**Zestaw ćwiczeń z integracji sensorycznej dla uczniów klas młodszych od 23.03,2020 do 29.03.2020.**

**Zachęcam rodziców do wspólnej zabawy z dziećmi.**

**Opracowała: Agata Witkowska-Golon**

**Stymulacja przedsionkowa**

-skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki;

-kołysanie się na stojąco, w pozycji czworacznej, na klęczkach, w siadzie skrzyżnym;

-przysiady i wstawanie;

-w siadzie kręcenie się w kółku;

-skłony, skręty i kręcenie głową;

-skoki pajacyka;

-toczenie się po materacu w różnych kierunkach;

-kołysanie się do przodu i na boki w leżeniu na plecach z nogami ugiętymi, skrzyżowanymi, przyciągniętymi do klatki piersiowej i oplecionymi rękoma

-turlanie się po podłodze ( zmiana rodzaju podłoża);

-obroty na krześle obrotowym

**Rozwijanie orientacji w schemacie ciała**

-mocne , uciskowe masaże ciała;

-dotykanie podłogi palcami od stóp, pietami;

-witanie się różnymi częściami ciała przez lekkie opukiwania

-malowanie dłońmi;

-dotykanie przed lustrem różnych części ciała i nazywanie ich;

-wałkowanie ciała dużą lub małą piłką;

<https://youtu.be/i_th-6dToTk>

<https://youtu.be/sXqaZUp2N-w>

<https://youtu.be/IPFcOOG7W3M>

<https://youtu.be/g-AMj5dhz3A>

**Koordynacja ruchowa**

-czołganie się po podłodze w przód i tył (chód kraba);

-kreślenie symetrycznych kół stopami i łokciami;

-łapanie wyrzucanej w powietrze piłeczki do plastikowego kubka lub kartonu;

-rzuty celownicze; przewracanie kręgli, rzuty piłkami do kosza uderzanie rakieta tenisowa wiszącego balona;

-klaskanie nad głowa, przed sobą, z prawej , z lewej strony;

-kręcenie hula –hoop na ręce , na nodze;

-chodzenie z rękami skrzyżowanymi na piersiach w kółko ,do przodu , do tyłu w prawo, w lewo;

-chodzenie po zwiniętym kocu ,po rozciągniętej linie i przenoszenie na tacy lekkich przedmiotów lub na łyżce piłeczkę

<https://youtu.be/VL4an7UC3wA>

<https://youtu.be/1spJn2oXNmc>

<https://youtu.be/6LndXdPdKaQ>

<https://youtu.be/eXTBJkvsWsk>

<https://youtu.be/mO03jLcA2XM>

**Integracja odruchów**

-w pozycji leżenia przodem unoszenie głowy, toczenie piłki;

-w pozycji leżenia przodem na kocyku- ciągnięcie dziecka trzymającego szalik

-w pozycji leżenia tyłem ( na plecach) przyciąganie kolan do klatki piersiowej z pomocą terapeuty;

- w pozycji jak wyżej odbijanie balona rękoma i stopami do mamy;

-w pozycji leżenia tyłem na kocyku ciągnięcie dziecka trzymającego szalik;

-przesuwanie się na pupie po śliskiej podłodze;

-naprzemienny ruch ramion do prawe i lewej stopy w pozycji siedzącej;

-ćwiczenia obejmujące toczenie się wokół osi ciała, „baczek”

-tor przeszkód z krzeseł, poduszek, foli bąbelkowej, koca

**Stymulacja słuchowa**

-mówienie do ucha cicho, prze rurę od odkurzacza;

-gra na instrumentach;

-słuchanie dźwięków wydawanych przez przedmioty codziennego użytku np.: budzik, stukanie o kubek , garnek, łyżkę , pokrywkę;

-słuchanie odgłosów wody;

-słuchanie dźwięków wydawane przez przedmioty zamknięte w plastikowej butelce np.: groch , pieniądze, ryż, kasza,

- rozpoznawanie dźwięków wydawanych przez różne przedmioty**;**

<https://youtu.be/MadTiSUv4Jo> (instrumentów)

**Stymulacja wzrokowa**

-nawlekanie korali;

-układanie elementów twarzy, postaci; -odtwarzanie ruchem prostych czynności;

-znajdowanie ukrytego przedmiotu pod jednym z trzech odwróconych kubków;

-rysowanie grubym mazakiem lini pionowych , poziomych, równoległych, falistych-rysowanie synchroniczne (oburącz)

-witanie paluszków ręki i stóp,

-kręcenie stóp trzymając je dłońmi;

-obijanie podwieszonej piłki , balonu;

-odbijanie oburącz, obunóż piłki

<https://youtu.be/btMSFVuNi7k>

<https://youtu.be/PqRSW2lpHB4> bajki sensoryczne

**Rozwijanie małej motoryki**

-gniecenie gąbki, piankowych piłeczek;

-ugniatanie papieru, masy papierowej, solnej ,plasteliny;

-pociąganie za sznurki;

-nakładanie zabawek, makaronu, koralików na patyk;

-wrzucanie guzików do skarbonki;

-składanie i rozkładanie papieru

<https://youtu.be/gbIQwBK1mR8> woreczki żelowe

<https://youtu.be/UP3zlAJ4-Tg> wykonanie slim

<https://youtu.be/favZefGkiHk> ćwiczenia paluszkowe

Zachęcam rodziców do wykonania z dziećmi ścieżki sensorycznej . Na kartkach formatu A4 możemy nakleić różne faktury :ryz, makaron, watę, zgniecioną folie, groch. Rozkładamy wyklejone kartki na podłogę, dziecko przechodzi po nich na boso. Dobrej zabawy!

Proszę o poświęcenie codziennie 15min na masaż dziecka różnymi masażerami, piłeczkami lub mocno wyściskać kilka razy dziennie.