

Ćwiczenia sensomotoryczne dla dzieci

Nie każde dziecko zdobywa wiadomości i umiejętności w tym samym tempie. Przyczyn nieharmonijnego rozwoju upatruje się między innymi w zaburzeniach integracji sensomotorycznej. To one sprawiają, że dziecko ma problemy z przetwarzaniem informacji dotykowych, wzrokowych, słuchowych. Podczas wykonywania w formie zabawy określonych zadań, dostarczamy poszczególnym zmysłom odpowiednich bodźców.

Przykładowe ćwiczenia:

- łowienie w grochu, kaszy lub piasku, wyszukiwanie drobnych przedmiotów w wypełnionych nimi pojemnikach
- wyszukiwanie i odklejanie nalepek i plastrów przyklejonych na ciełe
- zabawa w dotykową ścieżkę (wykorzystujemy do zabawy folię bąbelkową, a dziecko gołymi stopami spaceruje po niej)
- malowanie palcami z użyciem różnorodnych substancji np. farb, kremów
- zabawa w „usuń kropkę” (używamy do tego ćwiczenia kredę lub flamaster , robimy kropkę na dłoni i wycieramy ja z różnym nasileniem)
- „Naleśnik” przykrycie kołdrą dziecka i dociski wzdłuż ciała
- zawijanie np. w kołdrę i dociskanie wzdłuż całego ciała (np. zabawa w hot -doga z dodawaniem musztardy, keczupu)
- „wałkowanie” ciała wałkiem, piłką
- masowanie ciała podczas kąpieli dwoma, trzema rodzajami gąbek o różnej ostrości, nazywanie części ciała
- szczotkowanie różnymi rodzajami gąbek, pędzli dłoni i przedramion
- opukiwanie opuszków palców o stół lub dłoni o siebie
- siłowanie się na ręce
- bujanie w kocu , fotelu obrotowym,
- zabawa w kiwnij głową (polecenia TAK lub NIE)
- podskoki (np. skaczemy jak zwierzęta, skaczemy na piłce)
- kołysanie (zabawa z ławką do kołysania, dziecko kołysze się na boki)
- klaskanie
- w siadzie obroty wokół własnej osi

- wchodzenie/ schodzenie, zeskoki ze stopnia (kierunki tył- przód, prawo-lewo itp.)
- chodzenie stopami wzdłuż rozłożonej na podłodze liny
- wahadło w pozycji stojącej, przenoszenie ciężaru ciała na boki, tył- przód.
- chodzenie krzyżując nogi
- „Samolot” – siad w rozkroku i dotykanie ręką przeciwnej stopy
- zabawa z przyczepianiem i zdejmowaniem spinaczy do bielizny w okolicach różnych stawów; przyczepia i ściąga przeciwna ręka
- „Nożyce” rękami i nogami
- w leżeniu na plecach przekładanie przedmiotów leżących po lewej stronie ciała na prawą i odwrotnie
- w pozycji stojącej krążenia ramion przed sobą – ramiona się krzyżują
- „Leniwa ósemka”- kreślenie kciukiem na wysokości oczu płynnym ruchem leżącej cyfry 8; zaczynamy zawsze od środka ciała w górę
- ruchy naprzemienne: w pozycji stojącej dotykamy prawą ręką uniesionego lewego kolana i na przemian lewą ręką prawego kolana ; w pozycji leżącej dotykamy na przemian prawym łokciem lewego kolana i na przemian, lewym łokciem prawego kolana.
- Wyciąganie pościeli, ręczników, składanie koca
- zabawa „Ojciec Wirgiliusz”
- naśladowanie sposobu poruszania się zwierząt (pies, zając, niedźwiedź itp.)
- podrzucanie i łapanie piłeczki/woreczka (podrzut -kłaśnięcie, przrzucanie z ręki do ręki)
- chodzenie po polach w określonej sekwencji np. według kolorów
- tor z przeszkodami (tor przeszkód, który wymaga przez dziecko obchodzenia, raczkowania)
- zabawa w wielkie kroki.

Opracowała: mgr Barbara Mazur