

## **Przykładowe ćwiczenia z Integracji Sensorycznej i Usprawniania Motoryki do wykonywania w domu**

1. Krążenia rąk wyciągniętych w bok na wysokości barków w sekwencji: małe, średnie, duże.
2. Krążenie tułowia w pozycji stojącej w lekkim rozkroku.
3. Wystukiwanie rytmu.
4. Ćw. z naśladowaniem różnych pozycji (np. zwierząt) turlania w pozycji niskiej na materacu, przetaczania, opady, pady, obroty na materacu, balansowanie na piłce rehabilitacyjnej, wałku.
5. Poprawa odczuwania ciężaru własnego ciała, chodzenie po nierównym podłożu w różnym tempie, po wyznaczonej linii, po wyznaczonym torze, prosta ścieżka, mostek, tor przeszkód, chodzenie do przodu, na boki, do tyłu, z asekuracją, chód w klęku podpartym, przechodzenie przez tunel, próby stania na jednej nodze, podskoki obunóż.
6. Rzuty piłkami o różnej wielkości do celu i na odległość.
7. Ćwiczenia z piłką na gumce.
8. Ślizganie się na małym kocyku w pozycji na brzuchu, dziecko odpycha się rękami od podłoża albo rodzic ciągnie dziecko za kocyk lub ręce.
9. Przeciąganie liny.
10. Leżenie na podłodze z nogami opartymi o ścianę i toczenie stopami piłki plażowej.
11. W leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę piłek lub woreczków utrzymywanych między nogami.
12. Odbijanie balonika w nietypowy sposób: głową, łokciem, nogą.
13. Masaż całego ciała szerokim pędzlem.
14. Naleśnik – zawijanie dziecka w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg rękoma.
15. Szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kaszą, grochem, fasolą itp.
16. Kreślenie na plecach dziecka znaków, kształtów, cyfr, liter.
17. Dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze, na początku dziecko ustala swoje preferencje.

18. Malowanie palcami, malowanie gąbką, watą.

19. Pogrubianie prostych wzorów.

**Ważne informacje dla rodziców:**

1. Uważnie obserwuj dziecko dostosowując do nich aktywności.
2. Każdy rodzaj ruchu, zabawy ruchowej musi być przez dziecko akceptowany.
3. Nie można forsować ruchu, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój.
4. Należy stopniować intensywność zabaw ruchowych.
5. Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.
6. Aktywności stosuj naprzemiennie np. najpierw stymulacja ruchowa, potem dotykowa.

Opracował mgr Krzysztof Wójcik