



A.I.P.R.E.C.

Associazione Italiana di Prevenzione, Riabilitazione e Cura

CENTRO DI RIABILITAZIONE PER IL RECUPERO GLOBALE DI SOGGETTI PORTATORI DI DISABILITÀ PSICHICA, FISICA E SENSORIALE, PER IL SUPPORTO ALLE FAMIGLIE E LA DIFESA DEI DIRITTI DEI DEBOLI

C.so Bernacchi 63 – 21049 Tradate (Varese)- Cell. 333-6362630 Fax. 0331-811811

TyLA – Thymology Learning Approach

150 ESERCIZI PER LA STIMOLAZIONE SENSORIALE

Romeo Lucioni – Leticia Lucioni

Accogliere e salutare il bambino con un sorriso e con effusione sia all'entrata che all'uscita.

Stimolazione uditiva:

1. trasmettere suoni attraverso un palloncino gonfiato appoggiato sul corpo, sul collo, sulla guancia;
2. cantarellare parole, piccole frasi ed anche brevi cantilene vicino all'orecchio;
3. emettere suoni, consonanti, vocalizzazioni, lallazioni o sibili mentre il bambino appoggia le sue mani sulla bocca, sul collo, sul petto, sul naso;
4. utilizzare un cilindro di cartone di 15-20 cm come amplificatore di voce;
5. imitare le vocalizzazioni ed i suoni del bambino;
6. fare versi simili a quelli degli animali;
7. coccolare il bambino mentre gli si canta una nenia;
8. utilizzare strumenti musicali per creare suoni da lievi a più intensi (triangolo, tamburello, nacchere, flauto, ecc.);
9. porre braccialetti di conchiglie ai polsi ed alle caviglie del bambino e farlo muovere per emettere suoni;
10. eseguire applausi continuati e farli imitare dal bambino;
11. cantare canzoncine semplici, ritmiche, orecchiabili e facili da ricordare;
12. utilizzare giocattoli che emettano suoni;
13. usare materiali che fanno rumore: stropicciare carta o celofan; stracciare giornale; ecc.;
14. registrare e fare ascoltare suoni di oggetti di uso quotidiano e/o di elettrodomestici;
15. suonare e far suonare il campanello della bicicletta mentre il bambino lo guarda e lo tocca;
16. utilizzare diversi tipi di musica cambiando anche il volume;
17. toccare o colpire piatti o bicchieri con un bastoncino per produrre rumori diversi;
18. modulare in modo diverso le vocali;
19. “ diversamente nomi propri conosciuti;

20. “ esclamazioni (ah; eh; ih; oh; uh);
21. riconoscere da dove proviene una voce stando sparpagliati nella palestra;
22. stare in cerchio, di spalle e, a turno, riconoscere la voce di chi dice una parola (sempre la stessa e/o diversa);
23. parlare con qualcosa davanti alla bocca: mano, fazzoletto, carta, bicchiere, ecc. e capire le parole dette;
24. ascoltare che a turno entra nel cerchio a dire il proprio nome;
25. ritmare suoni con strumenti casuali.

Stimolazioni visive:

1. collocare pannelli o bandiere colorati sulle pareti;
2. appendere “acchiappasogni” a diverse altezze;
3. “ striscioline di carta colorata che si muovono da sole e/o con soffi;
4. muoversi davanti allo specchio per “vedersi”;
5. utilizzare “pile”, di diversa grandezza e potenza, per illuminare e fare il gioco delle ombre;
6. fare volare bolle di sapone (all’aperto);
7. utilizzare oggetti colorati o animaletti diversi che possano oscillare (montati su una molla);
8. fare giochi di imitazione;
9. usare espressioni e mimiche diverse davanti allo specchio;
10. sedersi e dondolarsi con il terapeuta sul rotolone o sull’asse di equilibrio;
11. guardarsi nello specchio e riconoscere le varie parti del proprio corpo e di quello dell’altro;
12. guardarsi nello specchio e riconoscere i diversi abiti ed i loro colori (pantaloni, scarpe, camicia, giacca, cappello, ecc.);
13. fare smorfie davanti allo specchio;
14. cercare di cambiare vestiti, mascherarsi (insistere con l’uso del cappello);
15. cambiare aspetto aggiungendo baffi, barba, parrucche;
16. girare intorno in gruppo e guardarsi in viso;
17. mettere il bambino in mezzo al cerchio e girargli intorno guardandolo;
18. girare intorno guardando i compagni posti in circolo rivolti verso fuori;
19. riconoscere le diversità dei componenti del gruppo;
20. stando seduti sul rotolone, guardarsi in faccia facendo smorfie;
21. riconoscere fra molti il fazzoletto rosso (per es.);
22. far rotolare davanti palle di diverso colore e a differenti velocità;
23. afferrare e lanciare cerchi dicendo il loro colore;
24. cercare in un mazzetto di fettucce quelle di un determinato colore;
25. usare guanti e manopole di colori diversi per afferrare oggetti;
26. utilizzare pastelli a cera o pitture a dito di colore intenso;
27. porre nel pavimento oggetti (cubi, ecc.) di colori diversi e indicare al bambino di prenderli secondo la loro discriminazione;
28. usare piatti colorati o diversi per metterli in fila e scegliere quelli uguali;
29. fare rotolare palle molli e colorate sul pavimenti;
30. riconoscere particolari differenti in figure apparentemente uguali;
31. riconoscimento di figure frammentate;
32. completare figure;
33. risolvere labirinti rappresentati in maniera piana;
34. risolvere labirinti rappresentati in maniera prospettica (tridimensionale);
35. riconoscere figure rappresentate in prospettiva (per es. casa);
36. copiare figure rappresentate in prospettiva;

Stimolazione tattile e di equilibrio:

1. giocare con plastilina;
2. usare oggetti soffici, morbidi, ruvidi, lisci, pelosi, pungenti;
3. utilizzare oggetti riempiti di liquido e/o di aria;
4. usare oggetti diversi per peso;
5. utilizzare un asciugacapelli per far riconoscere l'aria calda;
6. " un ventaglio per dare sensazioni di fresco;
7. giocare con il velcro;
8. fare semplici giochi con le mani che implicino azioni reciproche;
9. cercare oggetti immersi in acqua, farina gialla, riso, pasta piccola e/o grande;
10. stando seduti sul rotolone, spingersi alternativamente;
11. arrotolarsi su una corda legata ad un punto fisso;
12. trascinare con una corda oggetti di diverso peso;
13. "camminare" con le dita nel tavolo variando la velocità;
14. disegnare con pressione diversa delle dita intrise di colore;
15. stando in piedi prendersi le mani e dondolarsi avanti e indietro, a destra e a sinistra;
16. mettersi in piedi su una gamba e cercare di mantenere l'equilibrio il più possibile, complicando sempre più l'esercizio;
17. tenere in bilico qualcosa appoggiato su di un vassoio;
18. cercare con gli occhi chiusi, tra tante palle, quella diversa dalle altre;
19. stando seduti uno di fronte all'altro soffiarsi reciprocamente sul viso;
20. procedere avanti e indietro in piedi, sulle ginocchia o disteso prono o supino;
21. andare avanti e indietro rotolando su se stesso;
22. rotolare superando l'ostacolo di un compagno;
23. rotolare verso il basso su una superficie obliqua;
24. massaggio alla radice dei capelli;
25. stare appeso al canestro;
26. passare dentro il tunnel in avanti e indietro;
27. saltare da diverse altezze;
28. " sempre più lontano;
29. in due ruotare dentro un anello di corda;
30. in gruppo ruotare dentro un anello di corda;
31. camminare avanti e indietro sull'asse di equilibrio;
32. stare in piedi su rotoloni di diversa altezza;
33. cercare di camminare in piedi sul rotolone;
34. spingersi avanti e indietro mantenendo l'equilibrio;
35. fare il passo della tigre (su due e su un piede, fermandosi);
36. stare in equilibrio su di un piede mentre l'altra gamba viene spinta avanti, in dietro, in fuori;
37. stare in equilibrio facendo la verticale sulle braccia, appoggiati al muro.

Stimolazioni di tipo affettivo

(senso di sé, reciprocità, accondiscendenza, altruismo, senso di auto-soddisfazione)

1. saltare sulla pedana elastica;
2. lanciare la palla cambiando velocità e senza guardare;
3. calciare la palla contro il muro ed in gruppo;
4. muoversi sotto il velo;
5. fare esercizi a due sotto il velo;
6. giocare con i bastoni;

7. giocare con i cerchi piccoli;
8. fare attività stando dentro uno spazio determinato;
9. eseguire esercizi in ronda;
10. muoversi secondo le regole del Tai-Chi-Chuan;
11. lavorare allo specchio;
12. partecipare a rappresentazioni psicodrammatiche

Stimolazione motoria e di eutonia:

1. muovere passivamente le dita delle mani e dei piedi;
2. “ dolcemente il braccio sull'avambraccio;
3. “ “ l'avambraccio sulla spalla facendo anche ruotare;
4. solleticare la cute del petto e del dorso in modo da suscitare piccoli movimenti della muscolatura sottostante;
5. muovere dolcemente la gamba sulla coscia;
6. “ “ la coscia in tutte le direzioni;
7. “ il capo in tutte le direzioni, cercando anche di profondizzare il gesto;
8. utilizzare rotoloni per far flettere dorsalmente la colonna;
9. seguire i movimenti eseguiti in gruppo;
10. rispettare l'organizzazione ritmica dei movimenti e delle espressioni motorie
11. applicarsi nella memorizzazione sequenziale e finalistica dei movimenti;
12. cambiare ritmo e velocità nella marcia;
13. alternare il passo e la corsa;
14. alternare passo e giravolte;
15. lanciare la palla in alto e in basso;
16. lanciare la palla guardando da un'altra parte;
17. lanciare la palla dietro il capo;
18. colpire una palla con un bastone;
19. giocare con le racchette; tennis, volano, ecc.;
20. far capriole in avanti e indietro;
21. muoversi rotolando;
22. camminare sui gomiti;
23. muoversi in cerchio;
24. muoversi lateralmente.

Coordinazione motoria:

1. saltare alla rana;
2. correre come i cocodrilli;
3. saltare con l'asta;
4. arrampicarsi sulla spalliera;
5. seguire percorsi complessi;
6. esercitarsi sui valori della velocità e la spazialità;
7. lanciare la palla nel canestro, da fermo, correndo, da destra, ecc.;
8. giocare con lancio multiplo della palla;
9. camminare sull'asse di equilibrio;
10. lanciare e afferrare le palle da tennis;
11. colpire una pallina con la mazza da golf;
12. lavorare con il rotolone per facilitare l'esecuzione di capriole (avanti e indietro)
13. fare schiacciate nel canestro;
14. eseguire gimkane al passo e correndo;
15. spostarsi avanti e indietro rotolando;
16. percorrere itinerari prefissati camminando all'indietro.