

Witam Was serdecznie. Drodzy rodzice i uczniowie oto propozycje ćwiczeń z integracji sensorycznej.

Podtrzymywanie prawidłowego napięcia mięśniowego.			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Przepychanie i przenoszenie ciężkich przedmiotów 2. Przeciąganie się w parze, przeciąganie liny, rozciąganie gumy, taśmy gumowej 3. Zeskakiwanie z wysokości na różne podłoże 4. W leżeniu na plecach, toczenie po ścianie piłki plażowej po ścianie i powrót w kierunku podłogi.	Butelki plastikowe wypełnione wodą Lina, taśma Pufy, materace, zwoje foli bąbelkowej itp. Piłka	Inny ciężki przedmiot Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić. Proszę o pomoc rodziców jeżeli jest taka potrzeba.
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=8Dn3sr9on2o	Dywan, koc	Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić
	Zabawa końcowa – w pozycji na kolanach (czworakach) popychanie głową piłki.	Piłka	

Stymulacja układu dotykowego i koordynacji ruchowej			
Godzina lekcyjna	Ćwiczenia	Pomoce	Uwagi
1h	1. Wymazywanie ręką lub przedramieniem prostych wzorów narysowanych na podłodze. 2. Wyjmowanie z pudełka z otworem materiałów o różnej fakturze i opisywanie ich. Odnajdowanie dwóch przedmiotów o takiej samej fakturze. 3. Wyklejanie z plasteliny leżącej ósemki/	Kreda Pudło, podwójne przedmioty Plastelina	
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=1JE_-hP1omo	Piłka, 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.	

Ćwiczenia poprawiające równowagę 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 klęku przez przysiad do stania, z leżenia tyłem do siadu, z	Woreczki Kreda lub chodzenie po sznurku Krzesła, taborety itp.	Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą.

	leżenia tyłem do leżenia przodem.		
	Zabawa z elementami integracji sensorycznej online https://www.youtube.com/watch?v=j4EiXeISTkl	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	

Dziękuję i pozdrawiam Ł. Drąg