

Dieta sensoryczna – 50 ćwiczeń dla Twojego dziecka

[admin](#)

Dieta sensoryczna to regularna, dopasowana do potrzeb dziecka aktywność, dzięki której poprawia się funkcjonowanie jego zmysłów. Jak każda dieta, przynosi efekty, gdy jest różnorodna i stosowana z konsekwencją. I... jak każda – aby stała się nawykiem zarówno dla dziecka, jak i pozostałych członków rodziny, powinna być kojarzona z czymś przyjemnym, a jednocześnie naturalnym.

Domowa dieta sensoryczna – czy to trudne?

Zajęcia wykonywane w domu mają swobodny i raczej spontaniczny charakter. Często są to drobne czynności, które w połączeniu z innymi tworzą specyficzną dietę sensoryczną dziecka, np. masaż stóp, czy relaksująca muzyka podczas ubierania, mycia i czesania to idealny sposób na poranne stymulowanie zmysłów.

W trakcie dnia, świetnym sposobem na dostarczanie bodźców jest przygotowywanie posiłków (mycie warzyw i owoców, wspólne siekanie, mieszanie, gotowanie) oraz

wąchanie i jedzenie potraw o niejednorodnej strukturze i smaku.

Wieczorne zabawy, np. malowanie, body painting, zabawy poduszkami oraz wiele innych wspólnych zajęć to także część diety sensorycznej.

Najważniejsze, aby aktywność była dostosowana do potrzeb dziecka (wyciszała, jeśli jest nadpobudliwe lub pobudzała w przypadku niedostatecznych reakcji na bodźce).

Dieta sensoryczna wspomagająca zmysł równowagi

Dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej mogą mieć kłopoty z odczuwaniem odchylenia własnego ciała lub bycia w ruchu. W gabinetach terapeutycznych ćwiczenia poprawiające funkcjonowanie zmysłu równowagi prowadzone są przy pomocy specjalnych sprzętów (zabawek).



W domach i ogrodach także można stworzyć warunki do zabaw (zadań) stymulujących zmysł równowagi.

Wystarczy nieco inwencji i wykorzystanie z tego to, co mamy pod ręką.

Ćwiczenia bez dodatkowego sprzętu

1. Wykonywanie pajacyków,
2. wykonywanie gwiazd,
3. chodzenie po piasku i trawie, w butach i boso,



4. taniec,
5. bieganie,
6. pływanie,
7. jazda w windzie lub w samochodzie.

Ćwiczenia ze sprzętem

1. Bujanie na huśtawce sensorycznej,
2. skakanie na poduszkach lub na trampolinie,
3. balansowanie na dużej piłce lub poduszkach,
4. toczenie się w kocu, beczce lub na piłce,
5. jazda na rowerku,
6. przemieszczanie się na krześle na kółkach lub

- podobnym sprzęcie,
7. bujanie się w stożku lub na koniu na biegunach, itp.,
 8. bujanie się na huśtawce połączone z turlaniem się po podłożu,
 9. wspinanie się na drabinki lub ścianki wspinaczkowe,
 10. zwisanie głową w dół, np. z kanapy,
 11. gra w piłkę nożną, koszykówkę, hokeja, itp.,
 12. zajęcia z zabawkami na kółkach (wagoniki, skutery, samochody),
 13. zabawa na podwórku na zjeżdżalni, karuzeli, na konikach, itd.

Dieta sensoryczna wspomagająca propriocepcję

Czucie głębokie odpowiadające za świadomość położenia własnego ciała można rozwijać przez zabawy, w których główną rolę odgrywa dotyk, ale nie tylko. Można bawić się z dzieckiem ciastem, plasteliną, kremem, grać na instrumentach (bębenki, tamburyna) i wykonywać mnóstwo ćwiczeń ruchowych, np.:

1. masaż,
2. uciskanie (ugniatanie) ciała,
3. ściskanie pomiędzy poduszkami,
4. ściskanie piłki odstresowującej,



5. rzucanie ciężką (lekarską) piłką,
6. uderzanie w worek treningowy,
7. przysiady, pompki,
8. wspólne ćwiczenie – chód z taczką,
9. mocowanie się i wzajemne przeciąganie się,
10. rozwijanie motoryki dużej (tory przeszkód, ćwiczenia rozciągające i tonujące),
11. przeciąganie liny,
12. przeciskanie się przez tunele, pudła, namioty i skrzynie,
13. pchanie i ciągnięcie obciążonego wózka (wagonika na kółkach),
14. ciągnięcie przedmiotów, zabawek bez kółek (poczucie oporu),
15. tor przeszkód – ćwiczenia rozciągające,

16. wspinaczka po schodach, zsuwanie się po schodach w pozycji siedzącej (odczucie trzęsienia),
17. przemieszczanie się na deskorolce,
18. kucie młotkiem,
19. odczuwanie wibracji,
20. słuchanie odgłosów natury,
21. wąchanie różnych zapachów,
22. picie gazowanej wody (czucie bąbelków w ustach),
23. lepienie (plasteliny, ciastoliny, ciasta).

Inne elementy diety sensorycznej

Aktywność w ramach diety sensorycznej nie musi być wyszukana, ani kosztowna. Często są to lubiane i popularne zabawy, które nie tylko poprawiają kondycję dziecka, ale pozwalają zacieśnić więzi rodzinne. Do nich należą m.in.

1. wspólne rysowanie i malowanie na podłożu o różnej fakturze i wymazywanie rysunku (malowanie pędzlami i palcami),
2. zabawy z wodą, ryżem, mąką, piaskiem, ciastoliną,
3. masaż z użyciem oleju lub proszku (pudru),
4. uwalnianie przedmiotów (wyciąganie ich z pudełek, ryżu, fasoli, itp.),
5. naklejanie ozdób (naklejek) na ciało,
6. malowanie twarzy i ciała,
7. kąpiel.

Zmiany w diecie sensorycznej

Starajmy się pamiętać, że dieta sensoryczna nie polega wyłącznie na dostarczaniu wielu różnych bodźców. Ich ilość i charakter powinny być dostosowane do aktualnych potrzeb dziecka. Dlatego istotne jest, by **w ustalaniu diety uczestniczył terapeuta.**

Z udziałem specjalisty można zaplanować dietę, która pomoże rozwijać zmysły dziecka, a jednocześnie nie obciąży zbytnio jego systemu nerwowego i nie spowoduje reakcji niepożądanych (np. samouszkodzeń, czy zachowań samo stymulujących).

Terapeuta, obserwując postępy u dziecka, pomoże dostosowywać na bieżąco pewne elementy diety. Dodawanie kolejnych rodzajów aktywności i eliminowanie niektórych, wcześniejszych ćwiczeń to ważny aspekt pracy nad rozwojem sensorycznym dziecka. Nowe zadania pozwolą dalej rozwijać zdolności sensoryczne, a przy tym zwiększą szansę na pełną akceptację diety ze strony dziecka.