

Zabawy Ruchowe i Proprioceptywne

Propriocepcja — czyli czucie głębokie — to jeden z najważniejszych zmysłów dla dzieci z ADHD. Informuje mózg o położeniu i ruchu ciała, pomagając w regulacji napięcia mięśniowego, koncentracji i kontroli impulsów. Aktywności angażujące ten zmysł — takie jak pchanie, ciągnięcie, dźwiganie czy skakanie — działają jak naturalne wyciszenie dla układu nerwowego.

Wiele dzieci z ADHD instynktownie szuka doznań proprioceptywnych: skacze, wspina się, wisi na rzeczach. To nie jest złe zachowanie — to potrzeba sensoryczna. Dając dziecku zaplanowane aktywności tego typu, pomagasz mu zaspokoić tę potrzebę w bezpieczny i kontrolowany sposób. Poniższe zabawy możesz wykonać w salonie, ogrodzie lub na małej przestrzeni.



Zabawy Dotykowe — Aktywności 21–30



Pojemnik sensoryczny z ryżem

Szukanie ukrytych przedmiotów w pojemniku pełnym ryżu. Dziecko zanurza ręce i szuka małych skarbów — doskonałe skupienie i stymulacja dotyku.



Zabawa w pianie

Ubijanie piany z wody i mydła — lekka, puszysta tekstura działa fascynująco. Można dodać barwnik spożywczy dla efektu wizualnego.



Rysowanie w mące

Na tacy posypanej mąką dziecko rysuje palcem wzory, litery, kształty. Prosto i niezwykle angażująco dla zmysłu dotyku.



Pojemnik z kaszą

Przesypywanie łyżką, kubkiem, dłonią — różne narzędzia dają różne doznania. Kasze manny, gryczana i jaglana mają zupełnie inną fakturę.



Malowanie palcami

Farby lub jogurt z barwnikiem — ta zabawa angażuje wszystkie palce i pozwala na swobodną ekspresję. Bezpieczna i zmywalna.

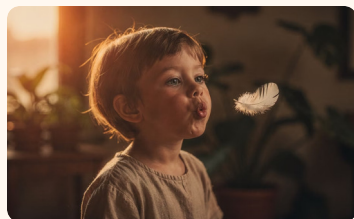


Zabawy Wyciszające — Aktywności 51–60



Dociski poduszkami

Delikatny nacisk na ciało — rodzic przykładą poduszki do ramion, pleców, nóg. Docisk proprioceptywny działa błyskawicznie uspokajająco.



Oddychanie z piórkiem

Dmuchanie, by utrzymać piórko w ruchu — ćwiczenie długiego, spokojnego wydechu w formie zabawy. Naturalne wyciszenie przez oddech.



Bańki mydlane

Spokojne dmuchanie i śledzenie wzrokiem unoszących się baniek — angażuje oddech, wzrok i skupienie uwagi na jednym punkcie.



Kołysanie w kocu

Delikatny ruch liniowy podczas kołysania w kocu trzymanym przez rodziców — rytmiczny i głęboko uspokajający.

