



Dieta sensoryczna- duża motoryka, przedsionek i propriocepcja (dzieci 3-6 lat):

Małe dzieci poznają świat wszystkimi zmysłami. Podstawą do aktywnego poznawania świata jest prawidłowo rozwinięta duża motoryka. Z kolei duża motoryka stanowi bazę do rozwoju małej motoryki, dlatego na co dzień należy umożliwiać dziecku niczym nieskrępowany rozwój ruchowy. Wzmacnia wtedy mięśnie, ćwiczy koordynację ruchową, równowagę i poznaje możliwości swojego ciała.

Motoryka duża to inaczej sprawność fizyczna całego ciała. Obejmuje obszerne ruchy, które angażują większe grupy mięśniowe, kończyny górne oraz dolne. Odnosi się ona do poziomu sprawności ruchowej dziecka, a także rozwoju psychomotorycznego. Poniżej znajdują się propozycje aktywności wspierające rozwój motoryki dużej:

- aktywności wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu np. z wykorzystaniem piłki: przepychanie pomiędzy sobą piłki, gra piłką na siedzącej stopami, na leżącym na brzuchu rękami;
- aktywności koordynacyjne, podrzucanie i łapanie balona, piłki, rzucanie zabawek do celu, pajacyki, fikołki itp.;
- bieganie pomiędzy przeszkodami;
- czołganie, czworakowanie, turlanie się po przeszkodach takich jak poduszki, kołdra, wałki;
- czołganie i czworakowanie pod przeszkodami np. krzesłem, kocem;
- aktywności równoważne w różnych pozycjach chodzenie stopa za stopą, chodzenie po krawężniku, po linii narysowanej na podłodze;
- aktywności wzmacniające mięśnie obręczy barkowej np. taczki, czworakowanie, malowanie na większym arkuszu papieru, chodzenie „krabem”;
- zabawy przy muzyce, naśladowanie ruchów rodzica/ zwierząt;
- włączenie dziecka zajęć sportowych ogólnorozwojowych np. basen, karate, judo, wspinaczka itp.;



Układ przedsionkowy odpowiedzialny jest za równowagę, koordynację, napięcie mięśniowe, postawę, planowanie ruchu oraz nasze relacje z grawitacją. Informuje w jakim położeniu znajduje się w danej chwili nasze ciało i co się z nim dzieje. Poniżej znajdują się propozycje wspierające pracę układu przedsionkowego:

- bujanie dziecka w kocu;
- „kołyska”- leżenie na plecach z nogami ugiętymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej i bujanie sięw przód, tył i na boki;
- zbijanie baniek mydlanych ręką, nogą, raketkami, łapanie baniek oburącz, w kubeczki itp.;

**Przedszkole Miejskie z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 im. Janusza Korczaka
ul. Husarska 18 A, 05-120 Legionowo**



- zabawa na zjeżdżalni, drabinkach;
- ciągnięcie dziecka w kocu po podłodze;
- zabawy z dzieckiem np. na poduszkach na których dziecko będzie balansować;
- huśtawka, karuzela;
- jazda na rowerze, wykonywanie „rowerka” w leżeniu na plecach;
- kręcenie się na obrotowym krześle;
- skakanie na trampolinie;



Układ proprioceptywny odpowiada za czucie własnego ciała i jego ułożenie w przestrzeni, stabilizację posturalną, napięcie mięśniowe we współpracy z układem przedsionkowym, płynność oraz kontrolę ruchu, a także dostosowywanie siły chwytu czy rzutu. Poniżej znajdują się propozycje wspierające pracę układu proprioceptywnego:

- zawijanie dziecka w koc, kołdrę z kontrolowanym dociskiem;
- zabawy z wykorzystaniem ciężkich przedmiotów, przesuwanie, podnoszenie; włączanie dziecka w czynności domowe np. w rozładowywanie pralki, przenoszenie zakupów itp.;
- zabawy w siłowanie się rękami, stopami, plecami, mocne przytulanie: uściski niedźwiedzie;
- włączanie do diety dziecka twardych warzyw, owoców wymagających mocnego gryzienia;
- mocny masaż, dociskanie stawów dziecka, uciski dłoni i stóp;
- czołganie się pod ciężkim kocem lub kołdrą, przeciskanie się w ciasnych przestrzeniach;
- podskakiwanie na większej piłce;
- dociskanie/ masaż piłkami o różnej fakturze;
- skoki obunóż po podłodze, po zaznaczonych miejscach, na trampolinie, w worku itp.;
- przeskakiwanie przez przeszkody, kałuże, krawężnik itp.;
- rozciąganie gumowych taśm, zabawy z wykorzystaniem gniotków;



W ciągu dnia należy stosować stymulację aktywizującą, szybszą. Wieczorem stymulację wolną z dodatkiem wrażeń czucia głębokiego. Wieczorem należy ograniczyć również intensywny dopływ innych wrażeń- ograniczyć ewentualny hałas (tv, pralka, telefon), przyciemnić światło. Nieraz taka stymulacja potrzebna jest także dziecku po powrocie np. z przedszkola.

Wybieramy i stosujemy w ciągu jednego dnia 3-4 zabawy, ze szczególnym uwzględnieniem preferencji dziecka.

Terapeuta Integracji Sensorycznej
mgr Aleksandra Grabowska

**Przedszkole Miejskie z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 im. Janusza Korczaka
ul. Husarska 18 A, 05-120 Legionowo**

