



PRZYKŁADY ĆWICZEŃ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ DO WYKONYWANIA W DOMU

(stymulacja przedsionkowa, proprioceptywna).

1. Zawijanie w koc lub kołdrę i dociskanie wzdłuż całego ciała.
2. Zawijanie w koc i rozwijanie z turlaniem w obie strony - "naleśnik"
3. Skakanie na piłce z uszami
4. Skakanie przez gumę
5. Masowanie ciała gąbkami o różnej fakturze, nazywanie masowanych części ciała, pytanie "co jest wyżej? - kolano czy łokieć?".
6. Szczotkowanie dłoni i przedramion różnymi pędzlami i szczotkami.
7. Grzebanie palcami w ryżu , grochu, makaronach (suchych).
8. Wybieranie z miski jednego spośród różnego rodzaju ziaren
9. Zabawy z rozpoznawaniem przy pomocy dotyku przedmiotów schowanych w pudełku lub w worku, określanie ich cech.
10. Ściskanie piłeczek.
11. Zgniatanie, darcie kawałków gazet.
12. Opukiwanie opuszków palców o stół.
13. Siłowanie się na ręce.
14. Podskoki na: trampolinie, materacu nadmuchiwany, piłce. W czasie podskoku osoba dorosła powinna trzymać dziecko za ręce i podciągać w górę.
15. Pajace – podskoki.
16. "Taczki" z trzymanie za nogi na wysokości ud, na jajowatej piłce rehabilitacyjnej, naśladowanie chodu różnych zwierząt: żaba, kaczka, pies, słoń, rak, pająk, wąż - wszystkie w pozycji "kucającej", albo na czworakach, albo w pozycji leżącej (wąż)
17. "Kołyski" na brzuchu i na plecach
18. Odbijanie stopami piłki w pozycji kołyski na plecach.
19. Turlanie z patrzeniem na ruchomy przedmiot
20. Kręcenie się na obrotowym krześle

21. "Kącik ciszy" dla dzieci nerwowych, silnie pobudzonych - namiot, pudło kartonowe
22. Zabawy z piłkami i balonami (do balonów można wrzucić ziarna kawy, koraliki itp. - będą spadać wolniej niż piłki i łatwiej je złapać)
23. Zabawy "paluszkowe": "jadą goście..", "srocza kaszkę warzyła" itp.
24. Chodzenie po murkach, krawężnikach konstruowanych wspólnie z dzieckiem w domu, torach przeszkód z krzesel, koców, wałków, poduszek itp.
25. Pchanie i ciągnięcie różnych przedmiotów i mebli
26. "Wyciąganie" pościeli, ręczników, składanie koca
27. Rzucanie do celu
28. Ćwiczenia z ciężarkami
29. Przyjmowanie i utrzymywanie pozycji "bocian", "jaskółka", z otwartymi i zamkniętymi oczami.
30. Chodzenie po narysowanej linii: stopa za stopą, przodem, bokiem, do tyłu (dostawiając z tyłu stopę)
31. Podrzucanie i łapanie piłki z "utrudnieniami": klaśnięciem, wielokrotnym klaśnięciem, przysiadem, obrotem ciała o 360 stopni.