

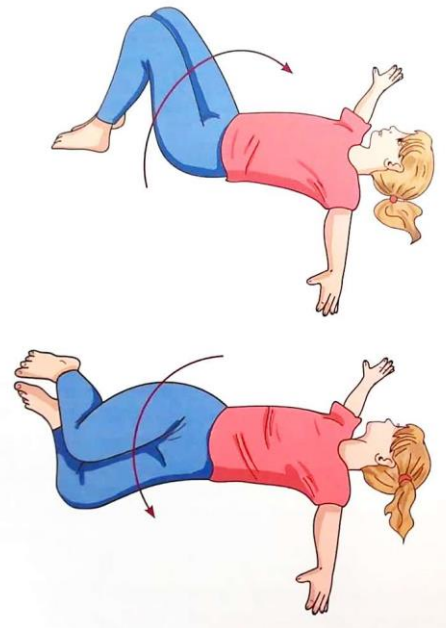
Przykładowe ćwiczenia z integracji sensorycznej do wykonania z dzieckiem w domu.

1. „Skręty.”

Co ćwiczymy:

- rozwijanie koordynacji ruchowej • rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej • kształtowanie mechanizmów planowania motorycznego
- przekraczanie linii środka

Leżenie na plecach. Dziecko unosi nogi ugięte w kolanach i biodrach, ramiona wyprostowane i odwiedzone, ułożone na podłodze. Naprzemienne skręty bioder w prawo i lewo. Podczas ćwiczenia ramiona nie mogą odrywać się od podłoża. Twarz zwrócona w kierunku przeciwnym do skrętów. Ćwiczenie należy wykonywać wolno, płynnie i dokładnie.



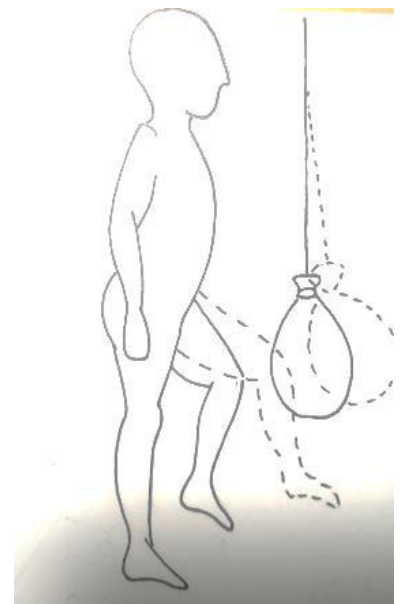
2. Balonik”

Co ćwiczymy:

- kształtowanie reakcji równoważnych • rozwijanie koordynacji ruchowej • rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej • kształtowanie mechanizmów planowania motorycznego.

Powieś balonik lub lekką piłkę na sznurku, jeśli nie masz takiej możliwości poproś drugą osobę o przytrzymanie.

Przy pomocy dorosłego stań prosto. Unoś raz jedną raz drugą nogę, tak aby kopnąć lekko w balon. Wykonuj to ćwiczenie powoli koncentrując się na ruchu i utrzymaniu równowagi. Nie śpiesz się ważne jest tu koncentracja.



3. „Paczka”

Cel ćwiczenia: praca nad aktywnością w zakresie reakcji zgięciowych.

Pozycja wyjściowa: dziecko leży na plecach na materacu, ręce ma ułożone wzdłuż tułowia.

Na hasło: PACZKA- dziecko zgina nogi w kolanach, przyciąga je do brzucha, a rękoma obejmuje nogi. Dziecko stara się utrzymać pozycję jak najdłużej. Aktywność tę można wzbogacić o próby rozpakowania paczki, tzn. rodzic próbuje wytrącić dziecko z przyjętej pozycji.

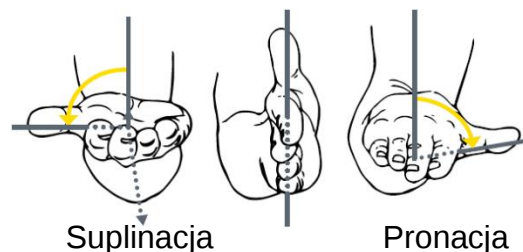
4. „Naleśniki”

Cel ćwiczenia: praca nad aktywnością w zakresie reakcji wyprostnych.

Pozycja wyjściowa: dziecko leży na brzuchu, nogi proste, ręce wzdłuż tułowia.

Na hasło: NALEŚNIK- dziecko wyciąga jedną rękę przed siebie i imituje podrzucanie naleśnika na patelni, ustawiając naprzemiennie rękę w pozycji: pronacja-supinacja-pronacja-supinacja.

Następnie zmienia rękę. Głowa, ręce i nogi są uniesione nad podłogę. Do wykonania tej aktywności można wykorzystać rakiety do ping-ponga.

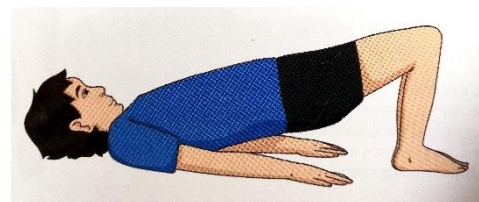


5. Ćwiczenie stabilizacji posturalnej w pozycji statycznej.

Dziecko leży na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy oparte na podłożu, ramiona wzdłuż tułowia. Dziecko unosi biodra w górę, tworząc „mostek” pchając jednocześnie mocno piętami w podłogę. Głowa i barki pozostają na podłożu. Utrzymuje tę pozycję 3-5 s. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie pośladkowe i brzucha.

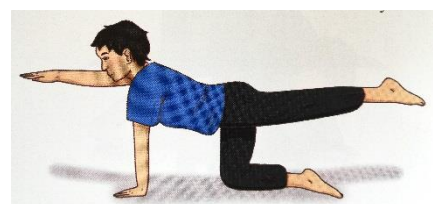
Modyfikacja:

- dziecko powoli opuszcza miednicę licząc do trzech (trzy krótkie ruchy w dół), i ponownie unosi do góry;
- dziecko wkłada między kolana miękką piłkę albo maskotkę i w czasie wykonywania ruchów biodrami jednocześnie ściska piłkę;
- w czasie uniesienia bioder pod „mostem” przejeżdżają małe samochodziki, jak dziecko opuszcza biodra samochody czekają w kolejce na przejazd.



6. Ćwiczenie stabilizacji posturalnej z ruchem kończyn.

Kłęk podparty. Dziecko unosi wyprostowaną rękę i nogę po przeciwnej stronie, utrzymuje kilka sekund, a następnie zmienia strony.



Opracowała

Katarzyna Bajszczak