



»nie lubi **przytulania** lub ciągle ociera się, drapie, uderza o przedmioty

»silna, negatywna reakcja na: **mycie włosów, obcinanie, czesanie**

»częste **potykanie się**, niezgrabność ruchowa

»unikania **chodzenia boso** lub chodzi na palcach

»choroba **lokomocyjna**, nie lubi huśtawek

»słaba lub nadmierna **reakcja na ból**

»narzekanie na **drażniące metki**

Jakie mogą być objawy zaburzeń Integracji Sensorycznej?

»trudności z **koncentracją**

»słaba **równowaga**

»trudności z nauką **jazdy na rowerze**

»trudności ze **zrozumieniem poleceń**

»silna, negatywna reakcja na **mycie twarzy**

»nadwrażliwość na **światło**, jaskrawe kolory

»zbyt lekko lub zbyt mocno **ściska przedmioty**

»trudności z **pisaniem**, rysowaniem, wycinaniem

»uderzanie głową, **kiwanie**, namiętne huśtanie

»preferuje tylko **pewne typy jedzenia** lub przejada się aż do nudności

Dzisiejszego dnia proponuję jak najwięcej zabaw na świeżym powietrzu. Huśtanie i bujanie stymuluje nasz zmysł równowagi, wpływa pozytywnie na układ proprioceptywny, uspokaja i wycisza. W zależności od rodzaju bujawki nie tylko działa relaksująco ale ćwiczy mięśnie i pomaga uregulować ich napięcie, a więc korzystajmy jak najwięcej z placów zabaw oraz huśtawek, kokonów, bocianich gniazd itp. ☺

Kolejna zabawa również na świeżym powietrzu pt. „Polowanie na przedmioty”: mówimy dziecku, aby rozejrzało się wokoło, gdy powiemy biegnij musisz jak najszybciej dotknąć palcem 5 zielonych przedmiotów/ roślin itp., a następnie do mnie wróć. Można zadanie utrudnić i kazać skakać na jednej nodze, dotknąć przedmioty tylko nosem itp. Zabawy urozmaicamy wg własnych potrzeb, gdy jest więcej dzieci wprowadzamy elementy rywalizacji.

Dodatkowo chciałam zaproponować ciekawe zabawy sensoryczne, które odnalazłam w Internecie, aby było łatwiej je wykonać:

- woreczek strunowy i żel <https://youtu.be/gbIQwBK1mR8>
- piłeczka sensoryczna/ antystresowa https://www.youtube.com/watch?v=K Tk-A-Le_Os
- sensoryczna pianka https://www.youtube.com/watch?v=LX4IJKMKs_0

Przygotowała Ania Socha

Terapeuta Integracji Sensorycznej