

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA STYMULUJĄCE ROZWÓJ PROCESÓW INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

możliwe do przeprowadzenia w warunkach gabinetowych

UKŁAD PRZEDSIONKOWY

- Skoki w miejscu (2, 1, przód, tył)
- Przeskakiwanie przez linę, skakankę
- Obroty wokół własnej osi ciała
- Chodzenia stopa za stopą
- Przenoszenie ciężaru ciała z nogi na nogę
- Ruchy wahadłowe głowy (szczególnie w klęku podpartym)
- Bocian, jaskółka

UKŁAD PROPRIOCEPTYWNY

- Przepychanie ciężkich przedmiotów (ściany)
- Walki kogutów
- Chodzenie po materacu nienadmuchanym do końca
- Chodzenie, bieganie na palcach
- Chodzenie z wysoko unoszonymi kolanami
- Przeciąganie liny
- Jazda na kocyku
- Przeciąganie się na brzuchu na ławce gimnastycznej
- Wałkowanie piłką, wałkiem rehabilitacyjnym
- Zabawy z gumą rehabilitacyjną
- Mocne, uciskowe masaże
- Dociskanie rąk, nóg do reszty ciała

UKŁAD DOTYKOWY

- Dotykanie zróżnicowanych faktur
- Domino dotykowe
- Zabawy z wykorzystaniem nieustrukturalizowanych materiałów
- Dotykowe różnicowanie przedmiotów bez udziału wzrokowego
- Odnajdywanie ukrytych przedmiotów
- Ściskanie w dłoniach różnych przedmiotów (gąbki, piłki, wyciskanie mokrych szmatek)
- Masaże ciała (wierszyki - masażyki)
- Masaże różnymi fakturami
- Kwiatek z apaszki
- Zabawy paluszkowe

UKŁAD WZROKOWY

- Odbijanie podwieszanej piłeczki, balona ręką, rakieta
- Łapanie piłki w pozycji siedzącej, stojąc na dwóch nogach, na jednej nodze
- Rzucanie do celu woreczkami
- Zabawy z bańkami mydlanymi
- Oświetlanie w ciemnym pomieszczeniu różnych przedmiotów
- Podświetlanie obrazków, wyrazów w czytanych/oglądanych książkach
- Wodzenie wzrokiem za poruszającym się przedmiotem
- Rysowanie latarką po ścianie
- Zabawy wstążkami – owijanie dłoni, zdejmowanie z dłoni, machanie
- Ćwiczenie – śledzenie ruchu przedmiotu oraz masaż oczu

UKŁAD SŁUCHOWY

- Puszki szmerowe
- Opukiwanie głowy opuszkami palców
- Opukiwanie uszu palcami, przez kubeczki, dłoń itp.
- Słuchanie muzyki przez słuchawki
- Mówienie do ucha przez rurę, ochraniacz do kabli, tubę po papierze
- Słuchanie dźwięków z otoczenia
- Słuchanie odgłosów przedmiotów wrzuconych do puszki
- Dopasowywanie dźwięków
- Zabawy: Pies i kość, Zamykamy oczy

UKŁAD WĘCHOWY

- Wąchanie zróżnicowanych zapachów
- Wąchanie olejków eterycznych
- Podawanie różnych smaków
- Domino węchowe
- Domino smakowe
- Obrazki: to co lubię wąchać