

Szanowni państwo,

w ramach zajęć z terapii integracji sensorycznej dla dziecka przesyłam zestaw ćwiczeń do przeprowadzenia w warunkach domowych.

Każde z poniższych ćwiczeń należy wykonywać zwracając uwagę na reakcje dziecka towarzyszące wykonywanym czynnościom. Poziom trudności musi być dostosowany do możliwości i jego potrzeb. Ćwiczenia te muszą mieć swój rytm, początek i koniec. Nie można zbyt mocno zmęczyć dziecka podczas takich ćwiczeń bo przemęczenie przynosi odwrotny skutek od oczekiwanego.

Ćwiczymy ok. 15-20 min. dziennie (dwa razy w tygodniu - zdaje sobie sprawę, że w domu dziecko może nie być w stanie wykonać jednorazowo ćwiczeń 45 minutowych tak jak dzieje się na terenie szkoły.

Zestaw ćwiczeń wspomagających proces SI do przeprowadzenia w warunkach domowych:

Stymulacja przedsionkowa (różny rodzaj ruchu w różnych pozycjach ciała).

Ruch rotacyjny.

1. Turlanie po dywanie.
2. Obroty na krześle obrotowym z dzieckiem na kolanach w różnych pozycjach ciała, w obie strony (*maksymalnie 6-7 obrotów w każdą stronę, 1 rotacja 2 sek.*)

CEL:

Koordinacja ruchów, wyczuwanie własnego ciała

****Podstawowe zasady stymulacji ruchem:***

1.ruch rotacyjny ma działanie pobudzające, stosujemy go na początku zabaw potem przechodzimy do ruchu liniowego, następnie kolejne ćwiczenia ruchowe np. „Ja latam”. Na koniec ćwiczeń wykonujemy aktywności czuciowe np. masaż.

2.Każdy rodzaj ruchu musi być przez dziecko akceptowany.

3.Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.

Usprawnianie motoryki dużej:

ZABAWA „JA LATAM”

ZADANIE:

Wyobrażamy sobie, że jesteśmy samolotem, odrzutowcem i rakieta

CEL:

Wzmacnianie mięśni grzbietu, karku i mięśni ściągających łopatki

ĆWICZENIE:

- 1.Kładziemy się przodem, brzuchy doklejone do maty (podłogi),nogi wyprostowane
2. Na hasło samolot przenoszą wyprostowane ręce w bok3. Na hasło rakieta przenoszą ręce w przód

4. Na hasło odrzutowiec przenosimy ręce w tył
5. Przez cały czas ręce są uniesione nad podłogą

DOKLEJANIE PLECY DO ŚCIANY

ZADANIE:

Podchodzimy do ściany, plecy „przyklejamy”, dłonie unosimy do góry, do boku i wzdłuż ciała

CEL:

Wzmacnianie mięśni grzbietu

ĆWICZENIE:

1. Wyciągamy ręce do góry, napieramy na ścianę doklejamy przytrzymujemy 3 sekundy i odrywamy 5 powtórzeń
2. Wyciągamy ręce do boku, napieramy na ścianę doklejamy przytrzymujemy 3 sekundy i odrywamy 5 powtórzeń
3. Dłonie wzdłuż ciała, napieramy na ścianę doklejamy przytrzymujemy 3 sekundy i odrywamy 5 powtórzeń

BUDUJEMY DOM

ZADANIE:

Wyobraź sobie, że jesteś murarzem i budujesz swój dom

CEL:

Precyzja ruchów, skupienie uwagi, planowanie motoryczne.

ĆWICZENIE:

1. Siadamy w siadzie skrzyżnym, dłonie na kolanach, plecy i głowa proste.
2. Na hasło budujemy dom dziecko przenosi ręce nad głowę, ustawiając dłonie równolegle na zmianę raz prawa, raz lewa wyżej, do momentu aż ręce będą max
3. Przytrzymujemy wyciągnięte w górę ręce, nasz daszek i schodzimy na dół.

SPACER -WYZWANIE

ZADANIE:

Wyobraź sobie, że jesteś sportowcem i przygotowujesz się do konkurencji: noszenie różnych przedmiotów na głowie. Wybierz sobie rodzaj przedmiotu z którym wystąpisz na zawodach. (maskotka, poduszka mała, książka itp.). Po powrocie do przedszkola/ szkoły (pani Eliza chętnie zobaczy Twoje osiągnięcia).

Pamiętaj ćwiczenia i cierpliwość czynią Mistrza. Nie rezygnuj gdy na początku nie będziesz zadowolona/ y z efektów.

Każde zajęcia terapii integracji sensorycznej należy zakończyć ćwiczeniami uspokajającymi, wyciszającymi, o charakterze relaksacyjnym. Mogą to być na przykład masaże, również z użyciem przyrządów, leżenie na materacu pod kocem, w namiocie.

Stymulacja czuciowa.

CEL:

Odczuwanie własnego ciała, odprężenie.

- Bierna- głęboki nacisk , masaż ciała- wolne ugniatanie dziecka całą dłoń: ręce, nogi, plecy kark, dłonie, stopy; wałkowanie całego ciała w pozycji na brzuchu (np. piłką gimnastyczną, lub wałeczkiem piankowym, zwijanie w koc („naleśnik”).

Życzę miłej i owocnej zabawy.

**Eliza Gancarz-Gaińska
Terapeuta SI , psycholog**