

## STYMULACJA UKŁADU PROPRIOCEPTYWNEGO W DOMU

Stymulacja proprioceptywna jest bardzo ważnym elementem terapii integracji sensorycznej. W domu można wykorzystać następujące ćwiczenia:

- rozciąganie taśm typu expander
- przeciąganie liny w staniu, w klęku, w leżeniu na brzuchu
- przechodzenie przez elastyczny tunel, przeciskanie się między materacami
- przepychanie ciężkich przedmiotów
- przeciąganie ciężkich przedmiotów na kocu, za pomocą liny
- przysiady przy ścianie z piłką za plecami
- przepychanie ściany dłońmi, stopami
- chodzenie po niestabilnych powierzchniach np. po materacu, pod którym są drobne przedmioty
- przenoszenie butelek wypełnionych wodą, piaskiem, kamykami, kasztanami
- pokonywanie torów przeszkód z obciążnikami na nogach lub rękach
- skakanie na trampolinie, dmuchanym materacu
- podskoki obunóż po podłodze w przód, w tył, na boki, wskakiwanie obunóż do koła hula-hoop i wyskakiwanie z niego
- skoki obunóż w worku
- turlanie się z ciężkimi piłkami do celu
- odbijanie stopami piłki, podwieszanego worka treningowego
- naśladowanie sposobów poruszania się zwierząt np. pełzanie na brzuchu jak krokodyl, chód kraba, chód niedźwiedzia, skoki zająca, chodzenie jak kacuszka
- chodzenie na czworakach z obciążeniem na plecach np. woreczkiem wypełnionym kasztanami, ryżem
- czołganie się jak żołnierz
- pompki, taczki, skoki pajacyka
- ślizgi na kocyku w różnych pozycjach ciała (na brzuchu, na plecach, w siadzie na pośladkach, klęku) odpychając się rękami od podłoża lub ciągnąc za linę

- zwisy i podciąganie się na drążku
- zabawy w przepychanie i siłowanie się: dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami lub dłońmi
- zabawa w „naleśnik” – zawijanie dziecka w gruby koc, karimatę, kołderkę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, rąk, nóg dziecka
- zabawa w „mumię” – owijanie bandażem elastycznym ciasno całego ciała z zadaniem uwolnienia się z pułapki
- zabawa w „klej” – rodzic kładzie się na podłodze, a dziecko próbuje oderwać jego ręce, nogi, głowę, następnie zamiana ról
- zabawa „mocna kolumna” dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym lub bocznym, rodzic naciskając na barki, biodra, plecy próbuje przesunąć go, dziecko stawia opór
- w leżeniu na brzuchu masaż mechanicznymi masażerami wykorzystującymi wibrację
- w leżeniu na brzuchu masaż pleców, rąk i nóg dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania
- masaż dociskowy wykonywany ręcznie z zaznaczeniem i nazywaniem części ciała (głowa, barki, klatka piersiowa, brzuch, plecy, nogi, stopy, dłonie, łokcie, kolana)
- praca na twardych masach plastycznych (ugniatanie, wałkowanie, rozciąganie)
- zabawa z wykorzystaniem gniotków, trenerów dłoni, dziurkaczy, zszywaczy
- angażowanie dziecka w codzienne aktywności domowe (pomoc przy rozpakowaniu zakupów, opróżnianiu zmywarki, porządkach domowych, pomaganiu w ogrodzie, wyjmowaniu prania, wyrzucaniu śmieci, nakrywaniu do stołu)

*Opracowała: Luiza Kulesza - terapeuta integracji sensorycznej*

#### Literatura:

1. Odowska-Szlachcic B., Terapia integracji sensorycznej zeszyt 1, Wydawnictwo Harmonia
2. Giczewska A., Bartkiewicz W., Terapia Ręki w praktyce, Wydawnictwo Acentrum Szkolenia S.C.