

### 3. Propozycje ćwiczeń z zakresu integracji sensorycznej

#### 3.1 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
- przewroty w przód i w tył
- skoki żabki
- zeskakiwanie z powierzchni
- skakanie na dmuchanym materacu
- 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 oplecionymi rękami
- huśtanie w kocu, na huśtawkach, w hamaku
- zjeżdżanie ze zjeżdżalni
- jazda na hulajnodze, rowerze
- skakanie na piłkach typu skoczki
- obracanie się w fotelu obrotowym (zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę)
- wspinanie się po drabince
- turlanie się po podłodze z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała
- ślizganie się na małym kocyku w pozycji na brzuchu, dziecko odpycha się rękami od podłoża albo rodzic ciągnie dziecko za kocyk lub ręce
- w leżeniu na plecach: masaż pleców, rąk i nóg dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania
- naleśnik – zawijanie dziecka w koc, folię z pęcherzykami, karimatę (głowa zawsze na zewnątrz), następnie dociskanie pleców, pośladków, rąk, nóg rękoma
- podskoki, obroty, kontrolowane upadki na materacu
- zabawy w przepychanie i siłowanie się

- w leżeniu na plecach dociskanie kolan do klatki piersiowej
- leżenie na podłodze z nogami opartymi o ścianę i toczenie stopami piłkami piłki plażowej
- w leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę piłek lub woreczków utrzymywanych między nogami
- odbijanie stopami piłki plażowej
- odbijanie balonika w nietypowy sposób: głową, łokciem, nogą
- wałkowanie pleców wałkiem kuchennym lub tubą
- masaż całego ciała szerokim pędzlem
- przeciąganie liny
- przenoszenie ciężkich przedmiotów