

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

Podtrzymywanie prawidłowego napięcia mięśniowego.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	Ćwiczenia wprowadzające: 1. Przepychanie 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 Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą.
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=PAUmNKJNPsa	Dywan	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić
	Zabawa końcowa: 1. Kołysanie się do przodu i na boki: w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi, skrzyżowanymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej i oplecionymi rękami.		

Ćwiczenia poprawiające równowagę ciała.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Przekładanie woreczka z ręki do ręki raz pod jednym, raz pod drugim uniesionym kolaniem. 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 klęku 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=2BQCcljudZ8	Materac, zamiennie koc	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.	Woreczki	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą Wyznaczony tor np. przez linę,

	3. Przechodzenie po wyznaczonym torze i zbieranie woreczków. Gdy za trudne to tylko po samym torze.		sznur, z poduszek itp.
	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 pozdrawiam Ł.Drąg