

Drodzy rodzice i uczniowie podaję propozycje ćwiczeń z Integracji Sensorycznej

Układ przedsionkowy – koordynuje ruchy oczu, głowy, ciała. Pozwala nam balansować na równoważni, bujać się na huśtawce, koordynować ruchy obu stron ciała i łapać równowagę, gdy się potkniemy.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Przepytywanie i przenoszenie ciężkich przedmiotów 2. Przeciąganie się w parze, przeciąganie liny, rozciąganie gumy, taśmy gumowej 3. Zeskakiwanie z wysokości na różne podłoże	Butelki z piaskiem lub wodą Lina, taśma Pufy, materace, zwoje foli bąbelkowej itp.	Inny ciężki przedmiot
	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.	

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. 4. Przemieszczanie się w pozycji na brzuchu, plecach, pośladkach, kolanach dookoła własnej osi, do przodu, do tyłu 5. W pozycji kłęk podpartym, dziecko popycha piłkę głową do przodu, w różnych kierunkach.	Dywan Jasek Piłki, pluszaki itp. Kocyk Piłka	Ręce ułożone ściśle wzdłuż tułowia Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą Możemy użyć kocyka Można slalomem w kolejnym powtórzeniu
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=-v3t0Ks0dQk	Gazeta	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	

Stymulacja układu przedsionkowego i poprawa reakcji posturalnych			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Pozycja stojąca. Kołysanie się na boki. Wchylenia 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 samym torze.	Woreczki	Wyznaczony tor np. przez linę, sznur, z poduszek itp.
	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	

Dziękuję i pozdrawiam Ł. Drąg