

Terapia Integracji Sensorycznej

Stymulacje ruchem

1. Każdy rodzaj ruchu, zabawy ruchowej musi być przez dziecko akceptowany
2. Należy stopniować intensywność zabaw ruchowych.
3. Nie można forsować ruchu, który wywołuje u dziecka wyraźny niepokój.
4. Należy obserwować stan pobudzenia dziecka i dostosować do niego tempo aktywności ruchowej.

Przykłady ćwiczeń ruchowych

1. Skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki, wskakiwanie np. do hula-hop, wyskakiwanie z niego.
2. Przeskakiwanie z nogi na nogę.
3. Toczenie się po dywanie z zadaniem (np. przenoszenie elementów do celu, zbieranie elementów po każdym obrocie, turlanie się po rozłożonych różnej twardości poduszkach na dywanie).
4. Kręcenie się w siadzie, na brzuchu i na plecach (na kocyku na śliskiej podłodze).

Przykłady ćwiczeń rozwijających równowagę

1. Chodzenie na czworakach po miękkiej powierzchni np. nadmuchanym materacu.
2. Chodzenie po powierzchniach o różnej fakturze np. po materacu, kocu, folii z pęcherzykami.
3. Popychanie za barki i biodra dziecka, które próbuje utrzymać równowagę stojąc w lekkim rozkroku na całych stopach.
4. Chodzenie w różnych kierunkach z woreczkiem na głowie.