

Witam serdecznie. Drodzy rodzice i uczniowie podaję propozycje ćwiczeń z integracji sensorycznej.

Ćwiczenia poprawiające orientację przestrzenną.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Spacer – chodzenie bosymi stopami po drodze zrobionej z różnych materiałów o różnej fakturze. 2. Strzelanie goli – zachęcamy dziecko do kopania piłki prawą, lewą nogą 3. Chodzenie po linie – zachęcamy dziecko aby przeszło po zwiniętym w rulon kocu 4. Przechodzenie nad – na podłodze rozkładamy różnej wielkości przedmioty, dziecko przechodzi nad nimi. 5. W leżeniu na brzuchu, ciągnięcie ciężkiego przedmiotu przyczepionego do liny, z naprzemienną pracą rąk.	Koc, ręcznik, gazety, tektury, folii prezentowej, płaskie rzeczy itp. Piłka Koc, długi ręcznik Piłka, zwinięty koc, poduszka itp. lina, sznur, butelka z wodą lub inny ciężki przedmiot	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą drugiej osoby
	1. Ciuciubabka – dziecko ma na oczach opaskę, nic nie widzi. Prowadzimy je za rękę do różnych pomieszczeń. 2. Huśtawka – kołyszymy siedzące lub stojące przed nami dziecko w tył - przód, na boki, po obwodzie koła 3. W leżeniu na brzuchu, wrzucanie do kosza dwoma rękami różnych przedmiotów	Opaska na oczy Dywan, kocyk	Dla Patrycji i Andrzeja Dodatkowe ćwiczenia których nie są w stanie wykonać powyżej
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=8Dn3sr9on2o		Wybieramy kilka ćwiczeń, które jesteśmy w stanie zrobić
	Zabawa końcowa „Ale slalom” – dziecko omija rozłożone na podłodze przedmioty idąc przodem, później próbuje idąc tyłem.	Piłka, zwinięty koc, poduszka, pluszaki itp.	Andrzej w leżeniu na brzuchu na kocyku

Usprawnianie percepcyjno – motoryczne narządu wzroku.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Dotykanie jedną częścią ciała drugiej, np.: prawym łokciem prawego ucha, nosem kolana, brodą barku. 2. W leżeniu na plecach przenoszenie drobnych przedmiotów umieszczonych między nogami za głowę. 3. W leżeniu na plecach toczenie najlepiej piłki po ścianie do wyprostu nóg i sprowadzenie w dół. 4. W pozycji na kolanach popychanie głową piłki.	piłki, woreczki, małe poduszki piłka, wałek, makaron do pływania piłka	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą
	1. Chodzenie po ósemce (po wzorze narysowanym na podłodze i bez wzoru) 2. Imitowanie ruchów pływania w leżeniu na brzuchu na niskim podnóżku. 3. Ślizganie się na kocyku w leżeniu na brzuchu. Mocne odpychanie rękami.	Kreda Kocyk	Dodatkowe ćwiczenia

	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M	Materac, zamiennie koc	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić
	Zabawa końcowa – ruchomy chodnik, dwa kolorowe arkusze, dziecko na jednym stoi, drugi kładzie przed sobą, przechodzi na niego, odwraca się, zabiera z podłogi arkusz za sobą i kładzie go przed sobą itd.	Kolorowa tektura, arkusze pianki itp.	

Ćwiczenia poprawiające równowagę ciała i motorykę małą			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Przekładanie woreczka z ręki do ręki raz pod jednym, raz pod drugim uniesionym kolaniem. 2. Chodzenie stopa za stopą do przodu i do tyłu po torze prostym i zakrzywionym 3. Pokonywanie ustawionych z różnych sprzętów i przyborów torów przeszkód. 4. Szybkie zmienianie pozycji ciała: z klęku przez przysiad do stania, z leżenia tyłem do siadu, z leżenia tyłem do leżenia przodem.	Woreczki krzesła, taborety itp.	Ćwiczenia wykonuje samodzielnie lub z pomocą
	1. Ugniatanie papieru, masy papierowej, solnej, gliny, plasteliny. 2. Składanie i rozkładanie papieru. 3. Łączenie w pary przedmiotów o przeciwnych cechach: gładki-szorstki, miękki – twardy 4. Ślizganie się na kocyku w leżeniu na brzuchu. Mocne odpychanie rękami.	Papier, plastelina Papier Kocyk	Dodatkowe ćwiczenia
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8	Materac, zamiennie koc	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić
	Zabawa końcowa – „Naleśnik” – ciasto zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.	Koc	

Dziękuję i pozdrawiam Ł.Drağ