie się po materacu w różnych kierunkach.
- Gra w klasy.
- „Kołyska” do przodu i do tyłu oraz na boki – z nogami skrzyżowanymi i oplecionymi rękami.
- Cwał w różnych kierunkach (z kijem między nogami – jazda na koniku).

## Wybrane ćwiczenia normalizujące układ przedsionkowy i proprioceptywny:

- Turlanie się po podłodze (zmieniamy rodzaj podłoża: dywan, koc, wykładzina, karimata, materac) z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała. Na dalszym etapie można włączyć śledzenie wyrazistego, kolorowego przedmiotu przesuwanego na wysokości oczu dziecka.
- Obroty na krześle obrotowym (zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę).
- Ślizganie się na małym materacyku wypełnionym np. grochem – dziecko leżąc na brzuchu, odpycha się rękami od podłoża albo my ciągniemy dziecko za kocyk lub ręce.
- W leżeniu na brzuchu: masaż pleców, rąk i nóg dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania.
- „Naleśnik” – zawijanie dziecka w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg, z wykorzystaniem woreczków i materacyków wypełnionych ryżem, piaskiem, grochem czy fasolą.
- Podskoki obunóż po podłodze w przód, w tył, na boki, wskakiwanie obunóż do koła hula-hoop i wyskakiwanie z niego.
- Zabawy w przepychanie i siłowanie się: dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami lub dłońmi.
- W leżeniu na plecach dociskanie kolan do klatki piersiowej.
- „Piłowanie” ciała dziecka grubą linijką lub naprężoną linką.
- Chodzenie na mini szcudłach przodem, bokiem, tyłem.
- „Przepychanie” ściany - leżenie na podłodze z nogami wyprostowanymi, opartymi o ścianę i wykonywanie ruchu popychania jej; można przyciskać stopami do ściany np. piłkę plażową.
- W leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę piłki lub woreczka utrzymanego między stopami.
- Przenoszenie woreczków w określone miejsce palcami stóp lub na podbiciu stopy.
- Odbijanie stopami piłki plażowej. Odbijanie balonika w nietypowy sposób: pięściami, głową, łokciem.
- Przepychanie i przenoszenie ciężkich przedmiotów, np. butelek z wodą (piaskiem, kamykami, kasztanami) lub koszyka z zabawkami.
- Zawijanie ciała w kłębek (robienie ślimaczka) w leżeniu na boku.
- Zabawa w „Mumię” – zawijamy dziecko elastycznym bandażem (głowa na wierzchu), zwracając uwagę na to, aby nie ścisnąć zbyt mocno lub zbyt lekko dziecka. Dziecko obraca się wokół własnej osi lub my chodzimy wokół dziecka, wtedy dziecko stoi nieruchomo.
- Wałkowanie całego ciała wałkiem kuchennym lub tubą na plakaty.
- Masaż całego ciała szerokim pędzlem.
- Przeciąganie liny.

## Ćwiczenia przy niepewności grawitacyjnej – nadwrażliwości przedsionkowej

- Bujanie się w fotelu na biegunach ustawionym blisko ściany.
- Huśtanie się na huśtawce ogrodowej, hamaku w pozycji siedzącej (nogi powinny mieć kontakt z podłożem) połączone z wrzucaniem przedmiotów (np. piłek) do kosza.
- Huśtanie się na nisko zawieszony huśtawce, którą dziecko może wprawić w ruch nogami.
- Wchodzenie i schodzenie z podłoża; podejmowanie prób zeskakiwania.
- Jazda na brzuchu na deskorolce w różnych kierunkach – do przodu, do tyłu, slalomem.
- Skoki na trampolinie (najlepiej z uchwytami) lub innej sprężynującej powierzchni (np. słabo nadmuchiwanym materacu); na dalszym etapie ćwiczeń skoki należy łączyć z dodatkową sekwencją ruchową, np. z łapaniem piłki lub uderzaniem w worek treningowy.
- Ćwiczenia na średniej wielkości piłce terapeutycznej – łagodne kołysanie na boki, do przodu i do tyłu, w leżeniu na brzuchu.
- Różne formy masażu i kompresja stawów.

**Uwaga! Ważna jest zmienność rodzaju, szybkości i kierunku ruchu.**

## Usprawnianie układu dotykowego

- Dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze; na początku dziecko ustala swoje preferencje.
- Wkładanie rąk i nóg do kosza wypełnionego piłeczkami
- Szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu lub pojemniku wypełnionym kasztanami, piłeczkami, woreczkami, makaronem czy też grochem.
- Wyklejanie z plasteliny, ciasto liny, masy solnej.
- Dotykanie poszczególnymi palcami materiałów o różnych fakturach.
- Różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania.
- Stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych kompresów żelowych lub butelek wypełnionych ciepłą wodą na dłonie, stopy i stawy.
- Opukiwanie dłoni klockiem.
- Smarowanie dłoni i innych części ciała pianką do golenia.
- Malowanie pianką do golenia, farbami (przy użyciu palców, całych dłoni, stóp).
- Kreślenie na plecach siedzącego dziecka (plecy zaokrąglone, wygięte w koci grzbiet) różnych znaków, które dziecko potrafi nazwać.
- Wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku (dotykamy wierzchu dłoni, palców i przedramienia dziecka).
- Odtwarzanie przez dziecko wzorów kreślonych na jego dłoni i przedramieniu (bez kontroli wzrokowej). Dziecko odtwarza wzór palcem na swoim ciele, a następnie rysuje go na arkuszu papieru.
- Rozpoznawanie rodzaju faktury bez udziału wzroku (pocieramy dłonie, przedramiona lub stopy dziecka różnymi fakturami, a dziecko wskazuje użytą fakturę).
- Domina dotykowe – dobieranie w pary figur o tej samej fakturze bez kontroli wzroku.
- Rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku, w dalszej kolejności bez kontroli wzroku.
- Robienie kul z papieru o różnej fakturze (papier gazetowy, śniadaniowy, folia aluminiowa) i rzucanie nimi do celu.
- Rysowanie figur na tackach wypełnionych materiałami o różnej strukturze, np. piaskiem, kaszą, ryżem.
- Rysowanie kredą i ścieranie ich dłońmi, samymi palcami, łokciem i przedramieniem oraz materiałami o różnej fakturze.

## **Usprawnianie planowania motorycznego**

### Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenną:

- Nazywanie i dotykanie (poprzez klepięcia otwartą i zaciśniętą dłonią, uciskanie, masowanie) poszczególnych części w obrębie ciała i twarzy; podajemy instrukcję: pomasuj prawą ręką prawe kolano, poklep się prawą ręką w lewy łokieć itp.
- Składanie z elementów modelu postaci.
- Wymienianie przedmiotów najpierw znajdujących się po prawej, a potem po lewej stronie, a następnie na przemian po prawej i lewej stronie.
- Wykonywanie poleceń: podaj prawa ręką, tupnij lewą nogą, stań na prawej nodze itp.
- Rzucanie przedmiotów (woreczków, piłeczek) według instrukcji: do góry, do tyłu, w lewo, w prawo, w dół.
- Dotykanie i poruszanie prawymi i lewymi częściami ciała.
- Patrzenie w kalejdoskop według instrukcji: prawa ręka i prawe oko, lewa ręka – lewe oko, prawa ręka – lewe oko, lewa ręka – prawe oko.
- Poruszanie określonymi częściami ciała: pomachaj prawą ręką, skacz na lewej nodze itp.
- Wrzucanie przedmiotów (woreczków, piłeczek) do kosza ustawionego przed dzieckiem, przerzucanie przedmiotów przez obręcz hula - hoop – zgodnie z instrukcją: prawą ręką dwa woreczki, lewą jeden woreczek, itp.
- Poruszanie się według instrukcji: zrób np. dwa kroki do przodu, trzy do tyłu (itp.); można wykorzystać planszę do gry „Twister”.

- Przytwierdzanie do tablicy magnetycznej wybranej cyfry, litery (lub innego rysunku) zgodnie z poleceniem: na górze „1”, z lewej strony „2”, w prawym górnym rogu „6”, itd.
- Zabawa w lustro – powtarzanie ruchów drugiej osoby.
- Kalambury – czynności. Rozpoznawanie czynności imitowanych ruchem przez drugą osobę, np. jazda na rowerze, jazda na nartach, odbijanie piłki itp.
- Imitowanie przez dziecko ruchem czynności i różnego rodzaju chodu.
- Odnajdywanie drogi w labiryncie za pomocą wzroku.

#### Ćwiczenia równoważne:

- W leżeniu na materacu, belce; stawianie oporu przed zrzuceniem.
- Chodzenie na czworakach po miękkiej powierzchni, np. dmuchanym materacu.
- Chodzenie na czworakach z obciążeniem na plecach, np. z materacykiem wypełnionym ryżem, kasztanami itp.
- Chodzenie po powierzchniach o różnej fakturze.
- Huśtanie dziecka na wyprostowanej nodze.
- Dotykanie części ciała podczas stania na mało stabilnej powierzchni.
- Stanie w pozycji bociana i jaskółki.
- Chodzenie w różnych kierunkach z woreczkiem na głowie.
- Chodzenie po kamieniach.
- Chodzenie po rozłożonej na podłodze linie oraz wzdłuż toru wyznaczonego przez liny.
- Chodzenie po ósemce i wyznaczanie krokami konturów figur.
- Chód stopa za stopą do przodu i do tyłu.
- Chodzenie na stopach dorosłej osoby.
- Zabawa w posąg – stanie w bezruchu w wybranej pozycji przed lustrem.
- Popychanie na boki podpartego na przedramionach dziecka, które próbuje utrzymać równowagę podczas leżenia na brzuchu.

#### Rozwijanie koordynacji ruchowej i sekwencyjności:

- Czołganie się po podłodze w przód i tył, chód kraba (podpór tyłem).
- Kreślenie symetrycznych kół stopami i łokciami.
- Toczenie się po podłodze w różnych kierunkach.
- Przewroty w przód i do tyłu.
- Łapanie wyrzucanej w powietrze piłeczki do plastikowego kubka lub na karton do jajek.
- W leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę nóg utrzymujących piłkę plażową.
- Rzuty do celu stojąc w miejscu, podczas skoków na sprężystym podłożu.
- Rzuty do celu tyłem.
- Kręcenie koła hula-hoop na rękę, nodze, wskakiwanie obunóż do koła i wyskakiwanie z niego, toczenie, uprawianie w ruch wirowy.
- Skoki obunóż w worku.
- Turlanie się pod górę.
- Chodzenie z rękami skrzyżowanymi na piersiach do przodu, do tyłu, bokiem w prawo, w lewo.
- Przenoszenie na tacy lekkich przedmiotów.
- Rozbijanie dłońmi, łapanie (w siatkę, kubek itp.) baniek mydlanych.
- Toczenie piłki po wyznaczonym torze.
- Skoki obunóż z przedmiotem (piłką, woreczkiem) między nogami.
- Kreślenie w powietrzu wyprostowaną ręką prostych figur – prawą, lewą, oburącz.
- Powtarzanie sekwencji typu: rzuć woreczek (piłeczkę) do góry, klaśnij dwa razy i złap woreczek.

#### Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:

- Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana, stopy, biodra itp. – i odwrotnie – lewą ręką prawych części ciała.
- Dotykanie na zmianę prawym łokciem lewego kolana i lewą ręką prawego.

- Chwytywanie prawą ręką lewej pięty i lewą – prawej.
- Klepięcia prawą ręką, piętą w lewy pośladek i lewą ręką, piętą w prawy pośladek.
- Skoki pajacyka.
- W pozycji na czworakach prostowanie równocześnie prawej ręki i lewej nogi, następnie lewej ręki i prawej nogi.
- W leżeniu na plecach unoszenie na przemian prawej ręki i lewej nogi, później lewej ręki i prawej nogi.
- Zabawa w robienie orłów na śniegu.
- Wyciąganie na przemian na boki prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi.
- W pozycji stojącej: dotykanie za plecami prawa ręką lewej pięty ze skretem w prawo i analogicznie lewą ręką prawej pięty ze skretem w lewo.
- Przeskakiwanie z nogi na nogę.
- Maszerowanie połączone z wymachami rąk.
- Zabawa „Maszeruje wojsko” - maszerowanie z naprzemiennymi wymachami rąk i nóg.

Ćwiczenia powinny być wykonywane najpierw w różnym tempie, później według określonego rytmu – podanego za pomocą np. klaskania lub wystukiwania.

Uwaga! Przed rozpoczęciem ćwiczeń naprzemiennych należy wyćwiczyć ruchy jednostronne, symetryczne dla obu stron ciała. Najłatwiejsza jest pozycja w leżeniu na plecach.

Kształtowanie odruchu obronnego:

- Dziecko w siadzie prostym popychamy na boki, aby doprowadzić je do podparcia się raz na prawej, raz na lewej ręce.
- Przetaczanie dziecka leżącego na brzuchu na wałku prowokujące je do podparcia się na rękach.
- Popychanie dziecka będącego w klęku podpartym za barki do przodu zmuszające do podparcia się na rękach.

Usprawnianie motoryki małej i ćwiczenia grafomotoryczne:

- Zakręcanie i odkręcanie nakrętek od słoików.
- Wyjmowanie drobnych przedmiotów z niskich słoików z małymi otworami.
- Obrysowywanie dłoni i stóp bez odrywania pisaka.
- Kartkowanie stron w książkach, czasopismach.
- Dopasowywanie kluczy do kłódek; otwieranie i zamykanie kłódek.
- Przypinanie klamerek do bielizny, np. do rozciągniętego sznurka, skakanki, pudełka.
- Przelewanie płynów, przesypywania sypkich produktów do naczyń o różnej wielkości i różnych kształtach.
- Wrzucanie drobnych monet do skarbonki.
- Dziurkowanie papieru przy użyciu dziurkacza.
- Przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą różnego rodzaju szczypiec i pęset (także chwytem pęsetowym – kciuk i palec wskazujący) i wrzucanie ich do słoika z małym otworem.
- Wyszukiwanie i wyjmowanie szczypcami oraz dużą pęsetą drobnych przedmiotów.
- Nakręcanie pozytywki, zabawek mechanicznych, zegarka itp.
- Wycieranie gumką linii poziomych i pionowych.
- Rysowanie wzorów palcem i drewnianą pałeczką w pojemniku wypełnionym piaskiem.
- Malowanie palcem, wałeczkiem, kawałkiem waty
- Rysowanie za pomocą grubych szablonów (pianki), kredkami, kredą.
- Zabawy konstrukcyjne.
- Odtwarzanie z klocków wzoru z rysunku (płaskiego a następnie przestrzennego).
- Gry stolikowe typu: skaczące czapeczki, skaczące żabki, szalone fasolki, piłkarzyki.