Dieta sensoryczna

W integracji sensorycznej ważne są wszystkie bodźce jakich dziecko doświadcza. Nasze codzienne życie, zwykłe czynności dostarczają wiele doznań, które odbieramy zmysłami- dotykiem, węchem, smakiem, wzrokiem, ciałem, różnicując ciężar, fakturę, temperaturę , kształt przedmiotów. Dzieci z zaburzonym przetwarzaniem sensorycznym powinny mieć dostarczane różnorodne bodźce, wzbogacające, pobudzające przetwarzanie i integrację .

Dieta sensoryczna to dostarczanie dziecku bodźców, umożliwienie mu doświadczania zmysłami, doświadczania, po które często samo nie sięgnie.

Część I- dieta sensoryczna w codzienności

1. W codziennej samoobsłudze:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| czynność  | wpływ, znaczenie czynności | uwagi, wykonanie, reakcje dziecka |
| ubieranie się samodzielne, wybór ubrania, koloru,  | doświadcza dotyku różnych faktur, dostosowuje jakość, precyzję chwytudostosowuje siłę chwytu,koordynacja ruchu i wzroku  | cierpliwie czekamy na wykonanie czynności, pomagamy chwycić, wskazujemy miejsce chwytu, nie wykonujemy czynności za dziecko |
| mycie samodzielne, całego ciała, rąk | doświadcza różnych substancji-woda, mydło, pianadotyk ciała, kształtuje znajomość schematu ciała,koordynacja ruchu i wzroku  |  |
| wycieranie się  | doświadczenie innego dotyku, faktury ręcznika, koordynacja ruchu i wzroku  | można zastosować różne faktury, miękki, szorstki, dostosowany do odbioru przez dziecko |
| czesanie | dostarcza odczucia skórze głowy, koordynacja ruchu i wzroku  | dostosować należy do dziecka twardość szczotki, grzebienia |

2. dieta sensoryczna w kuchni

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| czynność | wpływ, znaczenie czynności | uwagi, wykonanie, reakcje dziecka |
| przygotowanie posiłku- smarowanie kanapki-układanie na chlebie dodatków-krojenie- robienie herbaty | dziecko dostosowuje siłę nacisku, kontroluje wzrokiemdotyka różnych faktur, substancji, kieruje wzrok zwiększa siłę nacisku, dostosowuje do przedmioturóżnicuje ciężar przedmiotu ( czajnika, kubka)celuje do kubka wodą, kontroluje wzrokiem | samodzielność dobrze zacząć od lubianych przez dziecko rzeczy |
| współpraca z mamą, nauczycielem- przygotowanie np. sałatki , współpraca przy krojeniu, mieszanie sałatki - smakowanie różnych substancji, - robienie ciasta, mieszanie, ugniatanie,  | dostosowuje chwyt, używa narzędzi ( łyżka, nóż)poznaje smaki, zapachydotyk różnych substancjisprawność manualna | każdy taki posiłek, czy ciasto powinno być takie jakie dziecko lubi, dla niektórych dzieci może to być trudne, nie zmuszamy, przyzwyczajamy powoli |
| sprzątanie po posiłku, zmywanie- dziecko zbiera naczynia, przenosi je- zmywa po posiłku ręcznie-wyciera stół, talerz | dostosowuje chwyt do przedmiotu i czynnościdoświadcza różnych faktur: talerz, gąbka, wodawykonuje czynności pod kontrolą wzroku | mile widziana pochwała |