

## **Propozycja zabaw i ćwiczeń dla rodziców dzieci z głęboką niepełnosprawnością intelektualną**

### **Ćwiczenia orientacji w schemacie ciała**

- <https://www.youtube.com/watch?v=ZleTp-kVGE0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=x7Wc4Rj22jI>
- metoda M.Ch. Knilla <https://www.youtube.com/watch?v=IfXtlbxkrNI>
- zabawy dotykowe
- wyczuwanie własnego ciała: głowy, rąk, twarzy itp.

### **Usprawnianie małych ruchów ręki, dłoni, nadgarstka i palców**

- zabawy klockami, piłkami o różnej fakturze i kształcie
- przekładanie przedmiotów z ręki do ręki
- doskonalenie umiejętności utrzymywania przedmiotów w dłoni przez dłuższy czas,
- - zabawy paluszkowe
- przytrzymywanie i zaciskanie dłoni na przedmiotach
- próby zabaw plastycznych malowanie farbami metodą 10 palców, zabawy z masą solną, plasteliną itp.
- masaż dłoni i palców różnymi przedmiotami o różnej strukturze
- uwrażliwianie opuszków palców;
- zajęcia plastyczne służące uwrażliwieniu dłoni z wykorzystaniem różnych materiałów plastycznych
- darcie, skubanie papieru, bibułki, waty, ligniny, gazety;
- owijanie ręki szeleszczącymi materiałami: reklamówką, sznurkiem, koralikami;
- obszcypywanie dłoni, łaskotanie, głaskanie;
- uderzanie prawą i lewą ręką w dzwonki bambusowe, gra na cymbałkach, na bębenku;
- Zabawy paluszkami <https://www.youtube.com/watch?v=bOuyHAron3M>

### **Ćwiczenia percepcji smakowej i węchowej**

- 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.

### **Ćwiczenia rozwijające wielozmysłowe poznawanie otoczenia**

- badanie przedmiotów za pomocą dotyku, słuchu
- wkładanie przedmiotów do pudełka.
- przekładanie przedmiotów z jednego pojemnika do drugiego,

- budowanie, burzenie wieży z klocków.
- zabawy z wodą, zimna- ciepła, uderzanie rękami o wodę
- zabawy ze świeczką i lodem, ogrzewanie rąk świeczką a następnie dotykanie kostki lodu
- dmuchanie strumieniem powietrza-zimnym, ciepłym-na różne części ciała.
- dotykanie przedmiotów o różnej fakturze, wata, klocek, różnego rodzaju gąbki, szczoteczki, itp.
- masaż całego ciała materiałami o różnej fakturze
- zabawy materiałami sypkimi groch, kasza, ryż, ziemia, piasek
- zabawy różnymi masami plastycznymi; plastelina, masa solna, modelika
- zabawy w kisielu, galaretce
- dostarczanie bodźców o charakterze ugniatania, rolowania, wałkowania
- uwrażliwianie kubków smakowych
- rozpoznawanie smaków przeciwnych słodki-gorzki itp.
- wąchanie zapachów do ciast, wody toaletowej, mydła, różnych ziół
- ćwiczenia w różnicowaniu smaków i zapachów.

### **Zabawy z elementami Integracji Sensorycznej**

- Masaż sensoryczny: masowanie całego ciała materiałami o różnej fakturze: szczoteczki, gąbki, piłki z kolcami, miękki szalik, duża piłka, wałek
- Zawijanie w koc i dociskanie poszczególnych części ciała
- Bujanie dziecka na piłce w leżeniu przodem lub w siadzie
- Bujanie dziecka w kocu (dwoje rodziców), ciągnięcie dziecka w kocu po podłodze

### **Rozwijanie kreatywności**

- masy plastyczne
  - <http://www.mamabalbinka.pl/2016/08/domowe-masy-plastyczne-ktore-mozna.html>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=00Dtq4kxq-g>
- polecane strony z aktywnościami artystycznymi
  - <http://krokotak.com/category/printables/>
  - <https://czasdzieci.pl/kolorowanki/>
  - <https://miastodzieci.pl/kolorowanki/>
  - <https://mojedziecikreatywnie.pl/2016/06/prace-plastyczne/>
  - <http://mamarak.pl/category/prace-plastyczne/>
  - <https://www.youtube.com/channel/UCCaDR29Fup4JARIQPe3EyOA>
  - <https://www.youtube.com/watch?v=00Dtq4kxq-g>