

Propozycje domowych ćwiczeń i zabaw, które wspomagają rozwój dzieci z głęboką niepełnosprawnością intelektualną

Ćwiczenia komunikacyjne:

- pobudzanie rozwoju emocjonalno-społecznego poprzez przytulanie czy kołysanie; prowokowanie do głośnego śmiechu;
- wskazywanie i nazywanie części ciała podczas masażu czy zabaw przed lustrem
- doskonalenie właściwych reakcji: np. odpowiadanie uśmiechem na uśmiech;
- komentowanie wykonywanych czynności, ruchów, opowiadanie dziecku o tym co robimy;
- opowiadanie i czytanie bajek, wierszyków, opowiadań;
- wydłużanie kontaktu wzrokowego, dotykowego, emocjonalnego;

Ćwiczenia percepcji wzrokowej:

- skupianie wzroku na twarzy (aby przyciągnąć uwagę dziecka, można pomalować sobie elementy twarzy przeznaczonymi do tego farbami lub pomadką)
- wzbudzanie zainteresowania bodźcami wzrokowymi: kierowanie uwagi dziecka na bodźce wzrokowe: zapalanie i gaszenie lampy czy lampek choinkowych; umieszczanie przedmiotów na kontrastowym tle, pokazywanie przedmiotów o wyrazistych kolorach ;
- doskonalenie umiejętności śledzenia wzrokiem źródła światła czy poruszających się przedmiotów
- ćwiczenia skupiania wzroku -tu może pomóc zastosowanie elementów kontrastowych (np. umieszczanie na czarnej powierzchni białych przedmiotów);
- zwrócenie uwagi dziecka na znany i lubiany przedmiot po czym ukrycie go i mobilizowanie do szukania;
- toczenie, turlanie różnej wielkości piłek, klocków w zasięgu wzroku dziecka;
- rozpoznawanie na ilustracji znanych przedmiotów, ludzi;
- odbijanie powieszonych piłki, balonu;
- zabawy bańkami mydlanymi: łapanie ich, przebijanie, próby dmuchania
- zabawy z gazetami: gniecienie, darcie, lepienie kul;
- zabawy ze wstążkami: dotykanie, oplątywanie na dłoniach, zdejmowanie z dłoni, machanie;
- potrząsanie butelkami wypełnionymi ziarenkami kaszy, ryżu itp.

Ćwiczenia percepcji słuchowej:

- dostarczanie wrażeń słuchowych ze zmianą natężenia dźwięku i odległości źródła dźwięku;
- prowokowanie do szukania niewidocznego źródła dźwięku;
- słuchanie nagrań z płyt CD oraz czytanych wierszy, bajek, opowiadań;
- zachęcanie do samodzielnego wytwarzania dźwięków akustycznych (szelest gazety, celofanu, pęku kluczy, stukanie o różne przedmioty, plusk wody, materiały sypkie);
- zastosowanie zabawek grających: pozytywek, grzechotek, instrumentów: bębenek, dzwonki, flet, cymbałki, talerze; lokalizowanie źródła dźwięku;
- słuchanie dźwięków wydawanych przez ryż, groch, kasztany zamknięte w butelce plastikowej, nadmuchanym balonie;
- rozpoznawanie dźwięków z najbliższego otoczenia (odgłosy przyrody, odgłosy zwierząt, ulicy) oraz wydawanych przez przedmioty codziennego użytku;
- zabawy z dzwoneczkami przyczepionymi do gumki-frotki umieszczonej na nadgarstku;
- uderzanie klockami o siebie, o podłogę;

Ćwiczenia motoryki dużej, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała:

- stymulacja poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi fakturami (doświadczenie dotyku),
- doświadczenie własnego ciała z wykorzystaniem ruchu (huśtanie w kocu, położenie dziecka na dmuchanym materacu lub na swoim ciele)
- ćwiczenia pozwalające na poznanie własnego ciała: masaże ciała (głaskanie, ugniatanie określonych partii ciała – pleców, nóg, kończyn górnych, dolnych), można tu wykorzystać wierszyki- masażyki, dostępne w internecie (m.in. na stronie <https://loogomowa.pl/dzieciecie-masazyki>)
- ćwiczenia zmierzające do rozwijania aktywności własnej z wykorzystaniem przedmiotów zawieszonych na stojaku (dzwonki rurowe, korale), zabawa stopami lub dłońmi w misce lub na tacy, na której umieszczamy ciekawy materiał (kamienie, fasola, kulki szklane, żołądzie);
- oglądanie siebie w lustrze – wyczuwanie własnego ciała, wskazywanie i nazywanie poszczególnych części ciała: głowy, twarzy, rąk, dłoni, nóg, stóp, brzucha;
- zabawy przy piosenkach rozwijających orientację w schemacie ciała, a także rozwijanie świadomości ciała z wykorzystaniem programów aktywności M. i Ch. Knillów

(osoby zainteresowane pobraniem piosenek czy programów aktywności prosimy o kontakt mailowy na adres j.wolny@zss4.sosnowiec.pl)

Ćwiczenia motoryki małej z uwzględnieniem koordynacji wzrokowo ruchowej:

- masaż dłoni z zastosowaniem oliwek zapachowych;
- stymulacja dłoni i rąk poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi fakturami;
- ćwiczenia zamykania i otwierania dłoni; wkładanie do dłoni przedmiotów o zróżnicowanej wielkości i stopniu twardości;
- zabawy różnorodnymi materiałami:
 - woda (działa rozluźniająco i uspakajająco, ze względu na swą strukturę ułatwia samorzutną aktywność, możliwość obserwowania swoich ruchów, daje poczucie bycia sprawcą)- uderzanie dłońmi o powierzchnię wody, pocieranie rąk pod wodą, chwytanie i wyciąganie pływających przedmiotów, przelewanie wody, wyciskanie wody z gąbki;
 - materiały półpłynne: kisiel, krochmal, galaretka, żele, piana, pianki kosmetyczne- można je barwić, dodawać do nich zapachy, wkładać do nich przedmioty zachęcając dziecko do szukania i chwytania
 - materiały sypkie: piasek, kasza, ryż, siemię lniane itp. łagodnie oswajają z wrażeniami dotykowymi dzieci nadwrażliwe, dają możliwość działania dzieciom mającym duże problemy manualne
 - materiały formowalne: glina, plastelina, ciastolina, masa solna -wymagają od dziecka użycia większej siły mięśni
 - materiały naturalne: kasztany, szyszki, kamienie, suche owoce, nasiona- luzem lub zaszyte w woreczki
 - tworzywa kontrastujące (np. szorstkie -gładkie, twarde -miękkie, ciepłe -zimne)
 - przedmioty codziennego użytku
- dotykanie przedmiotów np. śliskich, zimnych, ciepłych, chropowatych, gładkich, kłujących, puszystych, twardych, miękkich, szeleszczących;
- malowanie palcami na lustrze;
- wspólna zabawa piłkami – wyjmowanie z pudełka, łapanie, rzucanie, wkładanie;
- wkładanie i wyjmowanie różnorodnych przedmiotów z różnego typu pojemników;
- doskonalenie umiejętności chwytania z użyciem różnych przedmiotów;
- rozwijanie aktywności własnej dziecka;

Rozwijanie procesów poznawczych:

- ćwiczenia w kojarzeniu dźwięku z czynnością, poprzedzanie czynności dźwiękiem;
- poznawanie prostych czynności i wykonywanie ich wspólnie z dzieckiem;
- nazywanie wszystkich czynności podczas stymulacji i wprowadzanie nowych pojęć z bliskiego otoczenia dziecka;

Ćwiczenia percepcji smakowej i węchowej:

- dostarczanie różnych bodźców zapachowych i smakowych; próbowanie wybranych potraw (podstawowe smaki);
- dostarczanie bodźców węchowych: zapachy produktów spożywczych, kosmetyków, olejków aromatycznych, roślin żywych i suszonych, przypraw itp.
- stymulacja czuciowa jamy ustnej substancjami o wyraźnym smaku oraz różnej konsystencji: pokarm słodki, lepki – jogurt, krem, miód, dżem; pokarm kwaśny – cytryna; pokarm rozkruszający się – chrupki, bezy itp.
- próby kojarzenia cech smakowo – zapachowych z przeznaczeniem przedmiotu: wąchanie jedzenia przed spożyciem; wąchanie mydła przed myciem itp.

Bibliografia:

Franczyk A., K Krajewska, Program psychostymulacji dzieci w wieku przedszkolnym z deficytami i zaburzeniami rozwoju, Kraków 2007

Kielin J. (red.), Rozwój daje radość, Gdańsk 2002

Miosga L., Pomóż mi być – komunikacja i stymulacja zmysłowa osób ze znaczną i głęboką niepełnosprawnością umysłową, Kraków 2006

Leńczowska E., Zabawy stymulujące zmysły u dzieci z głęboką niepełnosprawnością intelektualną, opracowanie internetowe