

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

| Ćwiczenia rozwijające koordynację i sekwencyjność ruchową |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Godzina lekcyjna                                          | Ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pomoce                                                      | Uwagi                                                                        |
| 1h                                                        | <b>Ćwiczenia wprowadzające</b><br>1. Turlanie się po podłodze w różnych kierunkach.<br>2. W pozycji leżenia na plecach przenoszenie za głową nóg utrzymujących jasek (leżenie przewrotne)<br>3. Chwytywanie oburącz, następnie jedną ręką przez dziecko przedmiotów rzucanych do niego.<br>4. Przeskakowanie przez skakankę lub drążek. | Dywan<br>Jasiek<br><br>Piłki, pluszaki itp.<br><br>Skakanka | Ręce ułożone ściśle wzdłuż tułowia<br><br><br>Ustawienie na różnej wysokości |
|                                                           | Ćwiczenia<br>Zabawa z elementami integracji sensorycznej online<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2zIHUWVXE5U">https://www.youtube.com/watch?v=2zIHUWVXE5U</a>                                                                                                                                                                | Taśma                                                       | Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić                          |
|                                                           | <b>Zabawa końcowa</b><br>1. Kołysanie się do przodu i na boki: w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi, skrzyżowanymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej i oplecionymi rękami.                                                                                                                                                        | Koc, dywan                                                  |                                                                              |

| Usprawnianie funkcji percepcyjno – motorycznych narząd wzroku. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                          |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Godzina lekcyjna                                               | Ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pomoce                                                                                                | Uwagi                                                                    |
| 1h                                                             | 1. Dotykanie jedną częścią ciała drugiej, np.: prawym łokciem prawego ucha, nosem kolana, brodą barku. Prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie, lewą ręką, prawej stopy i odwrotnie.<br>2. W leżeniu na plecach przenoszenie drobnych przedmiotów umieszczonych między nogami za głowę.<br>3. W leżeniu na plecach toczenie najlepiej piłki po ścianie do wyprostowania nóg i sprowadzenie w dół.<br>4. W pozycji na kolanach popychanie głową piłki, po linii prostej ze zmianą kierunków, następnie slalomem. | piłki, woreczki, małe poduszki<br><br>piłka, wałek, makaron do pływania<br>piłka, poduszki do slalomu | Wykonują ćwiczenia samodzielnie<br><br><br>Slalom w ostatnim powtórzeniu |
|                                                                | Zabawa z elementami integracji sensorycznej online<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M">https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Materac, zamiennie koc, piłka                                                                         | Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić                      |
|                                                                | <b>Zabawa końcowa</b> – 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 tekstura, arkusze pianki itp.                                                                | Do przodu i do tyłu                                                      |

| Stymulujące układ proprioceptywnego - ćwiczenia poprawiające napięcie mięśniowe |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Godzina lekcyjna                                                                | Ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Pomoce                                                      | Uwagi                                                      |
| 1h                                                                              | 1. Przepychanie i przenoszenie ciężkich przedmiotów<br>2. Przeciąganie się w parze, przeciąganie liny, rozciąganie gumy, taśmy gumowej<br>3. Taczki po prostej, łuku, okręgu (dzieci muszą być podtrzymywane za biodra, nie za nogi)<br>4. Ślizganie się na kocyku, ćwiczący leży brzuchem na kocyku, odpychając się rękami ślizga się po podłodze. | Butelki z piaskiem lub wodą<br><br>Lina, taśma<br><br>Kocyk | Inny ciężki przedmiot<br>ćwiczenia wykonane samodzielnie I |
|                                                                                 | Zabawa z elementami integracji sensorycznej online<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPtA">https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPtA</a>                                                                                                                                                                                         | Materac, zamiennie koc                                      | Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić        |
|                                                                                 | <b>Zabawa końcowa</b> – nazywanie części ciała zakrytym materiałem                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ręcznik                                                     |                                                            |

Dziękuję i pozdrawiam Ł.Drąg