**Propozycje ćwiczeń z terapii integracji sensorycznej do wykonania w domu**

**06.04.2020r. - 08.04.2020r.**

**Zajęcia rozwijające zmysł dotyku:**

**1. Dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze; na początku dziecko ustala swoje preferencje**

**2. Szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu lub pojemniku wypełnionym kasztanami, piłeczkami, woreczkami, makaronem czy grochem;**

**3. Robienie kul z papieru o różnej fakturze (papier gazetowy, śniadaniowy, folia aluminiowa) i rzucanie nimi do celu.**

**Zajęcia rozwijające układ przedsionkowy:**

**1. Brzuszek w dół, głowa do góry - dziecko leży na brzuchu na podłodze. Maluch może kołysać się w przód i w tył w rytm piosenki; może, słuchając muzyki, rysować kredkami, co wymaga od niego dużego wysiłku i skupienia, żeby zostawić na papierze ślad; może bawić się małymi zabawkami. Leżąc w tej samej pozycji na huśtawce bądź piłce rehabilitacyjnej, może wrzucać wykonane z papieru piłki.**

**2. obracanie się na fotelu obrotowym (zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę).**

**3. Turlanie się po podłodze (zmieniamy rodzaj podłoża: dywan, koc, wykładzina, karimata, materac), z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała. Na dalszym etapie można włączyć śledzenie wyrazistego, kolorowego, przedmiotu przesuwanego na wysokości oczu dziecka.**

**Zajęcia rozwijające system proprioceptywny.**

**1. Zabawy w przepychanie i siłowanie się: dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami, lub dłońmi.**

**2. W leżeniu na plecach dociskanie kolan do klatki piersiowej.**

**3. Leżenie na podłodze z nogami wyprostowanymi, opartymi o ścianę i wykonywanie ruchu popychania jej; można przyciskać stopami do ściany np. piłkę plażową.**

**Zajęcia rozwijające zmysł słuchu:**

**1. Reakcje na dźwięki z otoczenia - wykrywanie dźwięków,**

**2. Rozpoznawanie dźwięków wydawanych przez różne instrumenty,**

**3. "Zagadki dźwiękowe" - uderzanie patykiem w różne przedmioty, np. w szklankę, garnek, naczynie aluminiowe, stół i wywoływanie dźwięku; rzucanie na podłogę, stół drobnych przedmiotów, takich jak: moneta, orzech, klocek, pudełko, piłeczka - dziecko bez kontroli wzrokowej, np. odwrócone tyłem, ma wskazać lub nazwać przedmioty, które wydały prezentowane dźwięki.**

**Zajęcia rozwijające zmysł wzroku:**

**1. Nawlekanie makaronowych rurek na sznurek,**

**2. Dobieranie par przedmiot-obrazek,**

**3. Zbieranie do pojemnika z małym otworem drobnych przedmiotów, np. koralików czy guzików,**

**4. Przerzucanie woreczków, piłek z ręki do ręki**

Krótkie filmy o ćwiczeniach SI, które można wykonywać w domu.

<https://youtu.be/3Wtwu8IRnYw>

<https://youtu.be/mNQabwQaWvM>

<https://youtu.be/_x1mgyKZNkA>

<https://youtu.be/bw-PoarNNPE>

<https://youtu.be/wZ7w6tAgyEs>