

Stymulowanie układu proprioceptywnego *Stosowane u dzieci posiadających dużą potrzebę ruchu.*

1. Duża piłka - umieść piłkę między tobą a ścianą, oprzyj się o nią plecami. Naciskaj mocno na piłkę plecami, bokami. Spróbuj wcisnąć piłkę w ścianę. Zrób kilka przysiadów tak, aby piłka nie spadła.

! Dziecko może dociskać piłkę dowolną częścią ciała np. prawym lub lewym bokiem, plecami, ręką, nogą.. Ćwiczenie można wykonać stojąc na jednej nodze.



2. Taczki - Dziecko kładzie się na materacu na brzuchu, rodzic łapie dziecko za kostki i powoli unosi w górę, a dziecko podnosi się na rękach, teraz dziecko idzie na rękach do przodu, a następnie do tyłu. Chodźcie do przodu i do tyłu przypinając kolorowe klamki do liny.

! Należy zwrócić uwagę na prawidłową pozycję dziecka podczas wykonywania zadania – ręce dziecka powinny być wyprostowane w łokciach, pupa nie może być wypięta, możliwość ruchu swobodna.



3. Walki kogutów - dziecko kuca na materacu wraz z rodzicem, wyciągacie ręce przed siebie, łączycie dłonie razem, następnie przepychacie się rękami, wygrywa ten kto przepchnie drugą osobę za wyznaczoną linię, po kilku walkach zmiana, przepychacie się plecami.



4. Piłkoskoczek - Dziecko staje na materacu, wkłada piłkę z kolcami (lub zwykłą) między swoje nogi, ściska mocno. Następnie skacze z piłką po linii do wyznaczonego punktu, nie poszcza piłki. Następnie ten sam odcinek przechodzi na czworakach, z piłką między nogami.

! Można zmieniać wielkość piłki w zależności od poziomu umiejętności dziecka. Ważne jest aby dziecko nie puściło piłki.



5. Szczotkowanie ciała - Dziecko siada na materacu, zdejmując bluzkę i spodnie. Rodzic „szczotkuje” szczotką z góry na dół najpierw ręce i dłonie, potem plecy, nogi i podeszwę stóp. Można włączyć relaksacyjną muzykę.

! Nacisk szczotki na ciało dziecka nie może być zbyt słaby ani sprawiać bólu. „Szczotkować” należy energicznie. Jeżeli dziecko ma opory przed ćwiczeniem można „szczotkować” poszczególne części ciała przez lekkie ubranie. Nie szczotkujemy : pośladków, brzucha, szyi karku, twarzy i klatki piersiowej.



6. Rozciąganie ciała - dziecko wchodzi na materac, staje na palcach i podnosi do góry ręce, dotyka zawieszzonego u góry balonika i liczy do pięciu. Dziecko odbija balonik dwa razy prawą ręką i jeden raz lewą ręką, następnie staje na piętach i liczy do trzech.

! ćwiczenie dziecko wykonuje w skarpetkach antypoślizgowych lub na bosy.



7. **Turlanie** - dziecko kładzie się na materacu, obie ręce trzyma w górze, bierze ringo (piłkę) i przetacza się w jedną stronę później w drugą stronę



8. **Naleśnik** - Wykonanie: dziecko kładzie się na materacu, ręce układa wzdłuż ciała, rodzic zawija dziecko w materac (lub koc) i dociska różne części ciała dziecka, po zakończonym ćwiczeniu dziecko samo próbuje wydostać się z materaca, (koca).

! głowa musi wystawać poza koc..



9. Wałkowanie piłką - dziecko kładzie się na materacu na brzuchu, ręce wyciąga na boki głowę również kieruje na bok. Rodzic wałkuje i dociska piłką, najpierw ręce, potem plecy, nogi i stopy. Można włączyć muzykę relaksacyjną.

! Do wałkowania dopasowuje piłkę do wzrostu dziecka, można też użyć wałka, kształtki lub butelki napełnionej wodą, nie wałkujemy głowy oraz karku.



10. Poduszkowe uciski - dziecko siada na materacu, ściskamy poduchą lub dwiema poduchami: ramiona, ręce, dłonie, uda, nogi, stopy



11. Dywaniki - rozkładamy na podłodze różnego rodzaju faktury do czterech sztuk. Można na „dywaniku” rozsypać kamienie, styropian, kasztany itp. aby faktury były różnorodne. Dziecko idzie po dywanikach.



Stymulowanie układu przedsionkowego,

stosowane u dzieci, które mają problem z utrzymaniem prawidłowej postawy ciała, przejawiają trudności w poruszaniu się, orientacji przestrzennej, są uznane za niezdarne.

12. Pajacyki – Stań trzymając ręce opuszczone wzdłuż tułowia, nogi razem, na „raz” wyskocz w górę, wykonaj w powietrzu klaśnięcie ponad głową i opadnij na rozstawione nogi zatrzymując ręce ponad głową. Na „dwa” ponownie wyskocz w górę opadając wróć do pozycji wyjściowej.

! Jeśli ćwiczenie jest za trudne można skupić się tylko na rękach lub tylko na nogach.

! Jeśli ćwiczenie jest za łatwe możemy zastosować obciążniki na nogi lub ręce



13. Żabki - Przyjmij pozycję żabki- kucnij, połóż dłonie na podłodze, kolana na zewnątrz, pupa do tyłu, skacz do wyznaczonego miejsca. Np. tylko po narysowanych kropkach

! Można podawać dziecku sekwencję skoków np. 2 razy prosto raz w prawo.



14. Żółwik – połów się na materacu na plecach, ugnij nogi w kolanach, ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Unieś głowę do kolan i wytrzymaj jak najdłużej. Odpocznij i powtórz kilka razy



15. Supermen - połów się na materacu na brzuchu wyprostuj nogi i ręce. Na sygnał unieś proste nogi i ręce jednocześnie do góry, wytrzymaj najdłużej jak potrafisz.

! W tym ćwiczeniu można turlać piłkę między podniesionymi rękoma lub nogami.

! Dziecko może trzymać oburącz piłkę



16. Gra w klasy – Skacz po kolorowych kwadracikach. W miejsce, gdzie jest jeden kwadracik skacze się na jednej nodze, gdzie są dwa kwadraciki należy wskoczyć na dwóch nogach.

! Dziecko może czytać napisy na kartkach na które wskakuje, lub liczyć działania.



17. Przewroty – Kucnij na materacu podpierając się z przodu dłońmi. Podnieś biodra w górę, jednocześnie przenieś ciężar ciała na ramiona. Odbij się nogami wykonując przetoczenie w przód. Pod koniec przewrotu chwyć się rękoma za podudzia przyciągając kolana do klatki piersiowej.



18. Nierówny teren- Przejdź wyznaczoną trasę po nierównej powierzchni, balansuj ciałem, staraj się nie spaść, jeśli potrafisz spróbuj chodzić stopa za stopą.

* Stań na starcie, spróbuj skakać obiema nogami po torze.

* Zdejmij skarpetki, twoim zadaniem będzie przejść na drugą stronę przenosząc elementy układanki.

* przeskoki przez „dywaniki”

! do przygotowania „dywaników” można użyć różnych przedmiotów, kredek, waty, gąbek, kawałów materiału.



Stymulowanie układu dotykowego,

stosowane u dzieci mające trudność z nadwrażliwością dotykową, nie tolerujące pewnych materiałów.

19. Zgaduj zgadula – zawiązujemy dziecku oczy, lub trzymamy przesłonę przed oczami. Dziecko ma za zadanie dotykiem rozpoznać jaki przedmiot trzyma w ręce, lub pogrupować przedmioty w pary. Możemy użyć klocki, piłki, sztucce, figurki, małe kostki.



20. Wzorki na plecach – siadamy za dzieckiem i kreślimy na plecach dziecka różne wzory, zadaniem dziecka jest zgadnąć co zostało narysowane.

! Można podczas rysowania uczyć się wierszyka.

! Dziecko może na kartce odrysować wzór rysowany na plecach.



21. Magiczny piasek – Szukanie małych przedmiotów w piasku, kaszy, mące

! Rysowanie na sypkiej powierzchni szlaczków, cyfr.

! Zakopanie w piasku drobnych elementów.

! Lepienie babek z piasku.



22. Ćwiczenia plastyczne z wykorzystaniem plasteliny, piasku, farb



23. Gniotki – wykonanie własnych gniotków, wypełnienie balonów wodą, mąką innymi różnymi sypkimi materiałami.



24. Wrzucanie zabawek do celu – Z wyznaczonego miejsca wrzucamy do celu zabawkami. Cel może być ruchomy

25. Zbieranie drobnych przedmiotów za pomocą szczypiec.



Opracowały: Anna Kurach- psycholog, terapeuta SI

Joanna Paraluk, psycholog, w trakcie specjalizacji SI