

Integracja sensoryczna - propozycja ćwiczeń

I. Ćwiczenia stymulujące układ przedsionkowy (zmysł równowagi)

- przysiady i wstawanie
- ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach
- w siadzie kręcenie się w prawą i lewą stronę na pośladkach
- skłony, skręty i kręcenie głową
- marsz z wymachem rąk
- skoki „pajacyka”
- skoki „żabki”
- kołysanie się w pozycji czworacznej, w siadzie skrzyżnym na boki, do przodu, do tyłu
- chodzenie na czworakach po miękkiej powierzchni np. dmuchanym materacu
- turlanie po materacu w różnych kierunkach
- „kołyska” - leżenie tyłem z nogami ugiętymi, oplecionymi rękami i przyciągniętymi do klatki piersiowej, wykonujemy ruch kołysania się do przodu i na boki.

II. Ćwiczenia stymulujące układ proprioceptywny

- wskakiwanie obunóż do koła utworzonego z szarfy lub sznurka
- zabawy w przepychanie i siłowanie się: dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami lub dłońmi
- w leżeniu tyłem dociskanie kolan do klatki piersiowej
- w leżeniu tyłem naciskanie stopami o ścianę
- w leżeniu tyłem przenoszenie za głowę piłki, małej poduszki lub woreczka trzymanego między nogami
- przenoszenie woreczków w określone miejsce palcami stóp
- przeciąganie liny
- przenoszenie butelek wypełnionych wodą
- przesuwanie kosza wypełnionego klockami
- odciskanie dłoni, stóp, palców w masie solnej, plastelinie
- odbijanie piłki plażowej lub balona raketką do tenisa.

III. Ćwiczenia stymulujące układ dotykowy

- robienie kul z papieru o różnej fakturze (papier gazetowy, śniadaniowy, folia aluminiowa) i rzucanie nimi do celu
- dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze
- szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w pojemniku wypełnionym makaronem lub grochem
- stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych kompresów żelowych lub butelki wypełnionej ciepłą wodą na dłonie, stopy, stawy
- wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku (rodzic dotyka powierzchni dłoni, palców, przedramienia dziecka)
- rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku
- malowanie „na niby” ramion, rąk, nóg, kolan pędzlami różnej wielkości

- nacieranie oliwką lub żelazkiem odkrytych części ciała i wycieranie ich ręcznikiem z jednoczesnym stosowaniem mocniejszego nacisku
- wyklejanie z plasteliny leżącej ósemki
- wskazywanie przez dziecko palca jego ręki naciśniętego przez rodzica w czasie, gdy dziecko ma zamknięte oczy
- automasażyki z wykorzystaniem prostych rymowanek.