

Drodzy rodzice,

wykorzystajcie wspólnie spędzany czas z dziećmi w domu do rozwijania ich sensomotorycznie. Terapia integracji sensorycznej to nie tylko zajęcia odbywające się w gabinecie z terapeutą. Zwykłe aktywności dnia codziennego wspólnie rozwiną kompetencje ruchowe, koordynacyjne, czuciowe, wzrokowe, słuchowe, smakowo-węchowe. Dodatkowo wzmocnią poczucie sprawstwa, uczyć samodzielności oraz kompetencji społecznych.

Oto przykładowe działania:

### **kulinarne**

- robienie „wesołych kanapek” ( smarowanie pieczywa, dekorowanie),
- robienie sałatek (krojenie różnych produktów, rozrywanie sałaty, obieranie jajka ze skorupki, mieszanie, przyprawianie, waczenie, smakowanie),
- robienie ciast, zup krem (wałkowanie, ugniatanie używanie blendera ręcznego pod kontrolą rodzica),
- nakrywanie do stołu, zanoszenie potraw na stół,
- jedzenie zdrowych trudnych do pogryzienia pokarmów np. seler, orzeszki, skórka od chleba
- picie gęstych napojów przez słomkę np. koktajli mlecznych, galaretki

### **porządkowe**

- segregowanie ubrań do prania i wrzucanie ich do pralki,
- rozładunek pralki,
- rozwieszanie prania ( przewinięcie na właściwą stronę, rozciągnięcie),
- zdejmowanie prania, składanie, zwijanie przed włożeniem do szafy,
- odkurzanie, zamiatanie, wycieranie mopem podłogi, ścieranie kurzu z mebli,
- majsterkowanie z ojcem

### **zabawy rozwijające orientację przestrzeni i planowania ruchu**

- pokonywanie zbudowanego wspólnie toru przeszkód ( z poduszek, krzesła, stołu, itp.)
- zabawy typu podchody, ciepło/zimno, zrób to co ja,
- maszerowanie, skakanie w różnym tempie i rytmie,
- zabawy związane z kombinacjami klaskania,
- ciuciubabka,
- chodzenie stopa za stopą z oczami otwartymi i zamkniętymi do przodu i do tyłu

### **zabawa w teatr**

- „zgadnij jakie to zwierzę”
- „co naśladuję”
- przedstawienia
- zabawy z mikrofonem, śpiewanie,
- tańce do muzyki

### **zabawy dotykowe**

- pudełka i woreczki z różną zawartością,
- szukanie ukrytych przedmiotów bez udziału wzroku w pudełku z materiałami sypkimi np. ryż,
- masaże różnymi fakturami, ugniatanie, dociskanie,
- zawijanie w koc, bujanie w kocu

### **a wieczorem**

- słuchanie spokojnej muzyki,
- kołysanie
- czytanie książek

Życzymy radosnej wspólnej zabawy,

Terapeutki SI