

Praca zdalna – Integracja Sensoryczna

1) Rozgrzewka: rozpoczynamy ćwiczenia krótkimi aktywnościami stymulującymi system przedsionkowy i czuciowy:

- szybko kucamy i wstajemy
- siadamy na pupie (najlepiej na śliskiej podłodze), unosimy nogi w górę i obkręcamy się 2-3 razy w lewo i 2-3 razy w prawo
- kładziemy się na brzuchu, unosimy głowę i odpychając się rękoma od podłoża obkręcamy się również po kilka razy w prawo i w lewo
- przeskakujemy przez poduszkę/pluszaka w przód i w tył
- na koniec robimy uściski z dzieckiem. Najpierw my przytulamy (dosyć mocno, ale tak, żeby dziecko nie protestowało) 5 razy, a następnie dziecko ściska nas również 5 razy.

2) Zabawy z piłką:

- ustawiamy dwie bramki z pudełek, krzeseł, cokolwiek mamy pod ręką, bierzemy piłkę i gramy mecz w pozycji na czworakach, popychając piłkę tylko czołem lub w pozycji „raczka” (opieramy się z tyłu na rękach i unosimy pupę w górę) kopiąc piłkę nogami
- kładziemy się na plecach razem z dzieckiem, obok siebie i nogami unosimy piłkę i rzucamy jak najdalej za siebie
- ustawiamy puste butelki, tak jak kręgle, kładziemy się na brzuchu razem z dzieckiem i w tej pozycji turlamy piłkę przed siebie, aby poprzewracać butelki.

3) Wyciszanie na zakończenie:

- kładziemy się z dzieckiem na podłodze lub na kanapie (w wygodnej pozycji) i napinamy, a następnie rozluźniamy kolejne części ciała: stopy, nogi (naciskając podłogę), brzuch, ściągając plecy, zaciskając ręce w pięść, całe ręce, napinamy i rozluźniamy całą twarz robiąc różne grymasy twarzy. Na koniec napinamy całe ciało - możemy wyjaśnić dziecku, że to tak jakbyśmy zamrażali się w bardzo twardy sople lodu, a następnie rozluźniamy, tak jakbyśmy mieli zupełnie się rozpuścić.