



Przedszkole nr 5 w Sokółce

Osiedle Centrum 18

16-100 Sokółka

tel :85-711-25-39

REG.200415781

Szanowny Rodzicu!

Poniżej znajduje się kilka ćwiczeń z SI, które możecie Państwo wykonywać z dzieckiem w domu. Proszę o znalezienie chociaż 10 minut każdego dnia na ćwiczenia. Niech będzie to forma zabawy.

Ćwiczenia sensoryczne w domu to doskonale dopełnienie zajęć prowadzonych przez terapeutę.

Zabawy sensoryczne prowadzone przez terapeutę, wspomagane ćwiczeniami wykonywanymi w domu, to efektywne wspieranie rozwoju dziecka, umożliwiające małemu człowiekowi prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie.

1. Zawijanie w koc lub kołdrę i dociskanie wzdłuż całego ciała.
2. Zawijanie w koc i rozwijanie z turlaniem w obie strony – „naleśnik”
3. Skakanie na piłce z uszami
4. Skakanie przez gumę
5. Masowanie ciała gąbkami o różnej fakturze, nazywanie masowanych części ciała, pytanie „co jest wyżej? – kolano czy łokieć?”.
6. Szczotkowanie dłoni i przedramion różnymi pędzlami i szczotkami.
7. Stymulacja wibracjami – urządzeniem do masażu.
8. Grzebanie palcami w ryżu , grochu, makaronach (suchych).
9. Wybieranie z miski jednego spośród różnego rodzaju ziaren
10. Zabawy z rozpoznawaniem przy pomocy dotyku przedmiotów schowanych w pudełku lub w worku, określanie ich cech.
11. Ściskanie piłeczek rehabilitacyjnych.
12. Zgniatanie, darcie kawałków gazet.
13. Opukiwanie opuszków palców o stół.
14. Siłowanie się na ręce.
15. Podskoki na: trampolinie, materacu nadmuchiwanym, piłce. W czasie podskoku osoba dorosła powinna trzymać dziecko za ręce i podciągać w górę.
16. Pajace – podskoki, orzeł na piasku
17. „Taczki” z trzymanie za nogi na wysokości ud, na jajowatej piłce rehabilitacyjnej,



Przedszkole nr 5 w Sokółce

Osiedle Centrum 18

16-100 Sokółka

tel :85-711-25-39

REG.200415781

naśladowanie chodu różnych zwierząt: żaba, kaczka, pies, słoń, rak, pająk, wąż – wszystkie w pozycji „kucającej”, albo na czworakach, albo w pozycji leżącej (wąż)

18. „Kołyski” na brzuchu i na plecach

19. Odbijanie stopami piłki w pozycji kołyski na plecach.

20. Turlanie z patrzeniem na ruchomy przedmiot

21. Kręcenie się na obrotowym krześle

22. Place zabaw dla dzieci

23. „Kącik ciszy” dla dzieci nerwowych, silnie pobudzonych – namiot, pudło kartonowe

24. Zabawy z piłkami i balonami (do balonów można wrzucić ziarna kawy, koraliki itp. – będą spadać wolniej niż piłki i łatwiej je złapać)

25. Zabawy „paluszkowe”: „jadą goście..”, „srocza kaszkę warzyła” itp.

26. Chodzenie po murkach, krawężnikach konstruowanych wspólnie z dzieckiem w domu, torach przeszkód z krzesel, koców, wałków, poduszek itp.

27. Pchanie i ciągnięcie różnych przedmiotów i mebli

28. „Wyciąganie” pościeli, ręczników, składanie koca

29. Gra w bilę

30. Rzucanie do celu

31. Ćwiczenia z ciężarkami

32. Przyjmowanie i utrzymywanie pozycji „bocian”, „jaskółka”, z otwartymi i zamkniętymi oczami.

33. Chodzenie po narysowanej linii: stopa za stopą, krzyżując nogi „jak modelka”, przodem, bokiem, do tyłu (dostawiając z tyłu stopę)

34. Podrzucanie i łapanie piłki z „utrudnieniami”: klaśnięciem, wielokrotnym klaśnięciem, przysiadem, obrotem ciała o 360 stopni.