**Propozycja ćwiczeń do domu obejmujących zagadnienia terapii integracji sensorycznej.**

1. **Ćwiczenia układu przedsionkowego – ćwiczenia, które zawsze towarzyszą zajęciom integracji sensorycznej.**

* Skoki obunóż w różnych kierunkach
* Przeskakiwanie z nogi na nogę
* Marsz z wymachami rąk i nóg
* Pajacyki
* Przysiady i wstawanie
* Marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy
* Skłony i skręty głowy
* Spoglądanie za siebie raz przez prawe, raz przez lewe ramię
* Ślizganie się na brzuchu i na plecach w różnych kierunkach
* Wbieganie i zbieganie ze schodów
* Turlanie się po podłodze
* Naleśnik- zawijanie dziecka w koc
* Skoki przez skakankę

1. **Ćwiczenia układu proprioceptywnego**

* Przepychanie i przenoszenie ciężkich pudeł z zabawkami, butelek z wodą
* Siłowanie się z rodzicem
* Podskoki, obroty i kontrolowane upadki na materac
* Nakładanie i zdejmowanie ubrań
* W leżeniu na plecach toczenie nogami piłki po ścianie w górę i w dół
* Przenoszenie zabawek, woreczków palcami stóp lub na grzbiecie stopy
* Wałkowanie ciała wałkiem do ciasta
* W leżeniu na brzuchu masaż pleców, rąk, nóg dużą piłką

1. **Ćwiczenia układu dotykowego**

* Wkładanie rąk i nóg do miski wypełnionej drobnymi zabawkami, muszelkami, kuleczkami
* Dotykanie poszczególnymi palcami materiałów o różnej strukturze
* Szukanie ukrytych zabawek w pojemniku z grochem, ryżem, fasolą
* Wyławianie z miski pasującego kształtem makaronu bez kontroli wzroku
* Ugniatanie, wałkowanie, porcjowanie i wylepianie z plasteliny, modeliny
* Naprzemienne ciepłe i zimne okłady żelowe
* Robienie kul z papieru (papier śniadaniowy, folia aluminiowa, gazeta)
* Malowanie rękami i stopami na dużych arkuszach papieru
* Smarowanie pianka do golenia dłoni
* Opukiwanie dłoni i palców klockiem, miśkiem
* Zabawa w odgadywanie czy rodzic teraz szczypie, głaszcze, oklepuje czy drapie

1. **Ćwiczenia kształtujące schemat ciała**

* Dotykanie różnych części ciała wyznaczonych przez rodzica
* Wrzucanie woreczków, piłeczek, klocków do kosza raz prawą, raz lewą ręką według instrukcji rodzica
* Zabawa w lustro-naśladowanie ruchów rodzica

1. **Ćwiczenia równoważne**

* Chodzenie po rozłożonej na podłodze linie
* Stanie w pozycji bociana, jaskółki
* Chodzenie na czworaka z obciążeniem na plecach
* Zabawa przed lustrem w posąg

1. **Ćwiczenia rozwijające koordynację ruchową**

* Czołganie się po podłodze
* Czworakowanie przodem, tyłem, bokiem
* Skoki obunóż w worku
* Przeskakiwanie przez skakankę
* Ćwiczenia z hula hop
* Łapanie piłki odbitej o podłogę
* Przerzucanie z ręki do ręki piłki, klocka
* Przenoszenie na tacy przedmiotów lekkich i ciężkich

1. **Ćwiczenia ruchów naprzemiennych**

* Pajacyki
* Marsz z wymachiwaniem rąk
* Dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana, ramienia, pięty i lewą ręką kolana prawego
* W pozycji na czworakach prostowanie prawej ręki i lewej nogi a potem zmiana

1. **Ćwiczenia usprawniające małą motorykę**

* Temperowanie kredek
* Zakręcanie i odkręcanie butelek i słoików
* Kartkowanie stron książek
* Przypinanie i odpinanie klamerek do bielizny
* Wrzucanie drobnych monet do skarbonki
* Przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą szczypiec, pęsety
* Ćwiczenia z masami plastycznymi
* Składanie i rozkładanie prostych modeli zabawek
* Rysowanie leniwej ósemki w powietrzu, na papierze

**Życzę miłej zabawy!**

**Opracowała Ilona Harmułowicz**