

Witam serdecznie. Drodzy rodzice i uczniowie podaję propozycje ćwiczeń z Integracji Sensorycznej.

Ćwiczenia motoryki małej- współpraca obu rąk			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Zabawy z piłką lub balonem: a. łapanie piłki b. rzucanie piłki c. turlanie piłki • 2. Wkładanie przedmiotów do pudła, a następnie wyjmowanie. • 3. Przekładanie przedmiotów z jednego pojemnika do drugiego • 4. Rzucanie piłki do celu np. pudła ręką prawą i ręką lewą. 5. Włączanie klawiszy telefonu, pozytywki itp. 6. Wrzucanie guzików monet do skarbonki. 7. Wieszanie chusteczek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami. 8. Masaże dłoni i przedramienia.	Piłki gumowe, skórzane, balony, pudło Klocki, foremki Małe piłki Telefony, pozytywki Skarbonka, guziki Sznur, klamarki, chusteczki Masażer. Szorstka gąbka	W zależności od trudności wykonuje ćwiczenia samodzielnie lub z pomocą drugiej osoby

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 rzuconych do niego.	Dywan Jasiek Plastelina Piłki, pluszaki itp.	Ręce ułożone ściśle wzdłuż tułowia
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=2BQCcljudZ8	Piłka, książka, materac lub koc, kartki papieru	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić
	Zabawa końcowa – „Naleśnik” – ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.	Koc	

Stymulacja układu przedsionkowego i koordynacji ruchowej			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Pozycja stojąca. Kołysanie się na boki. Wychylenia na początku nieznaczne, ale rytmiczne, następnie takie, aby stopa nogi przeciwne do kierunku wychylenia oderwała się od podłoża. 2. Zabawa „olbrzym i człowiek” - chodzenie na palcach i na piętach. 3. Przechodzenie po wyznaczonym torze i zbieranie woreczków. Gdy za trudne to tylko po	Woreczki	Wyznaczony tor np. przez linę, sznur itp.

	samym torze.		
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=1JE_-hP1omo	Piłki, pluszaki, koszyk, materac lub koc, laska, rolki od papieru do slalomu	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić
	Zabawa końcowa – masaż pleców, barków, brzucha.	Piłka kolczatka, gąbka, masażery itp.	

Dziękuję i dobrego dnia Ł.Drağ