

Witam wszystkich gorąco. Drodzy rodzice i uczniowie podaję propozycje ćwiczeń z integracji sensorycznej.

**Układ prioprioceptywny – ten układ korzysta z danych dostarczanych przez mięśnie i stawy, aby informować mózg o pozycji ciała. Dzięki niemu możemy stać bez przewracania się, używać ołówka lub kozłować piłką.**

| Godzina lekcyjna | Ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pomoce               | Uwagi                                                                |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1h               | 1. Siłowanie – usiądź na podłodze i powiedz dziecku „Spotkałeś na swojej drodze ogromny kamień, spróbuj go przepchnąć”.<br>2. Ciągnięcie – pozwól dziecku na ciągnięcie wózka, liny, dużych zabawek itp.<br>3. Chodzenie tyłem na stojąco, „raki nieboraki” – w siadzie.<br>4. Zabawa w „taczkę” – dziecko opiera dłonie o podłogę, a ty chwytasz je za biodra (nie za stopy czy kolany by nie powiększyć lordozy lędźwiowej) i prowadzisz niczym taczkę.<br>5. Nalewanie i przesypywanie – pozwól dziecku na eksperymenty, niech przelewa płyny z kubeczka do kubeczka, przez lejek, a łyżeczką przesypuje drobne materiały (ryż, kaszę, makaron nasiona: fasola, groch, siemię lnu, słonecznik lub prażoną kukurydzę ) między pojemnikami o różnych kształtach i rozmiarach.<br>6. Noszenie, przenoszenie ciężkich przedmiotów np. kosza z brudnymi ubraniami, torby z zakupami, butelki mleka, pudełka proszku do prania itp.<br>7. Pchanie – zachęcaj dziecko do pchania przed sobą wózka spacerowego, wózka z zakupami, zabawkowej kosiarki do trawy, dużych zabawek itp. | Potrzebne przedmioty | Ćwiczenia wykonuje samodzielnie lub z niewielką pomocą drugiej osoby |

### Rozwijanie ogólnej koordynacji i sekwencyjności ruchowej

| Godzina lekcyjna | Ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Pomoce                                           | Uwagi                                                                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1h               | 1. Turlanie się po podłodze w różnych kierunkach.<br>2. W pozycji leżenia na plecach przenoszenie za głową nóg utrzymujących jasek (leżenie przewrotne)<br>3. Chwytywanie oburącz i jedną ręką przez dziecko przedmiotów rzucanych do niego.<br>4. Przemieszczanie się w pozycji na brzuchu, plecach, pośladkach, kolanach dookoła własnej osi, do przodu, do tyłu | Dywan<br>Jasiek<br>Piłki, pluszaki itp.<br>Kocyk | Ręce ułożone ściśle wzdłuż tułowia<br>Wykonują ćwiczenia samodzielnie lub z niewielką pomocą<br>Możemy użyć kocyka |
|                  | Zabawa z elementami integracji sensorycznej online<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-v3t0Ks0dQk">https://www.youtube.com/watch?v=-v3t0Ks0dQk</a>                                                                                                                                                                                                        | Gazeta                                           | Wybieramy ćwiczenia, które jesteśmy w stanie zrobić                                                                |
|                  | <b>Zabawa końcowa</b> – dziecko w pozycji leżącej, druga osoba dociska w wycuciem leżącego dużą piłką lub dużą poduszką                                                                                                                                                                                                                                            | Koc, poduszka lub piłka                          | Dziecko leży na brzuchu i i na plecach.                                                                            |

| Stymulacja układ dotykowego |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                           |                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Godzina lekcyjna            | Ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pomoce                                                                                                                    | Uwagi                                                                |
| 1h                          | <p>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.</p> <p>2. „Naleśnik” – ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.</p> <p>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 dłonie w pojemniku i postarało się znaleźć przedmioty. Spróbuj napełnić kubełek czymś ciepłym, zimnym, szorstkim, gładkim itp.</p> <p>4. Zabawki – proponuj dziecku zabawki o różnych rodzajach powierzchni – miękkie, twarde, szorstkie, gładkie, puszyste, kanciaste itp.</p> | <p>Pudło, różne przedmioty o fakturze i kształcie.</p> <p>Koc</p> <p>Ryżem, makaronem itp.</p> <p>Zabawki przedmioty.</p> | Ćwiczenia wykonuje samodzielnie lub z niewielką pomocą drugiej osoby |
|                             | <b>Zabawa końcowa</b> – masaż dłoni oraz przedramienia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Piłka kolczatka itp.                                                                                                      |                                                                      |

Dziękuję i pozdrawiam Ł. Drąg