

Integracja Sensoryczna propozycje ćwiczeń (01.04.-02.04.2020r.)

Usprawnianie układu przedsionkowo-propryoceptywnego

- ❖ skoki obunóż w miejscu, do tyłu do przodu, do tyłu, na boki
- ❖ przeskakiwanie z nogi na nogę
- ❖ w siadzie kręcenie się w kółko na pośladkach
- ❖ ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach
- ❖ wahadłowe ruchy głową
- ❖ skłony, skręty i kręcenie głową
- ❖ marsz z wymachami rąk i nóg
- ❖ skoki pajacyka

Usprawnianie układu dotykowego

- ❖ szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kaszą,
- ❖ grochem, fasolą itp.
- ❖ wyklejanie z plastelin, ciastoliny leżącej ósemki
- ❖ opukiwania dłoni klockiem drewnianym
- ❖ kreślenie na plecach dziecka znaków, kształtów, cyfr, liter
- ❖ wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku

Usprawnianie małej motoryki i grafomotoryki

- ❖ gnieciecie gąbki, piankowych piłeczek
- ❖ ugniatanie papieru, masy papierowej, solnej, gliny, plasteliny
- ❖ nakładanie makaronu, koralików na patyk, sznurek
- ❖ wrzucanie monet do skarbonki
- ❖ składanie i rozkładanie papieru
- ❖ spacerowanie palcami po stole
- ❖ wieszanie skarpetek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami

Ćwiczenia ruchów naprzemiennych koordynujących półkule mózgowe

- ❖ unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi w leżeniu na
- ❖ Plecach, na brzuchu
- ❖ chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą ręką prawej pięty w leżeniu na
- ❖ plecach
- ❖ dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana
- ❖ skoki pajacyka
- ❖ w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi

Można skorzystać z poniższych propozycji.

<https://www.facebook.com/watch/?t=30&v=226947728691815>

https://www.youtube.com/watch?v=rxakUr_sHWM&feature=share&fbclid=IwAR1xIQmpFfQ6XYPC3bmyFY32dwibW8q3gn9u0dCS5jmvAF_DI3EySvIZGkA