

Dzień dobry. Drodzy rodzice i uczniowie podaję propozycje ćwiczeń z Integracji Sensorycznej.

Ćwiczenia usprawniające równowagę ciała.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	Ćwiczenie wprowadzające: 1. Ciuciubabka – dziecko ma na oczach opaskę, nic nie widzi. Prowadzimy je (mówiąc jak ma iść, w prawo, prosto itd., by omijało przeszkody) różnych pomieszczeń. Ćwiczenia 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 linii – zachęcamy dziecko aby przeszło po zwiniętym w rulon kocu 5. Przechodzenie nad – na podłodze rozkładamy różnej wielkości przedmioty, dziecko przechodzi nad nimi. 6. Dotykanie rękoma części ciała podczas stania na mało stabilnej powierzchni. Ćwiczenie końcowe 1. Slalom – dziecko omija rozłożone na podłodze przedmioty idąc przodem, później próbuje idąc tyłem.	Koc, ręcznik, gazety, tektury, folii prezentowej, płaskie rzeczy itp. Piłka Koc, długi ręcznik Piłka, zwinięty koc, poduszka itp. Dmuchany materac, twarda poduszka Piłka, zwinięty koc, poduszka itp.	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą Kilka powtórzeń Kilka powtórzeń

Rozwijanie ogólnej koordynacji i sekwencyjności ruchowej			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Turlanie się po podłodze w różnych kierunkach. 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. Przeskakiwanie przez skakankę lub drążek.	Dywan Jasek Piłki, pluszaki itp. Skakanka	Ręce ułożone ściśle wzdłuż tułowia Ustawienie na różnej wysokości
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=rwqMzHX4E_M	Piłka,	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić
	Zabawa końcowa – . kołysanie się do przodu i na boki: w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi, skrzyżowanymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej i oplecionymi rekami.	Koc, dywan	

Usprawnianie funkcji percepcyjno – motorycznych 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 wyprostów nóg i sprowadzenie w dół. 4. W pozycji na kolanach popychanie głową piłki. 5. W leżeniu na brzuchu, rzucanie różnych przedmiotów do kosza lub pudła.	Piłki, woreczki, małe poduszki Piłka, wałek lub makaron do pływania Piłka Pudło, piłki, pluszaki itp.	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą Rzuty oburącz i jednorącz
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=8Dn3sr9on2o	Materac, zamiennie koc	Wybieramy kilka ćwiczeń, 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.	

Dziękuję i pozdrawiam Ł.Drąg