

WYBRANE ĆWICZENIA Z TERAPII SENSOMOTORYCZNEJ

1. Stanie przed niskim krzesłem, może być gruba książka. Naprzemiennie stawiamy nogę na podwyższeniu.
2. Pozycja stojąca. Wyznaczamy linię ze (złożonego koca, rozwiniętego papieru toaletowego), idziemy po wyznaczonym torze.
3. Pozycja na czworakach (klęk podparty), chodzimy do przodu, do tyłu, w różnych kierunkach.
4. Pozycja na czworakach. Rozkładamy zabawki lub inne przedmioty w różnych miejscach na podłodze - należy zebrać przedmioty i włożyć do pudełka na zabawki.
5. Leżenie na brzuchu (leżenie przodem) na małej poduszce lub złożonym kocu, ręczniku. Ćwiczący odpycha się rękami od podłoża, przemieszczając się po pomieszczeniu. Współćwiczący może ułatwić ćwiczenie ciągnąc za poduszkę lub rękę ćwiczącego.
6. Leżenie na plecach (leżenie tyłem) na kocu. Zawijamy ćwiczącego w koc (głowa zawsze na zewnątrz), a następnie dociskamy pośladki, ręce, nogi, plecy.
7. Leżenie na brzuchu. Masaż, uciskanie piłką pleców, rąk, nóg i pośladków.