

ĆWICZENIA Z ZAKRESU INTEGRACJI SENSORYCZNEJ DO WYKORZYSTANIA W WARUNKACH DOMOWYCH

1. Ćwiczenia związane z ruchem liniowym, kompresją i rozciąganiem stawów, uciskaniem na mięśnie, stosowanie masażu różnymi fakturami z wyraźnym naciskiem, ćwiczenia eksploracji dotykowej.
2. Turlanie się po podłodze(zmieniamy rodzaj podłoża: dywan, koc, wykładzina, karimata, materac).
3. Obroty na krześle obrotowym(zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę).
4. Podskoki obunóż po podłodze w przód, w tył, na boki, wskakiwanie obunóż do koła hula-hop i wyskakiwanie z niego.
5. W leżeniu dociskanie kolan do klatki piersiowej.
6. Słuchanie muzyki relaksacyjnej(np. barokowej , klasyczne) .

Ćwiczenia wzmacniające napięcie mięśniowe

1. Leżenie na brzuchu dziecko unosi głowę i ręce , aby popatrzeć przez „papierową lornetkę”; 5- 10 podniesień (w miarę możliwości zwiększanie do 10).
2. Leżenie na brzuchu podnoszenie się na rękach do niepełnego wyprostu w łokciach(dłonie ułożone równo na szerokość ramion); 5- 6podniesień (w miarę możliwości zwiększanie do 10).
3. Leżenie na brzuchu podnoszenie jednocześnie rąk (wyprostowanych do przodu , można dać do rąk drążek)oraz nóg ;5- 6podniesień (w miarę możliwości zwiększanie do 10) lub zabawa w udawanie że pływa przyjmowanie tej samej pozycji, czyli ręce „rozgarniają wodę”.
4. Leżenie na plecach, podajemy dziecku do rąk obręcz , udaje że kieruje kierownicą (w czasie trzymania kierownicy wyprost w łokciach do góry).
5. Leżenie na plecach, podajemy dziecku do rąk obręcz , udaje że kieruje kierownicą (w czasie trzymania kierownicy wyprost w łokciach do góry)jednoczesne „pedałowanie” nogami(ruch okrężny od bioder); 10 powtórzeń.
6. „Walki kogutów”- siłowanie się na obie ręce.
7. „Taczka”- dziecko chodzi na rekach, rodzic trzyma za nogi- początkowo za uda, w miarę ćwiczeń zbliża się do kolan.
8. Czołganie się.
9. Rysowanie kół w powietrzu , oburącz , raz jedną ,raz drugą ręką.
10. Rysowanie na dużych powierzchniach.
11. Kręcenie ramionami do przodu do tyłu każdą ręką oddzielnie i razem; po 3 min.
12. Pomaganie przy myciu okien, gniecienie ciasta, wyjmowaniu mokrego prania z pralki, dźwiganie lekkich zakupów w miarę możliwości dziecka.

ĆWICZENIA PROSZĘ WYKONYWAĆ W MIARĘ REGULARNIE, UWZGLĘDNIAJĄC WARUNKI DOMOWE I INDYWIDUALNE MOŻLIWOŚCI DZIECKA.

Terapeuta integracji sensorycznej - Zdzisława Rekosz