

感统训练方法

对于感统失调的儿童药力是无效的，必须通过专用器材和方法对孩子进行感统刺激，具体活动像做游戏一样，让儿童在快乐玩耍中，充分张大每个感觉细胞，去感受刺激，让大脑在“跟着感觉走”的过程中，充分完善其组合。通过多样翻转的活动，使孩子在平衡感，触觉感，手脚及身体协调方面，前庭固有感觉，投，拍，爬等方面产生兴趣，以完成训练目标；对年龄小的幼儿，用带领引导的方法与幼儿互动，帮助他们体验各种活动以达到训练目的；同时也加强了孩子意志品质的培养，及时表扬他们的勇敢，聪明，使他们感到自信，快乐，使身心健康得到全面发展。为孩子的一生创造一个智慧、称职的司令部。

部分感统训练的方法及作用

•滑板俯卧撑地爬促进双侧统合，强化前庭感觉统合。☆滑板滑梯对前庭体系产生强烈刺激，促进头、颈、肌的同时收缩以及身体保护性伸展反应行为的成熟。培养孩子集中注意力。

•俯卧旋转促进前庭感觉体系活化，并强化触觉体系。

•插棍强化前庭刺激及全身肌肉的伸展和活性化，尤其对头部、颈部肌肉的同时收缩及身体的保护性伸展反应行为的成熟有很大帮助。

•独脚椅帮助儿童建立前庭感觉机能，控制重力感，发展儿童平衡能力，同时对儿童的腰腹力量也有锻炼作用。

•趴地推球 1. 加强颈部肌肉的锻炼以及身体协调能力。2. 用于改善孩子注意力分散以及培养孩子坚持不懈的良好品质。

•平衡台和袋鼠跳在跳跃动作中强化前庭刺激，抑制过敏的信息。

•“蹦蹦床”、“晃动平衡木”、“圆木马吊缆”、“圆筒吊缆”。当然孩子在训练的同时，我们对家长的教育态度和教育方法也作了全面分析和诊断，指出了一些不正确的做法和观念，比如要求过高、干涉过多、负性语言（评价）频繁、缺乏正确沟通、父亲的角色功能等等，要求

其配合我们一起促进孩子成长和进步。

时代在迅速地变化，我们的家教方法也要变，现代家教光靠理论说教显然不行，应该根据孩子身心发展的需要，更多地进行针对性地训练。

同年龄孩子的感统训练要求及原则

训练计划共分为三个单元。

第一单元，感觉输入基础单元，适应年龄段（2.0岁-3.5岁）此单元以大量的感觉游戏帮助幼儿获得丰富的感觉输入，使幼儿的感觉接收能力逐步增强，为下一单元开展的感觉统合训练打下良好的基础。第一单元共分为四册：第一 以幼儿简单感觉输入游戏刺激为主要训练内容，目的在于使幼儿逐步适应新的感觉输入方式，建立良好的训练兴趣。第二 以视听觉协调训练游戏为主线，加强各种感觉同步输入时的协调能力的建立。第三 以强化视听觉与运动能力的协调关系为主要训练目的，同时从本册开始幼儿感觉输入训练进入较复杂阶段。第四 训练内容注重巩固感觉输入训练效果，进一步增加多源性感觉输入的复杂性，使幼儿早期感觉统合初级能力逐步生成。

第二单元，各种感觉组合能力初期训练单元，适应年龄段（3.5岁-4.5岁）此阶段以多种小滑板静态运动训练组合并结合其他器具以及徒手静态训练为开端，逐步过渡高级。第二单元共分四部分 第一，在大量复杂多源感觉输入训练基础上，以静态感觉统合初级能力训练为主线，配合水平动态训练内容，使幼儿建立初步感觉系统良好组合能力。第二，巩固并加强静态感觉统合初级能力，增加较复杂前庭信息输入组合训练，为下一阶段开始的本体感觉建立训练打下基础。第三，各种吊缆系列训练组合的开展，辅助以滑板高级训练内容，让幼儿获得更加良好的感觉统合能力。第四，本册训练内容以总结，测试性训练为主，通过次阶段的训练，详细了解幼儿感觉统合前期训练效果以及个体存在的特殊问题，以便在下

一个单元的训练中依次制定个性训练计划开展密集训练良好解决个体特殊问题。

第三单元，强化感觉统合能力密集训练单元，适应年龄段（4.5岁-5.5岁）在第二单元训练基础上逐步开展感觉统合复杂能力的训练，主要以加强感觉统合动态运动训练强度为主，包括小滑板动态组合、吊缆动态组合以及其他多种动态组合，并根据上一单元训练情况开展有针对性的个性训练。第三单元共分四册：第一，依照上一单元个性检测及训练结果修订个性训练目标，在普遍增加复杂多源感觉输入训练强度的基础上，静态感觉统合初级能力训练强度也随之调整，使幼儿感觉系统良好组合能力得到巩固。第二，增加静态感觉统合训练强度以及密度，幼儿已熟悉的前庭信息输入组合训练作为本阶段重点，为下一阶段本体感觉加大强度的训练奠定基础。第三，本册训练内容，进一步熟练操作各种吊缆系列的训练组合，并增加其复杂性，滑板高级训练难度的提高，让幼儿的前庭系统更加良好将感觉信息加以统合。第四，通过多种方式的检测，详细了解幼儿感觉统合综合训练效果以及个体水平，并对幼儿整体能力加以综合评估。通过以上三个单元完整的训练过程可使幼儿基本消除行为能力、情绪控制等方面存在的问题，并使幼儿的感觉及神经系统更加完善，大脑功能逐步增强，各类综合素质普遍得到提高，为将来真正意义上的智力开发和学习打下良好的基础。以上资料为借用别人的有关资料编辑而成，有一定的指导意义。家长可以知道不同年龄孩子的训练规划（要求）。在特殊儿童的感统训练中，我们切记不要盲目的超前，做一些“技巧与难度”的训练项目。要依照儿童不同年龄生理与心理的发展要求，有计划有步骤的开展训练。

感统训练从 0-3 岁开始

由于感觉统合失调的表现通常出现于 3~13 岁，家长由于发现了此类问题才予以干预，所以一般有该问题的孩子的感觉统合训练都要到 3 岁以后才开始进行。但是小洞不补，大洞吃

苦，其实越早干预，对孩子以后的发展来说，就越是有利。

正所谓“防患于未然”，若等问题发生了再去解决，终究是迟了一步。所以我们主张尽早给

孩子进行感觉统合训练，为孩子日后的发展扫除障碍。如果你觉得宝宝现在还没有必要进行正式的感觉统合训练，或者一时找不到合适的训练中心，那么不妨在家里和宝宝做一些这类的游戏，将感觉统合训练融合于游戏当中，既开心又有益。

0-6个月：以吸吮、按摩、伸展、嗅闻、观察、倾听为主

*在20-30公分距离内，面对着他作表情，他会注视对方的表情。

*两周起，为宝宝按摩；作肢体伸展。

*于床前或床旁，悬挂旋转且发声玩具，引导追视及诱导转头。

*对着他说话，吸引他倾听并注视。

*给宝宝睡摇篮；或者将宝宝抱起，一手托其颈，一手托其背，左右摇晃；也可以用双手将其从腋下抱起，转圈。

*在滚筒上练习俯卧、抬头、转头。

*在不同触感的床单上，练习俯卧、翻身。

6-12个月：摇铃、敲击、取物、手指动作、爬行、扶走为主

*简单的一个拥抱，就是一种皮肤刺激。可以用不同的方式拥抱，还可以前后、左右轻轻摇晃。

*对于触觉反映较为迟钝的宝宝，可用不同材质的布片，软毛的刷子或者治疗专用的触觉刷来刷他的手心、手臂、腿部和背部，以增加触觉刺激，唤醒他的触觉。

*让孩子多触摸各种玩具，在触摸不同质地的玩具时不知不觉地增进了触觉识别能力。

*准备一个大篮子，然后给宝宝一些不同质感、不同重量的玩具，让他将玩具投入篮子中。

把宝宝高高抱起，同时可以将他上下、左右轻轻摇晃，刚开始时速度可以慢一些，等他适应后可以稍稍加快。

*宝宝仰躺，妈妈握住他的手，将他拉起成坐姿。

*让宝宝趴在床上或地毯上，抓住他的脚，让他做身体翻滚的动作。

*用浴巾或毛巾把宝宝包裹起来，让他在毛巾中滚动或扭动，小年龄的宝宝可以把他放在浴巾里提起来轻轻摇晃，玩“荡秋千”的游戏。这有助于全面增加身体各部位触觉刺激的强度。

*玩摇响玩具，或者敲击玩具，也可以增加触觉刺激。

*开关抽屉、将东西拉出来、撕纸、翻厚纸板书页、手指钻入洞孔中。

*学习抓取积木，或者用手指捏葡萄干。

*模仿动作：用手指物、拍手、挥手再见、虫虫飞等。

*抱在怀中，前后左右摇晃，作宝宝体操。

*由匍匐、跪爬（膝与手掌着地）到站爬（脚掌与手掌着地）。

*牵着宝宝的手到处游走。

1-2岁：以行走、攀爬、追跑、涂鸦、叠积木、按键、仿说为主

*培养宝宝对自己身体的知觉，能察觉尿布湿了、脏了。

*训练他自己脱鞋子、袜子、裤子、使用汤匙、学习杯。

*插棒，搭积木，将简易几何积木嵌入盒、抓着笔涂鸦。

*教他按电视遥控器、玩具电话键、弹玩具钢琴等。

*掷小球，抛海滩球，滚接球。

*爬上爬下；爬阶梯，牵着他的手上下阶梯，倒退着走。

*摇木马、骑马（爸爸跪爬，宝宝骑坐在其背上），加强平衡感。

- *助行推车；坐滑行车用双脚滑行；在浴缸中，体验站立、行走。
- *在地上画一道直线，或者找个有花坛边之类的场所，让宝宝交替着脚跟抵脚尖，沿着直线往前走，训练他的平衡能力。
- *在家里只要不是很冷，就坚持让孩子光脚走路。足底接受地面直接的刺激对宝宝来说不仅是件快乐的事情，也是发展他足部触觉的必要条件。
- *绕着家具跑；踢球、追球。
- *训练他能听从简单的指令做事；语言上能够做些简单的表达，会哼唱短小的儿歌。

2-3岁：听故事、唱游、游乐设施、动作技巧、扮演游戏为主

- *多玩水，玩沙，多玩触摸辨识物品等触觉游戏。
- *玩跳跳床可以增加宝宝全身的平衡能力和稳定运动。
- *培养孩子的自理能力，学习自己穿、脱裤子、鞋袜，解开大衣的钮扣；拧水龙头；给自己洗脸、刷牙等。
- *基本线条模仿运笔（圆形、正方形等）；木槌敲打木钉；穿木珠；模仿将纸对折；剪纸；丢接球、衔接玩具；将玩具归类、排序、物归原处。
- *学唱儿歌，并且边唱边摇摆身体、打拍子或者以打击乐器配乐。
- *理解简单的形容词，培养方位概念，听指令作事情。
- *用玩具电话对话，玩扮演游戏。
- *学习视觉辨识两性娃娃、颜色归类、几何形状嵌入、大小、套套杯、点数、简易拼图（三片）、简易立体积木造型（三、四块积木的造型）。
- *室外游戏有助于大动作训练：投篮，老鹰抓小鸡，互踩影子，攀爬架，溜滑梯，荡秋千，跷跷板等。
- *波波球池中的玩乐也可以给宝宝以很大的触觉刺激，并能使他精神愉快。为了增加趣味性，

可以在球池里藏一些小玩具，让宝宝寻找，或者进行“过河”比赛，要求大家都横渡球池，看谁先到达“对岸”。

*平时可以刻意地给宝宝练习上下阶梯，或者带他搭乘电扶梯等。

*旋转木马是向坐汽车过渡的好器械，它能帮助宝宝适应那种摇摆动荡的感觉。

*双脚连续跳、往前跳、从阶梯上跃下、走直线、骑三轮车等技巧性动作。

*翻跟头可以锻炼平衡感，但这似乎是一种难度不低的运动，也许很多家长都不敢给宝宝玩。

可是只要方法得当，宝宝不但能学会，还能运用自如呢！当然要注意宝宝是否头晕，如果头晕就及时停下来，休息一下再说。

*点心与三餐时，给宝宝先嗅闻或品尝食物，猜猜看今天吃什么。

这些训练大多看似平常，但触觉训练就是应该从点滴做起的，同时这样做也便于养成良好的生活习惯，有利于孩子的身心健康。

练习不在于多，而在于坚持。贪多嚼不烂，未必所有的条款都要去做一遍，任何练习一遍两遍是不会有太大影响的。关键是要坚持不懈，细水长流，才能真正收到效果。

家长在感统训练中的角色

在孤独症儿童训练中，感统训练是一个必不可少的训练项目，也是目前国内外孤独症训练比较常用的训练方法，感统训练能够为儿童提供感觉信息，有助与开发儿童的中枢神经系统，同时，也起到抑制和调节感觉信息。从而，也为下一步的其它训练中，奠定一个良好的基础。

做为一名特殊教育老师，在工作中，细心观察发现，有一部份家长在训练的过程中，还存在着一些问题，对感统训练把握得不够明确，单纯的追求完成任务，那么在感统训练过程中，家长应该如何去把握原则呢？

首先，在训练有过程中，应尽量让孩子感受到愉悦，而不是压力和恐惧。这是至关重要的一步，步入正轨只有感觉到高兴的事情，人们才愿意做，孤独症儿童也不例外，因此，在每一天的训练中，家长都要留意观察孩子的情绪和精神面貌，条件允许的，可以把每一天的情况写成日记，也是为在以后的训练中做训练的参考。在反复的训练中，小孩是比较厌烦的，而有的家长也是很少关心到孩子为什么不愿意做，只是认为是不想做，没有寻找到原因，认为只要达到完成任务就可以了，殊不知，在训练中，这样的事情发生多以后就容易使孩子产生了抗拒和恐惧的心理。所以，这就要求我们在家长训练中，耐心的观察，当孩子在训练中表现出高昂、兴奋时，家长便可以尽可能的让孩子自己去完成，从而锻炼了孩子的独立完成任务的能力；而当孩子出现情绪低落时，精神不振，家长要及时发现，找出原因，及早解决，避免上升为恐惧、反感的心理。一般情况下，外在的因素（声音干扰，天气等）影响比较少，更多的是内在因素，如：睡眠不足，身体不舒服，或者训练过于持久，单调，对于这个时候，家长可以先不急于要求孩子完成任务，而是先与孩子交流一下，可用几分钟的时间（3—5分钟），或者做游戏、唱歌等，起到消除疲劳，放松心情，然后再回到训练中来。

其次，训练中儿童是主角，家长应尊重和考虑到孩子对感觉的刺激需要和选择。在训练的过程中，家长要注意的问题是，什么情况下要辅导，什么情况下可以让孩子独立完成，家长只是一个配角而已。而有的家长在追求完成任务的前提下，不断的强迫孩子去完成，不停地辅导，使孩子失去自己独立学习锻炼的机会，可以说，家长的每一次过分辅导，就会使孩子的学习机会减少一次。所以在训练中，家长尽可能地提供机会，也可以通过一些鼓励性的语言来激发孩子，让孩子自己去完成，比如说：“今天真棒！可以自己去做事了！”

再次，在训练完一项后，家长应该马上表扬孩子，促进孩子的成就感。同时，也要充分的利用各种有效条件，采取多种多样的方式，增添孩子在训练中的乐趣。训练的内容可以是不变的，但是形式是可以多变的，这是为孩子营造了一宽松、愉快的锻炼氛围，达到训练的

目的。

总之，在感统训练中，家长应该把握好训练的原则，使孩子能够在训练中，体验乐趣、感受乐趣，这样家长既可以减少工作量，也达到了锻炼的效果。

测一测你的孩子感觉统合失调吗？

测一测你的孩子感觉统合失调吗？

1. 不喜欢被人触摸或抚摩；常拒绝理发、洗头或洗脸；大热天也要穿长袖衣服。
2. 不喜欢碰触某些粗糙的衣物或物品。
3. 遇意外碰伤或流血时，自己常未察觉。
4. 需要父母特别多的抚摩；过分喜欢碰触某种东西；有强迫性的行为（一再地重复某动作）。
5. 害怕搭电梯；不喜欢玩秋千、跷跷板、旋转木马等。特别喜欢玩旋转或摇动的游戏，不会感到头晕。
6. 常有头晕或跌倒的感觉；怕上高处或跨越水沟；不喜欢被高举。
7. 特别怕黑，在黑暗处经常不知所措而哭闹。
8. 经常碰撞淤血或碰伤；拿东西时容易失手掉落。
9. 动作笨拙，活动中经常发生困难。
10. 不会自己穿衣服、扣扣子、系鞋带、拿筷子、写字或绘画，或者虽然会做这些，但比同龄的孩子慢很多。
11. 分辨不出相似的图形或物品，不会玩拼图游戏，左右常混淆。
12. 常把数或字颠倒写，例如：把 9 写成 6，把 79 写成 97，把“朋友”写成“发朋”。
13. 经常迷路或迷失方向。
14. 两岁以后才会说话；有口吃或口齿不清的现象。

16. 特别好动，容易分散注意力。
17. 个性孤僻、不合群，在团体中很难交到朋友。
18. 常觉得自己很笨，容易遭受挫折，甚至会自我伤害。
19. 个性顽固，容易冲动与人争吵；攻击性强，经常欺负别人。

如何做感统训练

许多家长都不知道感统的作用，且不知道怎样训练，常常是机械地强迫孩子完成任务，导致孩子又哭又闹，非常抗拒做感统。那么，应如何辅助孩子做感统呢？

第一、孩子喜欢做的项目作为强化物。

感统训练也要贯穿 ABA 行为训练法，比如让孩子做 5 次滑板，就奖励他玩几分钟他最喜欢的蹦床，蹦几下又滑板几下，化整为零，只要滑板的总数达到效果是一样的。

第二、交叉进行。

要孩子一口气反复做完某个项目，孩子会觉得单调乏味，会抗拒配合，而每项运动交叉进行则丰富多彩，适合孩子的特点。比如，滑板几分钟，攀爬几分钟，蹦床几分钟，跳羊角球几钟 只要整节课都处于运动中，就可以达到要求的效果。

第三、营造快乐的气氛。

孩子要感受到运动的快乐，做感统才有效果；孩子的配合，听指令和社交障碍才能得到改善，特别是在快乐中孩子的语言更易得到发展，因此家长要像做单训一样在旁边不断地鼓励，奖赏孩子。比如，孩子滑板、跳蹦床或羊角球时，要唱“两只老虎，两只老虎跳得高，跳得快……”滑板时，在旁边也喊“小鸟撞飞飞飞……”加油，加油，真棒！”

孤独症孩子没有竞争意识，自行其事，因此，要找几个小朋友和他一起竞争，家长们在旁边加油，呐喊，助威。

第五、变换环境。

室内、室外交叉进行，孩子才有新鲜感。比如上午在感统室内做，下午在榕树下面做投篮、骑车，来回持物跑、跳格子、走平衡木、抛球、滚球、踢球、滑滑梯、玩转盘、蘑菇车、提物走直线，晚上去散步、跑步，走健康路、去福利院儿童楼前面滑梯等。

第六、形式要多样。

有些家长误以为做感统就是感统室里面用哪能点器材，做那几样项目，如果光光做感统室内那几个单调的项目，是达不到训练效果的。家长要开动脑筋，就地取材，变换不同的形式。其它形式的感统有：

1、 公园里的荡秋千、独木桥、跷跷板、转盘、滑梯、滚草地、翻跟斗等，场地开阔，造型新颖。

2、 游乐场的充气淘气堡、碰碰车、电动火车、飞船、摇马等。

3、 各类社区健身器材

4、 赤脚走草地、赤脚走石头铺的健康路。

5、 走商场的电梯，观光电梯等。

6、 爬

手脚爬 手膝爬 匍爬 倒退爬 趴着四肢游泳状

7、 跳

单脚跳 前跳后跳 双脚跳 跳障碍物 跳格子 跳绳 跳砖块

8、 球

趴地推球 抛球（抛进篮子）、赶球 抛接球、踢球、滚球

9、 抛

抛枕头 抛玩具 抛软东西

10、 滚翻

前滚翻 后滚翻 床上、地毯、草地上滚

11、 头顶物走、端东西走、端水走

12、 单杠、双杠

13、 提重物走直线、提重物走平衡木

感统训练可以纠正儿童那些不良习惯

- 1、 注意力不集中，上课不注意听讲，好动不安，爱做小动作；
- 2、 自信心不足，不敢表现自己；
- 3、 性格孤僻，不愿意与别人交往；
- 4、 脾气暴躁、固执；语言表达迟钝，组织、学习能力差；
- 5、 害怕陌生环境、吃手、咬指甲、爱玩弄生殖器官；
- 6、 视觉感不良，笨手笨脚；
- 7、 本体感失调，方向感不好，易走失，易摔跤；
- 8、 胆小、怕黑、粘人、退缩；
- 9、 听觉不良，对别人的话听而不见，丢三落四；
- 10、 记忆力差，经常忘记老师留的作业；

感统训练的作用

这些刺激与运动相结合。感觉统合训练对改善儿童注意力集中程度、运动协调能力和提高学习成绩等都具有明显效果。

一、感觉统合训练对脑神经生理抑制具有改善作用。

感觉统合训练主要通过改善儿童的手眼协调能力，使运动速度和稳定性都得到提高，中枢神经系统对运动的协调能力增强。感觉统合训练对提高儿童精细操作能力、视觉辨别能力和反应能力均有明显作用。

二、感觉统合训练可以提高运动协调能力。

感觉统合训练对儿童运动平衡能力差及动作不协调效果显著。对那些运动协调能力差的儿童，训练后能得到显著改善。

三、感觉统合训练可提高儿童学习成绩，改善其厌学情绪。

感觉统合训练不仅是对生理功能的训练，还涉及心理、大脑、和躯体之间的相互关系，儿童通过训练可增强自信心和自我控制能力。儿童经过一段时间的行为集中训练后，动作变协调，情绪变稳定，注意力改善，对于学习困难的儿童，参加感统训练后学习成绩会显著提高。

感统训练的目标与原则

感觉统合训练的本质是采用游戏形式，使孩子乐于接受、主动参与。同时游戏的项目是个别化、针对性的设计。在训练中不赞成任何强迫性的教导方式，即使面对感统失常的孩子仍然应以技巧来引发他们学习的兴趣，唯有激发孩子自动自发的学习，唯有让他们有自我治疗的意愿，才能达到训练的目的，否则一切成效都将大打折扣

感觉统合训练的目标：

1. 提供给儿童感觉信息帮助开发中枢神经系统；

3.如组织能力、学习能力、集中注意的能力。

感觉统合训练的原则：

1.训练当中要让儿童感到快乐而不是压力；

2.训练中儿童是主角,要尊重儿童对感觉刺激的需要和选择；

3.通过控制环境给儿童以适当的刺激从而改善其感觉统合能力使儿童能作出适应性反应不要教孩子如何做；

5.训练过程中给孩子以积极的反馈并与家长分享孩子成功的喜悦。

家庭感统训练的项目与方法

家庭训练的项目与方法

•梳头游戏

用梳子的尖端刺激宝宝的头皮，顺势梳头。也可以让宝宝在镜子面前自己动手，这对锻炼宝宝手指的精细运动和了解自身形象都有帮助。

•抓痒游戏

让宝宝躺在床上或沙发上，抓挠他的腋下、胸口，根据宝宝的反应来控制用力的大小和刺激的强度。如果连一些常需接触他人的部位如手、臂、腿、背部等、也有强烈的反应，则需加强此游戏。可用刷子、海绵等刺激，摩擦手、脚、全身。

•篮中寻宝

准备一个水果篮，篮子内放各种不同质感、不同重量的玩具，鼓励宝宝从篮中将玩具一一取出，爸妈告诉宝宝玩具的名称，然后再将玩具一一放入篮中，反复2~3次。让宝宝多触摸各种玩具，在触摸不同质地的玩具时不知不觉地增进触觉识别能力。

•箱中摸宝

宜、，内装各种质地不同玩具或物体，如沙包、玻璃球、小动物玩具等等。爸妈讲 1 种玩具或物品的名称，让宝宝手伸进去抓取出来，并能准确报出名称。

•按摩足底

把沙子、碎石子、毛毯、树叶等不同质地的东西铺在地上，让宝宝光着脚从上面来回走，使宝宝感受各种不同的触觉刺激。

另外，每晚睡觉前用温水泡脚后，爸妈用大拇指按压宝宝脚掌心，每只脚各按压 100 次，不仅可训练触觉，还是一种保健按摩法，能促进血液循环，预防疾病。

•小飞机飞起来

爸爸或妈妈仰面平躺，向上伸出胳膊，双手通过腋窝握住宝宝的前肩，并弯曲双腿用脚托住宝宝的腹部。宝宝则颈部抬高，双臂张开，双腿并拢伸平，做成飞机模样。这时，爸爸或妈妈可做前后左右的摇动，并说：“小飞机起飞了！”也可以大人站在宝宝背后，双手拉着宝宝的双手，左脚抬高时身体向右边倾，左右脚轮流替换。

•骑棉被马

将棉被捆成一个圆桶状，让宝宝如同骑马一样骑在上面，左右摇晃时两臂伸直，或上下弹跳，因为有棉被垫着，所以不用担心安全问题，让宝宝尽情跳动，也可以用大枕头或大的靠背垫代替棉被。

•四肢运动

让宝宝平躺，大人分别抓住宝宝两腿、两手，上下屈伸、开合，左右摇晃各 4 个节拍；再抓住右脚，向左摇过左脚位置，接着换左脚、右手、左手同样运动，这种过中线的活动，对宝宝身体协调有很大帮助。

•空中晃摇

在床上铺有软垫或较厚的棉被，爸爸或妈妈一人通过腋窝抓住宝宝的肩膀，一人抓住双脚，晃动几下后，将宝宝轻轻丢向床铺，丢出时宝宝与床铺的距离不能超过 10 公分，也可让宝宝躺在棉被上，大人手分别抓住棉被 4 个角两边摇晃几下后，将它丢向床铺。可反复 5~8 次。

• 摇小船

大人双脚并拢双腿分开同宝宝面对面坐在地上或床上，让宝宝坐在大人脚上，和宝宝手拉手，胳膊伸直，大人的身体前后摇摆带动宝宝一起摇摆，并可以向前或向后移动身体，就像小船在水中起伏摆动前行，可做 20~40 次不等。

• 水中游戏

透过水的浮力及水温，刺激宝宝皮肤的神经，可以促进触觉信息的协调，所以水的游戏是感觉统合活动中用处最大的。可以在水中放玩具，可以让宝宝边在水中玩，边用柔软的刷子刷身体，有助于触觉苏醒。

这个游戏，只要注意环境及水的温度就行，可借助给宝宝洗澡时进行。

• 和皮球亲密接触

宝宝躺着，将小皮球紧贴宝宝的皮肤从胸部滚到腹部、腿部再回到头部，滚动时要时而用力时而放松，给宝宝不同的感觉，也可以让宝宝坐在皮球上面弹动，让屁股感觉球的弹性。

• 爬山洞

将硬纸板架在矮凳子或箱子上面，和家里的高椅子、桌子，做成好几种高度、形态不同的组合，让宝宝俯卧或仰躺着由硬纸板或桌椅下面钻出来。训练宝宝身体的灵活度，健全本体感觉。

TIPS：根据室温及气候特点，每天选择两个左右的项目，训练宝宝 1 小时，只要爸妈有毅力和有耐心。1~2 个月就会看到效果。

亲子水中塑身操

注意：最好选择泳池中水位较浅的部分进行锻炼，，这样可以确保自身与孩子的安全；运动的时候要适应孩子的身体条件，不要用力过猛、过大，这样可以避免对孩子的身体造成不必要的损伤。

1、（适于4个月以上宝宝）

运动方式：坐于池边，双手托住小宝宝的腋下，做小臂曲伸动作。

目的：锻炼妈妈的小臂和肱二头肌（大臂前侧），锻炼小宝宝的平衡感，打消对水的恐惧。

注意事项：托住小宝宝的手要抓牢，让小宝宝在水中任意蹬腿。

运动量：10~20次，做2-3组。

2、（适于1岁以上宝宝）

运动方式：屈腿跪于池边，双手抓住宝宝的双手，向后提拉。

目的：锻炼妈妈的腹肌和背肌增加游戏性。

注意事项：向上提拉时要视小宝宝的身体健康条件，不要过分用力，避免使小宝宝的胳膊脱臼。

运动量：8~12次，做2组。

3、（适于1岁以上宝宝）

运动方式：屈腿跪于池边，双手抓住宝宝的上肢，帮助宝宝在水中旋转。

目的：锻炼宝宝的平衡感和水感。

注意事项：在帮助宝宝旋转的时候也可给宝宝带上浮力腹带（救生圈），顺时针方向转一组后应再向逆时针方向转一组。

运动量：6~8圈，做2组。

4、（适于2岁以上宝宝）

运动方式：趴在池边长，双手抓住宝宝的双手，妈妈做直腿向上抬起，宝宝在水中任意蹬腿。

目的：燃烧妈妈腰背部脂肪，锻炼腰背肌，锻炼宝宝腿部水感。

注意事项：动作过程中腰部用力，尽量下到最头，避免髋关节左右摆动。

运动量：左右各 25~30 次，做 4 组。

5、（适于 3 岁以上宝宝）

运动方式：站在水中，让宝宝抱住妈妈的腰部，做任意打腿动作，妈妈做蛙泳划手。

目的：锻炼妈妈的上肢肌肉，宝宝的水感。

注意事项：时时感觉宝宝是否牢牢地抱住了你的腰。

运动量：15~25 次/组，做 2-4 组。

6、（适于 3 岁以上宝宝）

运动方式：与宝宝一起扶住池边，做打腿动作。

目的：锻炼腿部肌肉，增加水感。

注意事项：要确保宝宝的手牢牢地抓住了池边。

运动量：2 分钟/组，做 2 组。

7、（适于 3 岁以上宝宝）

运动方式：坐于池边，双肘撑地，让小宝宝抓住妈妈的双脚，随妈妈腿部的曲伸在水中前后滑动。

目的：锻炼妈妈的小腹、大腿前侧肌肉，锻炼宝宝的水感。

注意事项：在做腿部曲伸动作时一定要确定宝宝已经牢牢地抓住你的双脚了。

运动量：10~15 次，做 2-3 组。

8、（适于 4 岁以上宝宝）

运动方式：与宝宝一起在水中跑步。

目的：很好的有氧运动，利用水的特性使妈妈消耗多余热量，宝宝锻炼心肺功能。

注意事项：跑步时频率尽量加快，小腿抬高，水位要在宝宝肩部以下。

运动量：5分钟/组，做2-3组。

9、（适于4岁以上宝宝）

运动方式：坐于池边，双腿伸直置于水面，让宝宝抓住脚腕，做向上撑起（跃起）动作。

目的：锻炼妈妈的腹肌及大腿前侧肌肉，锻炼宝宝的爆发力。

注意事项：动作过程中腰部用力撑住，双腿不要弯曲。

运动量：6~8次，做2组。

10、（适于5岁以上宝宝）

运动方式：坐于池边，双肘撑地，双腿伸直置于水面，让宝宝抓住脚腕，做双腿内收外展动作，宝宝做随意蹬腿动作。

目的：锻炼妈妈大腿内外侧肌肉，锻炼宝宝腿部的水感。

注意事项：双腿外展的幅度要视宝宝的臂长而定。

运动量：80~120次，做3组。

11、（适于5岁以上宝宝）

运动方式：站立水中，妈妈单手扶住宝宝，让宝宝和你一起做向前踢腿动作。

目的：锻炼妈妈和宝宝的大腿前部肌肉和腿部水感。

注意事项：选择的水位要在宝宝的肩部以下。

运动量：左右各10~15次，做2-4组。

感统训练器材功能介绍

感觉统合的基本构想，在于提供内耳前庭，本体感觉和皮肤碰触等感觉刺激的输入，并给予适当的控制，使孩子能自动形成顺应反应，并促成这些感觉的组合和统一，感觉统合训练的各种器材，都经过特别设计，对孩子有很大的吸引力。通过这些活动，孩子将可获得感觉的

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/585033300012011123>