

Codienne aktywności wspierające procesy integracji sensorycznej

Przestrzeń domowa, a także strefa wokół domu daje nam wiele możliwości działań wspierających integrację sensoryczną. Czynności dnia codziennego pomagają dostymulować się **proprioceptywnie i ruchowo**. Jeśli dodatkowo wykonywane zadania są rytmiczne i wielokrotnie powtarzane to mają wówczas także **walor wyciszający i regulujący układ nerwowy**. Codienne aktywności stymulują także takie zmysły jak: dotyk, słuch, wzrok, węch i smak. A do tego rozwijają takie funkcje i umiejętności jak: **motoryka duża, motoryka mała, koordynacja wzrokowo-ruchowa, planowanie motoryczne, ogólna koordynacja, schemat ciała i orientacja w przestrzeni**. Tak naprawdę wystarczy tylko pozwolić dzieciom na samodzielność, włączyć je do codziennych aktywności domowych oraz nie ograniczać zabawy na dworze.

Poniżej przedstawiam propozycję ćwiczeń/aktywności, które mogą być wykonywane przez dziecko, aby wesprzeć proces integracji zmysłów w domu.

1. Wykonywanie obowiązków domowych:

- Zamiatanie.
- Zmywanie mopem.
- Odkurzenie.
- Ścieranie kurzu.
- Noszenie kosza z brudnym praniem.
- Rozwieszanie mokrego prania.
- Zmywanie naczyń.
- Załadowanie brudnych naczyń do zmywarki
- Ścieranie stołu po jedzeniu.
- Przysuwanie krzesła do stołu po jedzeniu.
- Noszenie wiadra z wodą do mycia podłóg albo konewki do podlewania kwiatów i drzew.
- Mycie okien albo szyb różnych sprzętów, używając płynu w spreju.
- Czyszczenie gąbką różnych powierzchni.
- Wynoszenie mniejszych worków ze śmieciami.
- Kąpanie psa.
- Mycie samochodu.
- Sprzątanie dużych zabawek albo innych przedmiotów.
- Wspólne przemeblowanie pokoju dziecka.
- Wspólna zmiana pościeli.
- Pomoc przy przygotowywaniu posiłków.

2. Pomaganie w ogrodzie:

- Koszenie trawy.
- Grabienie trawy albo liści.
- Odśnieżanie.
- Pchanie taczki.

- Grabienie piasku do taczki, pchanie taczki w wyznaczone miejsce, zrzucanie piasku i wyrównanie terenu za pomocą grabi (przydatne przy wypełnianiu nierówności w ogrodzie).
- Kopanie dołków podczas sadzenia kwiatów.

3. Noszenie, pchanie i ciągnięcie ciężkich przedmiotów:

- Noszenie koszy z tekturowymi klockami, zakupów dla mamy, poduszek i wielu innych przedmiotów.
- Wpychanie lub wciąganie poszewki wypełnionej pluszakami na podest, górkę albo schody.
- Ciągnięcie innych dzieci na kocu albo prześcieradle.
- Podczas podróży ciągnięcie małej walizki na kółkach.
- Przepychanie albo przeciąganie pudełka lub walizki wypełnionej ciężkimi rzeczami (książki) przez cały pokój – dywan sprawi, że ćwiczenie będzie wymagało jeszcze więcej wysiłku.

4. Zabawa z rówieśnikami:

- Bitwy na poduszki.
- Zabawowe siłowanie – gra polega na przepychaniu się złączonymi rękoma, żeby sprawdzić, kto pierwszy cofnie się o krok. Można też używać do tego innych części ciała, ale zawsze należy pamiętać o zasadach (żadnego bicia, gryzienia, drapania i kiedy ktoś powie stop!, druga osoba musi natychmiast przerwać ćwiczenie).
- Siedzenie na podłodze, plecy w plecy, z kolanami podciągniętymi do klatki i stopami płasko na ziemi. Dzieci mają chwycić się ramionami i spróbować jednocześnie wstać.

5. Uprawianie sportu i branie udziału w innych żywiołowych zabawach:

- Uprawianie gimnastyki, karate i sportów wymagających biegania i skakania.
- Jazda konna, zapasy, pływanie i nurkowanie.
- Jazda na rolkach albo na wrotkach pod górkę.
- Konstruowanie drewnianych przedmiotów, które wymagają wbijania gwoździ i szlifowania papierem ściernym.
- Robienie bazy z kilku koców naciągniętych na krzesła.
- Łapanie, odbijanie i turlanie ciężkiej piłki.
- Otwieranie ludziom drzwi.
- Robienie pompek na krześle.
- Rysowanie kredkami tęczycy na dużym kawałku papieru albo kredą na chodniku w opozycji na czworakach.
- Naśladowanie chodu zwierząt (kraba, niedźwiedzia, kaczki).

*Emilia Korczak
terapeuta SI*