

## **Propozycje ćwiczeń wspomagających rozwój sensomotoryczny.**

Rozwój sensomotoryczny jest niezwykle ważnym obszarem rozwoju dzieci, ponieważ dotyczy integracji bodźców sensorycznych i umiejętności motorycznych.

Propozycje ćwiczeń, które przedstawię, zostały opracowane z myślą o wspieraniu rozwoju sensomotorycznego dzieci z autyzmem. Te ćwiczenia mają na celu stymulowanie różnych zmysłów oraz rozwijanie umiejętności ruchowych i koordynacji. Mają one na celu dostarczenie dzieciom różnorodnych i atrakcyjnych bodźców sensorycznych, które pomagają w integracji sensorycznej oraz wzbogacają doświadczenia ruchowe.

Ważne jest, aby podkreślić, że każde dziecko jest unikalne i ma swoje indywidualne potrzeby rozwojowe. Nie ma jednoznacznej recepty na idealny zestaw ćwiczeń, ponieważ różne dzieci mogą reagować w różny sposób na bodźce sensoryczne. Jednak dzięki tej prezentacji będziemy mieli okazję zapoznać się z różnymi ćwiczeniami, które mogą stanowić wartościową bazę do indywidualnego dopasowania zestawu dla naszych podopiecznych.

Będą to różnorodne rodzaje ćwiczeń, takie jak usprawnianie z zakresu dużej motoryki, integracja sensoryczna, ćwiczenia równoważne, zabawy manipulacyjne. Oparte będą na prostych i dostępnych materiałach oraz pomysłach, które można z łatwością zastosować w warunkach domowych.

Chciałbym również podkreślić, że jest to temat dynamiczny i rozwijający się, więc zachęcam do dalszego eksplorowania i dostosowywania ćwiczeń do indywidualnych potrzeb każdego dziecka.

### **Duża motoryka**

Stwórz tor przeszkód, używając materacy, poduszek, tuneli, kółek czy balansujących desek. Poproś dziecko, aby pokonywało te przeszkody, zachęcając je do pełzania, wspinania się, skakania lub czołgania.

Ćwiczenia równoważne: Zaproponuj dziecku różne ćwiczenia równoważne, takie jak: chodzenie po linii prostych lub krzywych, utrzymywanie równowagi na jednej nodze, przejście po równoważni. To pomaga w rozwoju koordynacji ruchowej i utrzymywaniu równowagi.

Skoki i hopki: Zachęć dziecko do skakania na trampolinie lub specjalnych piłkach do skakania. Skoki pomagają w rozwijaniu umiejętności koordynacji ruchowej, równowagi oraz wpływają na rozwój siły mięśniowej.

Gry z piłką: Graj w różne gry z piłką, takie jak rzucanie i łapanie, toczenie piłki, kopanie piłki czy rzucanie w cel. To ćwiczenie angażuje zarówno umiejętności motoryczne, jak i koordynację wzrokowo-ruchową.

Zabawy na świeżym powietrzu: Zaprowadź dziecko na plac zabaw lub do parku i zachęcaj je do korzystania z różnych sprzętów, takich jak zjeżdżalnie, huśtawki, drabinki czy karuzele. W ten sposób dziecko może rozwijać swoje umiejętności ruchowe, równowagę oraz interakcję z innymi dziećmi.

**!!!** Pamiętaj, aby dostosować ćwiczenia do możliwości i preferencji dziecka. Zawsze zachęcaj je do aktywnego uczestnictwa i dostarczaj pozytywnych bodźców w trakcie ćwiczeń. Terapeuta ruchowy może pomóc w dostosowaniu ćwiczeń do indywidualnych potrzeb danego dziecka.

### **Ćwiczenia równoważne.**

Chodzenie po linii: Zarysuj linię na podłodze za pomocą taśmy lub sznurka i poproś dziecko, aby szło po niej, utrzymując równowagę. Możesz zmieniać kształt linii, aby wprowadzić większe wyzwanie.

Rower biegowy, rower: Zachęć dziecko do jazdy na rowerku biegowym, co pomaga w rozwoju równowagi, koordynacji i siły mięśniowej. Jeśli jest to większe dziecko to korzystamy ze zwykłego roweru z bocznymi kółkami, a następnie stopniowo przechodzimy do standardowego roweru.

Hulajnoga: Daj dziecku możliwość jeżdżenia na hulajnodze, co wymaga utrzymywania równowagi i koordynacji.

Zabawy na równoważni: Stwórz równoważnię z deski lub belki (z zachowaniem odpowiednich środków ostrożności) i zachęć dziecko do chodzenia po niej, utrzymując równowagę.

Zabawa na szrudłach sznurkowych: Wybierz szrudła sznurkowe, które są odpowiednie dla wieku Twojego dziecka i umiejętności. Skoncentruj się na utrzymaniu prostej postawy ciała i stabilności. Zaczynaj od krótkich kroków, stopniowo zwiększając tempo i odległość.

Zabawy na trampolinie: Jeżeli masz dostęp do trampoliny, zachęć dziecko do skakania na niej, co wspomaga rozwój równowagi, koordynacji i kontroli mięśniowej.

**!!!** Pamiętaj, aby dostosować ćwiczenia do możliwości i umiejętności dziecka oraz dbać o bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń równoważnych.

### **Ćwiczenia sensoryczne, które stymulują bazowe zmysły:**

#### Dotyk (zmysł dotyku):

Masaż sensoryczny: Wykorzystaj delikatny masaż lub specjalne narzędzia do masażu, aby stymulować zmysł dotyku dziecka. Skup się na różnych obszarach ciała, takich jak ręce, stopy, plecy i ramiona.

Zabawy z materiałami o różnych teksturach: Przygotuj kosz z różnymi materiałami, takimi jak: futro, jedwab, bawełna, guma, pióra. Daj dziecku możliwość eksploracji tych materiałów, dotykania ich i opisywania ich tekstury.

#### Wzrok (zmysł wzroku):

Terapia światłem: Wykorzystaj świetlne zabawki, projekcje, kolorowe światła lub świetlne korytarze, aby pobudzić zmysł wzroku. Możesz także korzystać z zabawek o kontrastujących kolorach lub wzorach.

Układanie mozaik: Zachęć dziecko do układania mozaik, puzzli lub obrazków z kolorowych klocków, aby rozwijać umiejętność rozpoznawania wzorców i koordynację wzrokowo-ruchową.

#### Słuch (zmysł słuchu):

Zabawy z dźwiękami: Korzystaj z instrumentów muzycznych, dzwonek, dzwonek wodnych, trąbek, tamburynów itp., aby pobudzać zmysł słuchu dziecka. Możesz także odtwarzać różnorodną muzykę i dźwięki z natury.

Gry dydaktyczne słuchowe: Przygotuj zestaw kart z dźwiękami (np. dźwięki zwierząt, instrumentów) i zachęć dziecko do rozpoznawania dźwięków i łączenia ich z odpowiednimi obrazkami.

### Smak (zmysł smaku):

Zabawy kulinarno-smakowe: Zachęć dziecko do eksperymentowania z różnymi smakami i teksturami jedzenia. Przygotuj różnorodne przekąski, takie jak owoce, warzywa, chrupiące przekąski czy pokarmy o różnych smakach, i zaproś dziecko do degustacji.

Kreatywne gotowanie: Pozwól dziecku pomagać w przygotowywaniu posiłków, mieszaniu składników czy dekorowaniu potraw. To ćwiczenie angażuje zmysł smaku, zapach i dotyk.

### Węch (zmysł węchu):

Zabawy z zapachami: Przygotuj zestaw pachnących substancji, takich jak przyprawy, olejki eteryczne, kwiaty czy owoce, i zachęć dziecko do rozpoznawania zapachów. Możecie również razem tworzyć własne aromatyczne mieszanki.

Wędkowanie zapachowe: Umieść różne zapachy w zamkniętych pojemnikach, a następnie poproś dziecko o ich identyfikację, korzystając z nosa.

**!!!** Pamiętaj, aby dostosować ćwiczenia do preferencji i możliwości dziecka, i zachęcaj je do aktywnego uczestnictwa. Ważne jest, aby dbać o bezpieczeństwo i komfort dziecka podczas wykonywania ćwiczeń.

### **Ćwiczenia manipulacyjne.**

Układanie puzzli: Zapewnij dziecku różne poziomy trudności puzzli i zachęć je do układania ich. Początkowo możesz zacząć od puzzli z mniejszą liczbą elementów, a następnie stopniowo przejść do bardziej skomplikowanych.

Konstrukcje z klocków: Daj dziecku zestaw klocków o różnych kształtach i rozmiarach, takich jak LEGO, i zachęć je do budowania różnych konstrukcji. To ćwiczenie rozwija umiejętność manipulacji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Zabawy plasteliną lub ciastoliną: Daj dziecku plastelinę lub ciastolinę i zachęć je do tworzenia różnych kształtów, postaci, zwierząt itp. To ćwiczenie rozwija sprawność manualną i koordynację ręka-oko.

Przenoszenie przedmiotów za pomocą szczypiec: Przygotuj pojemniki z różnymi przedmiotami, takimi jak kamyki, kolorowe koraliki czy drewniane elementy, i poproś dziecko, aby przenosiło je za pomocą szczypiec do innych pojemników. To ćwiczenie rozwija sprawność manualną i precyzję ruchów.

Zabawa z puzzlami magnetycznymi: Daj dziecku puzzle magnetyczne, które można układać na lodówce lub na metalowej tablicy. To ćwiczenie rozwija umiejętność manipulacyjną i koordynację ruchową.

Kształty do wstawiania, sortery: Zapewnij dziecku zestaw kształtów do wstawiania, takich jak puzzle z otworami, lub specjalne zabawki do wkładania kształtów. Zachęć je do dopasowywania kształtów i wkładania ich we właściwe miejsca. To ćwiczenie rozwija umiejętność manipulacji i rozumienia przestrzeni.

Zabawa z guzikami: Przygotuj kolorowe paski materiału z pętlami lub ubrania z guzikami, a następnie zachęć dziecko do zapinania i odpinania pętli lub guzików. To ćwiczenie rozwija precyzję ruchów palców i umiejętność manipulacji.

!!! Pamiętaj, że każde dziecko rozwija się w innym tempie, więc dostosuj ćwiczenia do umiejętności i zainteresowań swojego dziecka. Ważne jest, aby ćwiczenia były zabawne i stymulujące, aby dziecko miało pozytywną motywację do ich wykonywania.

Ćwiczenia wspierające rozwój sensomotoryczny dziecka mogą przynieść wiele korzyści. Oto podsumowanie tych korzyści, które rodzic może zauważyć u swojego dziecka: poprawa koordynacji, wzmacnianie mięśni, poprawa równowagi, rozwój zdolności przestrzennych, poprawę przetwarzania sensorycznego, poprawa koncentracji i uwagi, wspieranie rozwoju poznawczego, poprawa samopoczucia i regulacji emocjonalnej.

Ważne jest systematyczne i regularne wykonywanie ćwiczeń sensomotorycznych, aby osiągnąć optymalne korzyści dla rozwoju dziecka. Zalecam skonsultowanie się z terapeutą ruchowym, terapeutą zajmującym się integracją sensoryczną, którzy mogą dostosować ćwiczenia do indywidualnych potrzeb i umiejętności danego dziecka.

*Opracował: Paweł Mital  
terapeuta integracji sensorycznej*