

Drodzy rodzice podaję propozycje ćwiczeń z Integracji Sensorycznej.

Układ prioprioceptywny – ten układ korzysta z danych dostarczanych przez mięśnie i stawy, aby informować mózg o pozycji ciała. Dzięki niemu możemy stać bez przewracania się, używać ołówka lub kozłować piłką.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Siłowanie – usiądź na podłodze i powiedz dziecku „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”. 2. Ciągnięcie – pozwól dziecku na ciągnięcie wózka, liny, dużych zabawek itp. 3. Zabawa w “taczkę” – dziecko opiera dłoń o podłogę, a ty chwytasz je za biodra (nie za stopy czy kolany by nie powiększyć lordozy lędźwiowej) i prowadzisz niczym taczkę. 4. Noszenie, przenoszenie ciężkich przedmiotów np. kosza z brudnymi ubraniami, torby z zakupami, butelki mleka, pudełka proszku do prania itp. 5. Zderzanie – ułóż stertę poduszek i pozwól dziecku na nie skoczyć. 6. Chodzenie tyłem Zabawa końcowa – kołysanie się do przodu i na boki: w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi, skrzyżowanymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej i oplecionymi rekami.	Lina, coś ciężkiego przyrzuconego do sznurka Różne przedmioty codziennego użytku Poduszki, koce	Ćwiczenia wykonuje samodzielnie lub z niewielką pomocą drugiej osoby
1h	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=pQnRuc7DOHI	Najlepiej dywan, zamiennie koc	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić

Ćwiczenia równowagi dynamicznej.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	Zabawa wstępna 1. Ciuciubabka – dziecko ma na oczach opaskę, nic nie widzi. Prowadzimy je za rękę do różnych pomieszczeń. Zabawy równoważne 1. Spacer – chodzenie bosymi stopami po drodze zrobionej z różnych materiałów o różnej fakturze. 2. Huśtawka – kołyszymy siedzące lub stojące przed nami dziecko w tył - przód, na boki, po obwodzie koła 3. Strzelanie goli – zachęcamy dziecko do kopania piłki prawą, lewą nogą 4. Chodzenie po linie – zachęcamy dziecko aby przeszło po zwiniętym w rulon kocu 5. Przechodzenie nad – na podłodze rozkładamy różnej wielkości przedmioty, dziecko przechodzi nad nimi.	Koc, ręcznik, gazety, tektury, folii prezentowej, płaskie rzeczy itp. Piłka Koc, długi ręcznik Piłka, zwinięty koc, poduszka itp.	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą.
1h	Poprawa schematu ciała. Zabawa z elementami integracji sensorycznej online	Koc	Wybieramy ćwiczenia, które

	https://www.youtube.com/watch?v=8Dn3sr9on2o		jesteśmy w stanie zrobić.
	Zabawa końcowa „Ale slalom” – dziecko omija rozłożone na podłodze przedmioty idąc przodem, później próbuje idąc tyłem.	Piłka, zwinięty koc, poduszka itp.	

Rozwijanie ogólnej koordynacji i sekwencyjności ruchowej			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	Zabawa wstępna 1. Rzut z celowaniem – gra w kręgle, ustawiamy butelki, wyznaczamy linię rzutów. Dziecko zbija kręgle. Zabawy koordynacyjne 1. Turlanie się po podłodze w różnych kierunkach z rękami ułożonymi ściśle wzdłuż tułowia. 2. W pozycji leżenia na plecach przenoszenie za głowę nóg utrzymujących jasek (leżenie przewrotne) 3. Chwytywanie oburącz i jedną ręką przez dziecko przedmiotów rzucanych do niego. 4. Przemieszczanie się w pozycji na brzuchu, plecach, pośladkach, kolanach dookoła własnej osi, do przodu, do tyłu 5. Czołganie się po podłodze do przodu i do tyłu oraz wykonanie chodu kraba (ręce w podporze tyłem, pupa uniesiona w górze) przemieszczanie się na rękach i nogach.	Piłka, butelki plastikowe Dywan Jasiek Piłki, pluszaki itp. Kocyk, dywan	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą.
1h	Ćwiczenia współpracy obu rąk.		
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=-v3t0Ks0dQk	Gazety	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić.
	Zabawa końcowa 1. Uderzanie piłki – wisząca piłka umieszczona mp. W siatce, zadaniem dziecka jest uderzać piłkę ręką później trzymanym w ręku przedmiotem.	Piłka, rakiетка lub kij	

Dziękuję i pozdrawiam Ł.Drağ