

## INTEGRACJA SENSORYCZNA ZABAWY I ĆWICZENIA, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ W DOMU

### Ćwiczenia stymulujące układ dotykowy

- wyszukiwanie ukrytych małych przedmiotów np. guzików, klocków lego, samochodzików w pudełku, do którego wsypany jest ryż, kasza lub groch;



- rysowanie w kaszy, ryżu różnych wzorów graficznych, np. liter, cyfr itp.;

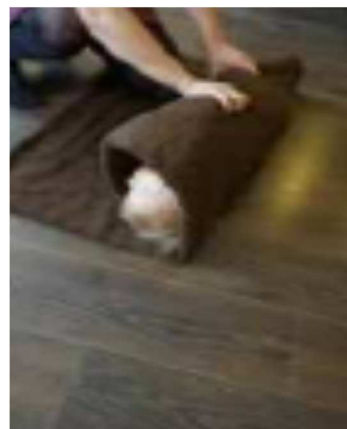


- przesypywanie łyżką kaszy, ryżu, grochu do pojemników;



- wyszukiwanie ukrytych przedmiotów w poszewce na poduszkę i zgadywanie co to jest (przed wyjęciem przedmiotu);

- zawijanie dziecka w kocyk, kołderkę, karimatę – zabawa w naleśnik;



- dotykanie dziecka palcem lub materiałem o różnej fakturze i zadawanie pytanie „pokaż gdzie dotknęłam?”;
- rozpoznawanie przez dziecko narysowanych na jego plecach wzorów graficznych;
- robienie kul (np. z folii aluminiowej, gazet) o różnej wielkości i rzucanie nimi do celu;

### **Ćwiczenia stymulujące równowagę i ogólną koordynację**

- chodzenie po linii (może być skakanka) do przodu, do tyłu;
- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana, lewą ręką prawego kolana, analogicznie dotykanie ucha, oka, pięty;
- unoszenie wciągniętej i wyprostowanej ręki i nogi w leżeniu na brzuchu np. prawa ręka i lewa noga i odwrotnie;
- chwytanie prawą dłońią lewej pięty i lewą dłońią prawej pięty (w leżeniu na plecach i w pozycji stojącej);
- przeskakiwanie z nogi na nogę (szybko, wolno);
- turlanie się na kocyku;
- zeskakiwanie z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwanie na oznaczone pole;



## Ćwiczenia i zabawy stymulujące układ przedsionkowy oraz czucie głębokie

- obracanie dziecka na krześle obrotowym, po 2 lub 3 obrotach dziecko rzuca piłeczką do celu np. pudełka;



- przepychanie się plecami, lewym barkiem, prawym barkiem, stopami, plecami;



- „przepychanie” ściany różnymi częściami ciała (dociskanie do ściany);
- wałkowanie wałkiem do ciasta różnych części ciała;

- chodzenie na palcach, piętach;



- podskoki obunóż z balonem lub piłką włożoną między kolana.

<https://dziecisawazne.pl/cwiczenia-wspomagajace-integracje-sensoryczna/>

<http://www.leksja.pl/baza-wiedzy/cwiczenia-integracji-sensorycznej.html>