

Program stymulacyjny SI (2) (styczeń 2010)

1. Masaż ciała elektrycznym aparatem do masażu

Opis ćwiczenia:

- ręka lewa (łącznie z dłonią)
- ręka prawa (łącznie z dłonią)
- noga lewa (łącznie ze stopą)
- noga prawa (łącznie ze stopą)
- klatka piersiowa i brzuch (Bruch masujemy zawsze zgodnie z ruchem wskazówek zegara)
- ramiona, plecy, pośladki

Masujemy kolejno w/w obszary ciała. Jeżeli aparat wyposażony jest w nakładki o różnych powierzchniach (gładkie, kolczaste, z gąbki itp.), to rozpoczynając masaż używamy najbardziej przyjemnej dla dziecka nakładki. Należy pamiętać, aby stosować tylko jeden rodzaj nakładki podczas jednego ćwiczenia. Nakładki można zmieniać w kolejnych sekwencjach.

Czas stymulacji: należy pamiętać, aby poszczególne obszary ciała były stymulowane tyle samo czasu (ok. 30 sek. na jeden obszar ciała).

2. Ćwiczenie bodźcem podstawowym

Opis ćwiczenia:

Dziecko sadzamy w wygodnej pozycji w zaciemnionym pomieszczeniu. Zasłaniamy lewe oko dłonią (nie uciskając gałki ocznej), a w prawe oko świecimy mini latarką przez 1 sek. z odległości ok. 20-30 cm. Gasimy latarkę i po 5 sek. zapalamy ponownie. Powtarzamy to ćwiczenie 5-krotnie. Następnie w ten sposób ćwiczymy drugie oko.

3. Pocieranie dłońmi o różne powierzchnie

Opis ćwiczenia:

Do ćwiczenia wykorzystujemy np. szorstkie wycieraczki, kawałki wykładzin o różnej fakturze, linoleum, dywaniki „jeże” itp. Układamy dłonie dziecka na danej powierzchni i przesuujemy nimi w jedną i drugą stronę. Można też dociskać dłonie dziecka do danej powierzchni. W jednym ćwiczeniu wykorzystujemy tylko jeden rodzaj powierzchni. Ćwiczenia można wykonywać w wersji z różnicowaniem dwóch odmiennych powierzchni, rozpoczynając i kończąc wtedy ćwiczenie od bardziej miękkiej, przyjemnej powierzchni. Należy pamiętać, aby nazywać rodzaj stosowanego bodźca (miękkie, szorstkie, gładkie, twarde itp.).

Czas stymulacji: 1 min. (po 30 sek. na jedną dłoń)

4. Smaki

5. Sinusoida

6. Naśladowanie wzoru przy użyciu latarki

Opis ćwiczenia:

Siadamy w przyciemnionym pomieszczeniu. Osoba dorosła rysuje światłem latarki wzór np. okręgu, kwadratu. Oddaje latarkę dziecku i prosi je o narysowanie światłem takiego samego wzoru.

Czas stymulacji: ok. 3 min.

7. Trening odczuwania temperatury w okolicy warg i w jamie ustnej

Cel stosowania:

- poprawia odczuwanie temperatury w okolicy warg i w jamie ustnej
- poprawia żucie i gryzienie pokarmów
- przygotowanie do ćwiczeń logopedycznych
- poprawa artykulacji

Opis ćwiczenia:

Przykładanie kulek lodowych do warg i wkładanie ich do jamy ustnej plus masaż ciepłym (woda w małym słoiczku).

Czas stymulacji: 15 sek. łącznie (po 5 sek. na każdy rodzaj bodźca: ciepły, zimny, ciepły)

8. Masaż dłoni szorstką szczoteczką

Czas stymulacji: 30 sek. na jedną dłoń

9. Naleśnik

Dziecko zwiijamy w koc (ręce wzdłuż ciała). Zaciemniamy pomieszczenie. Mówimy do ucha przez tubę. Można śpiewać piosenki, mówić wierszyki.

Czas stymulacji: 3 min.

10. Bity obrazkowe

Pokazywanie i nazywanie obrazków w świetle latarki. 10 obrazków.

11. Stosowanie bodźców o różnej temperaturze

Opis ćwiczenia:

Wkładamy dłoń/dłonie dziecka kolejno do pojemnika z ciepłą i zimną wodą. Zanurzamy dłoń/dłonie dziecka kilkakrotnie, zawsze rozpoczynając i kończąc ćwiczenie od ciepłej wody. Można również przykładać do dłoni dziecka plastikowe butelki, torebki na lód, wypełnione ciepłą i zimną wodą, kompresy z ciepłej i zimnej wody, ogrzane lub oziębione przedmioty, ciepły i zimny piasek.

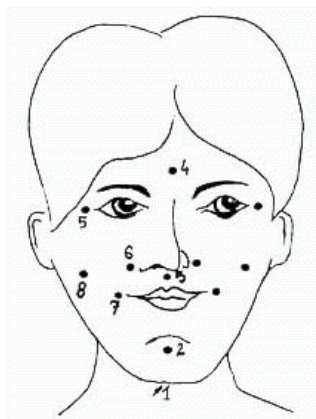
Za każdym razem nazywamy rodzaj stosowanego bodźca (ciepły, zimny).

Czas stymulacji: 1 min (po 30 sek. na każdą dłoń)

12. Masaż Costillo-Moralesa

Opis ćwiczenia:

Przez 10 sekund uciskamy, masujemy palcem wskazującym lub kciukiem wyznaczone miejsca. Według zaznaczonej kolejności.



13. Zapachy

Opis ćwiczenia:

Prezentacja jednego intensywnego zapachu. Używamy innego zapachu w kolejnej sekwencji.

14. Dociskanie i rozciąganie powierzchni stawowych

Opis ćwiczenia:

W ćwiczeniu tym dociskamy a następnie rozciągamy powierzchnie stawowe. Powtarzamy to kilkakrotnie. Należy pamiętać, aby nie pominąć w tym ćwiczeniu stawów dłoni i stóp.

Czas stymulacji: 2 min.

15. Rotacja na krześle obrotowym lub huśtawce

Cel:

- stymulacja zmysłu wzroku
- stymulacja zmysłu słuchu
- stymulacja zmysłu równowagi
- poprawa orientacji w przestrzeni

Opis ćwiczenia:

Sadzamy dziecko na krześle i obracamy je raz w jedną, raz w drugą stronę, zaczynając od bardzo wolnych obrotów. Za każdym razem informujemy dziecko o kierunku obrotów (w prawo, w lewo). Rotacja powinna być wykonywana przez osobę pomagającą, a nie przez samo dziecko (szybkość obrotów kontrolowana jest wtedy przez osobę ćwiczącą z dzieckiem).

Czas stymulacji: 3 min.

16. Stymulacja dłoni różnymi substancjami

Opis ćwiczenia:

Podczas każdego ćwiczenia należy stosować tylko jeden rodzaj substancji i zmieniać ją w kolejnych sekwencjach. Do ćwiczenia można wykorzystać następujące substancje: krem, kisiel, galaretkę, piankę do golenia, balsam do ciała, żel do włosów, klej roślinny itp. Przed zastosowaniem każdej substancji należy wykonać próbę, czy nie wystąpi reakcja uczuleniowa (w przypadku kosmetyków należy stosować te, które są przeznaczone dla dzieci lub dla alergików). Należy zwrócić uwagę na zapach danej substancji (ewentualna dodatkowa stymulacja węchowa; opór dziecka wobec ćwiczenia może wynikać z unikania przez nie zapachu). Temperatura używanej substancji powinna być zbliżona do temperatury ciała. Warto zwrócić uwagę jak zachowuje się dana substancja po rozsmarowaniu na skórze dziecka np. gęstnieje, zasycha. Zawsze nazywamy substancję, którą smarujemy dłoń dziecka oraz smarowane miejsce (np. prawa dłoń, palce lewej dłoni itp.). Po zakończeniu ćwiczenia należy delikatnie umyć ręce dziecka ciepłą wodą.

Czas stymulacji: 1 min. (po 30 sek. na jedną dłoń).

Wersja skrócona stymulacji

- mówienie do ucha przez tubę
- masaż dłoni szczoteczką
- smaki
- masaż masażerem całego ciała
- obrazki z podświetleniem
- masaż Castillo-Moralesa
- zapachy
- krzesło obrotowe

Poza sekwencją:

Piosenki ilustrowane ruchem

Opis ćwiczenia:

Uczymy dziecko zabaw i piosenkę typu „Ojciec Wergiliusz”, gdzie piosence towarzyszą określone gesty. Piosenki te mogą być wykorzystywane do zabaw z grupą dzieci.

Przykłady piosenek:

„Stary Abraham”

„Baloniku nasz malutki”

„Ojciec Wergiliusz”

„Stary niedźwiedź”

opracowała mgr Paulina Komorowska
zalecenia mgr Mirosława Bloch