

Drodzy rodzice i uczniowie podaję propozycje ćwiczeń z Integracji Sensorycznej .

Układ dotykowy – pozwala na odczuwanie, czy dane obiekty są gorące czy zimne, ostre czy tępe, szorstkie czy gładkie (np. skuteczne szukanie kluczy w torebce, odczuwanie bólu, ciśnienia itp.)			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. „Dotykowe pudełko” – weź pudełko po butach lub poszewkę na poduszkę, umieść w środku różne przedmioty, po czym poproś dziecko, by wkładając rękę do pudełka spróbowało zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka. 2. „Naleśnik” – ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika. 3. Sensoryczny kubełek – napełnij duży plastikowy kubełek ryżem, makaronem, płatkami kukurydzianymi, prażoną kukurydzą, piaskiem, wodą, nasionami itp. Następnie umieść w środku kilka różnych przedmiotów. Poproś dziecko, aby zanurzyło dłoń w pojemniku i postarało się znaleźć przedmioty. Spróbuj napełnić kubełek czymś ciepłym, zimnym, szorstkim, gładkim itp. 4. Zabawki – proponuj dziecku zabawki o różnych rodzajach powierzchni – miękkie, twarde, szorstkie, gładkie, puszyste, kanciaste itp.	Pudło, różne przedmioty o fakturze i kształcie. Koc Ryżem, makaronem itp. Zabawki przedmioty.	Ćwiczenia wykonuje samodzielnie lub z niewielką pomocą drugiej osoby
	Zabawa końcowa – masaż dłoni oraz przedramienia.	Piłka kolczatka, gąbka itp.	

Poprawa równowagi dynamicznej całego ciała.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Przekładanie woreczka z ręki do ręki raz pod jednym, raz pod drugim uniesionym kolanem. 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 kłęk przez przysiad do stania, z leżenia tyłem do siadu, z leżenia tyłem do leżenia przodem.	Woreczki Kreda lub chodzenie po sznurku Krzesła, taborety itp.	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą.
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXelSTkI	Poduszki	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 rękami.	Koc	

Ćwiczenia współpracy obu rąk i koordynacji ruchowej			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=1JE_-hP1omo	Pluszaki, koszyk materac lub koc, zabawki do slalomu, inne można zastąpić czymś innym, czym dysponujemy.	
	Zabawa końcowa – masaż pleców, barków, brzucha.	Piłka kolczatka, gąbka itp.	

Dziękuję i pozdrawiam Ł.Drag