

PROPOZYCJA ZABAW I ĆWICZEŃ NA STYMULACJĘ ZMYŚLÓW

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, łóżku

Usprawnianie układu dotykowego

- dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze, na początku dziecko ustala swoje preferencje
- wkładanie rąk i nóg do pojemnika wypełnionego piłeczkami, kasztanami, orzechami itp.
- szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kaszą, grochem, fasolą itp.
- różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania
- opukiwania dłoni klockiem
- smarowanie dłoni pianką do golenia
- kreślenie na plecach dziecka znaków, kształtów, cyfr, liter
- wskazywanie miejsca dotyku bez pomocy wzroku
- odtwarzanie przez dziecko wzorów i liter kreślonych na wierzchu jego dłoni i na przedramieniu

Usprawnianie małej motoryki i grafomotoryki

- gniecie gąbki, piankowych piłeczek
- ugniatanie papieru, masy papierowej, solnej, gliny, plasteliny
- ugniatanie małych kuleczek z krepiny trzema palcami
- przeciąganie liny
- nakładanie makaronu, koralików na patyk, sznurek
- składanie i rozkładanie papieru
- spacerowanie palcami po stole
- wieszanie chusteczek na sznurku i przyczepianie ich klamkami
- wciskanie w tablicę korkową pinezek

Ćwiczenia ruchów naprzemiennych koordynujących półkule mózgowe

□

- unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi w leżeniu na plecach
- chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą ręką prawej pięty w leżeniu na plecach
- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana
- skoki pajacyka
- w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi
- wyciąganie naprzemian na boki prawej reki z lewą nogą i lewej ręki z prawą nogą
- na stojąco: dotykanie za plecami prawą ręką lewej pięty ze skrętem tułowia w prawo i lewą ręką prawej pięty ze skrętem w lewo
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie
- maszerowanie połączone z wymachami rąk
- przekładanie lub przrzucanie woreczka z ręki do ręki na wysokości wzroku

Dla chętnych pomysły, znalezione w sieci:

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