



ZABAWA 2 · WYCISZAJĄCA

Turlanie w dywanie lub kocyku – kokon sensoryczny

Owinięcie dziecka w dywan lub koc i delikatne toczenie go po podłodze dostarcza silnego nacisku ze wszystkich stron – jak przytulenie całego ciała.

Jak grać: Dziecko kładzie się na krawędzi miękkiego kocyka. Rodzic zwija je powoli jak „sushi” i delikatnie toczy tam i z powrotem, śpiewając spokojną piosenkę.

- Czas: 5–10 minut
- Materiały: dywan lub koc polarowy
- Efekt: głęboki relaks, poczucie bezpieczeństwa



ZABAWA 8 · WYCISZAJĄCA

Picie przez słomkę gęstych napojów

Ssanie przez słomkę to intensywna stymulacja oralna, która aktywuje receptory proprioceptywne w jamie ustnej i działa silnie regulująco. Im gęstszy napój, tym więcej wysiłku i regulacji.

Jak grać: Przygotuj gęsty koktajl, smoothie lub jogurt pitny. Użyj wąskiej słomki, aby zwiększyć opór. Możesz robić to jako „rytuał wyciszenia” przed trudnymi aktywnościami.

- Czas: 5–10 minut
- Materiały: wąska słomka, gęsty napój
- Efekt: regulacja oralna, spokój, koncentracja

ZABAWA 11 · AKTYWIZUJĄCA

Skakanie na trampolinie z liczeniem skoków

Trampolina to superbodźce proprioceptywne i przedsionkowe w jednym. Dodanie liczenia angażuje jednocześnie funkcje poznawcze i wspiera integrację sensoryczną.

Jak grać: Skaczcie razem lub naprzemiennie. Liczcie skoki głośno razem: „1, 2, 3...”. Wprowadzaj wyzwania: „zrób 10 skoków z rękami w górze”, „skocz 5 razy jak żaba”.

- Czas: 10–15 minut
- Materiały: trampolina ogrodowa lub mała domowa
- Efekt: aktywacja, koordynacja, radość

