

Wtorek 13.04.2021r.

Dzień dobry!!

Przykładowe ćwiczenia z zakresu integracji sensorycznej

### 1. Na początek zabawa dla bosych stóp.

Na podłodze przygotowujemy trasę składającą się z powierzchni o różnych właściwościach. Mogą to być kawałki tkanin - wełna, jedwab, futerko, płótno, papiery - ścinki gazet, grubszy karton, bibuła, tacki wypełnione cienką warstwą kaszy albo ryżu. Spacerowanie taką ścieżką rozwija nie tylko zmysł dotyku. Dzięki kolorom stymulowany jest też wzrok, a wydające różne dźwięki faktury pobudzają słuch.



### 2. Wybrane ćwiczenia normalizujące układ proprioceptywny i przedsionkowy:

-Dociskanie, oklepywanie, wałkowanie, zwijanie w matę, koc (głowa dziecka pozostaje na zewnątrz, wałkowanie dużą piłką, może być piłka typu kangur, wałkowanie butelkami wypełnionymi wodą o innej temperaturze (zimna i ciepła).

-Na podłodze kładziemy koc, dziecko kładzie się na jego skraj, toczymy dziecko przed sobą (jak beczkę) jednocześnie zawijając dziecko w koc, następnie tocząc odwijamy dziecko (głowa zawsze na wierzchu).

**Jeżeli dziecko będzie czuło dyskomfort ,przerywamy ćwiczenie.**

-Zachęcamy dziecko do przenoszenia, przepychania cięższych rzeczy, dziecko siedzi wraz z rodzicem na podłodze, do koszyka z zabawkami mocujemy linkę i przyciągamy koszyk wypełniony dowolnymi przedmiotami, później możemy go odepchnąć.

-Mocniejsze przytulenie dziecka (niedźwiedzi uścisk).

-Dziecko siedzi na kocu a my chwytamy go za rogi i ciągniemy po pokoju, dziecko może także leżeć na brzuchu, plecach, boku, możemy w ten sposób przewozić różne zabawki z jednego miejsca do drugiego

- Czołganie po podłodze, dywanie.

- Na podłodze rozmieszczamy gazety, są to kamienie w wodzie, idziemy gęsiego, przechodząc, skacząc z jednego kamienia na drugi, tak aby nie wpaść do wody.

- Zbijanie baniek mydlanych ręką, nogą, raketkami, łapanie baniek oburącz, w kubeczki.

### 3. Ćwiczenia równoważne:

- chodzenie boso po linie, sznurku do przodu, do tyłu, bokiem

### 4. Przekraczanie linii środkowej ciała:

- chodzenie krzyżując nogi

- „nożyce” rękami i nogami

**5. Usprawnianie zmysłu dotyku „Poszukiwacze skarbów”** To jedna z naszych ulubionych zabaw. Wystarczy do mąki ziemniaczanej dodać odrobinę wody, aby powstała niesamowita w dotyku ciecz nienewtonowska. To zdecydowanie numer jeden jeśli chodzi o zabawy sensoryczne!!

# Poszukiwacze skarbów



Do zabawy możemy użyć mąki, ryżu, ziarenek kawy, kaszy. Zakopujemy nasze skarby np. w kaszy i przy pomocy łyżeczki, pędzelka czy po prostu paluszkami odkopujemy przedmioty.



Jeśli bawimy się w mące to możemy ją wykorzystać do kolejnej zabawy → ciecz nienewtonowska.

**Przepis:** do wykonania tego "inteligentnego" płynu trzeba stworzyć w misce odpowiednią konsystencję wody i mąki ziemniaczanej. Skrobię wsypujemy do miski i zalewamy odrobiną wody. Mieszamy łyżką— mąka będzie powoli nasiąkać wodą, zamieniając się z ciasta w ciecz. Dolewanie wody należy przerwać w momencie, kiedy zauważymy, że im szybciej mieszamy, tym trudniej jest nam przesunąć łyżkę (przy powolnym mieszaniu nie ma z tym problemu).



**Miłej zabawy!**

