

Ćwiczenia z zakresu terapii integracji sensorycznej

Ćwiczenia usprawniające system przedsionkowy (ruchowy), czucie głębokie, planowanie motoryczne, zmysł dotyku.

1. **„Zgadywanka dotykowa”** – Rysuj palcem wzory na dłoniach lub plecach dziecka. Poproś, aby odgadło co jest narysowane.

Propozycje opisane poniżej można wykonać jako samodzielne ćwiczenia a można połączyć je w tor przeszkód.

2. **„Slalom”**- slalom wykonujemy między poduszkami lub butelkami. Dziecko trzyma w ręku worek wypełniony zabawkami np. pluszakami, klockami itp. (worek musi być dość ciężki), wykonuje trzy przejścia slalomem starając się nie dotknąć poduszek (butelek). Worek z zabawkami można zastąpić np. siatką z warzywami. Należy zwrócić uwagę, aby ciężar był dostosowany do możliwości dziecka.

3. **„Ślizgawka z deski do prasowania”** (ćwiczenie odpowiednie dla dzieci w wieku przedszkolnym) – Opieramy deskę do prasowania jednym końcem o kanapę a drugim o podłogę. Torbę o śliskiej powierzchni (np. reklamówkę) kładziemy na wyższym końcu deski, dziecko siada na torbę i zjeżdża po desce jak po ślizgawce.

4. **„Chodzenie po poduszkach”** – Układamy poduszki wzdłuż pokoju. Po prawej stronie każdej poduszki połów klocek, po lewej pluszaka lub inną zabawkę. Dziecko idzie po poduszkach, podnosi jednocześnie zabawki znajdujące się po obu stronach i zamienia je miejscami krzyżując ręce. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

5. **„Przejście nad liną”** – Linkę lub sznurek układamy wzdłuż na podłodze. Dziecko pokonuje długość liny w pozycji na czworakach mając linkę pod sobą.

6. **„Toczenie piłki”** – W pozycji na czworakach dziecko popycha piłkę rękami. Wariant trudniejszy – dziecko popycha piłkę głową.