

ZABAWY I ĆWICZENIA Z ZAKRESU INTEGRACJI SENSORYCZNEJ, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ W DOMU

Ćwiczenia układu dotykowego :

- zabawy z wyszukiwaniem ukrytych małych przedmiotów (np. guzików, klocków lego, samochodzików) w pudełku z ryżem, kaszą, grochem)
- zabawy w „naleśnik” zawijanie dziecka w kocyk, kołderkę, karimatę, folię.
- zabawy w przesypywanie z kubeczka (np. po jogurcie) i do kubeczka ryżu, kaszy, grochu.
- zabawy w dotykaniu „zgadnij gdzie dotknęłam” - dotykanie palcem lub materiałami o różnej fakturze
- zabawy w rozpoznawanie przez dziecko narysowanych na jego plecach kształtów, liter, cyfr
- zabawy we wskazywanie lub nazywanie przez dziecko palca jego ręki, naciśniętego przez dorosłego
- zabawy w robienie kul (np. z folii aluminiowej „gazet”) o różnej wielkości i rzucanie nimi do celu

**OPRACOWAŁA : TERAPEUTA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ
IWONA BIELECKA**

ZABAWY I ĆWICZENIA Z ZAKRESU INTEGRACJI SENSORYCZNEJ, KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ W DOMU

Ćwiczenia i zabawy usprawniające układ przedsionkowy oraz czucie głębokie

- zabawy na krześle obrotowym , trzy obroty w lewo, potem rzut piłeczką do celu np. pudełka po butach i zmiana obrotu
- zabawy w mocowanie np. przepychanie się plecami, lewym barkiem, prawym barkiem, stopami, plecami
- zabawy w przepychanie ściany różnymi częściami ciała (dociskanie do ściany)
- zabawy z wałkiem do ciasta (masowanie różnych części ciała), balansowanie na desce położonej na wałku
- chodzenie na palach, piętach,
- nawijanie sznurka, włóczki na nadgarstki
- zabawa w przenoszenie za głowę (leżenie na plecach) drobnych przedmiotów np. pluszowych zabawek
- zabawy w kołysanie się na boki i do przodu (leżymy na plecach, nogi ugięte, skrzyżowane, oplecione rękami, przyciągnięte do brody)
- podskoki obunóż z balonem lub piłką włożoną między kolana

**OPRACOWAŁA : TERAPEUTA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ
IWONA BIELECKA**

**ZABAWY I ĆWICZENIA Z ZAKRESU INTEGRACJI
SENSORYCZNEJ,
KTÓRE MOŻNA WYKORZYSTAĆ W DOMU**

Ćwiczenia poprawiające równowagę i ogólną koordynację

- zabawy w chodzenie po linii (może być skakanka) do przodu, do tyłu, z książką na głowie
- 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 dłonią lewej pięty i lewą dłonią prawej pięty (w leżeniu na plecach i w pozycji stojącej)
- przeskakiwanie z nogi na nogę (szybko, wolno)
- rzucanie do celu tyłem
- klaskanie nad głową, pod kolanem lewym, prawym

**OPRACOWAŁA : TERAPEUTA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ
IWONA BIELECKA**