

## Ćwiczenia wspomagające pracę terapeuty integracji sensorycznej do wykonania w warunkach domowych

**Drodzy Rodzice,**

większość ludzi prowadzi dziś siedzący tryb życia. **HIPOKINEZJA** – uważana jest za jedno z potencjalnych zagrożeń cywilizacji. To niebezpieczne zaburzenie proporcji pomiędzy aktywnością umysłową i fizyczną, polegające na nadmiernym obciążeniu układu nerwowego, a zbyt małym: ruchowego. Ograniczenie ruchu wpływa na nasze zdrowie fizyczne i na sprawność umysłową. Gdy rozwijamy sprawność fizyczną dziecka, dbamy nie tylko o jego kondycję fizyczną, ale rozwijamy również intelekt, czyli dobrą koncentrację, pamięć, sprawne czytanie, pisanie, liczenie i kojarzenie. Proszę sobie wyobrazić, że już 15 minut dziennie ćwiczeń fizycznych u dzieci sprzyja rozwojowi umiejętności pisania i czytania, a przede wszystkim powoduje istotny spadek zachowań agresywnych i znaczący wzrost umiejętności skupiania uwagi przez dzieci. Dlatego też przygotowałam dla Państwa pociech kilka propozycji ćwiczeń na ten tydzień.

Miłej zabawy ☺

Monika Jeżak

### – Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej:

dziecko siada na piłce, dywanie, poduszce sensomotorycznej, po jego lewej i prawej stronie ma ułożone wiaderka, miski:

ćwiczenie 1

- dziecko musi wycelować piłeczką do wiaderka wypowiedzianego przez rodzica (po stronie prawej/po stronie lewej);

ćwiczenie 2

- dziecko musi zapamiętać co robić mówi i wrzucić piłeczkę np. prawą ręką do lewego wiaderka, lewą ręką do prawego wiaderka, prawą ręką do prawego, lewą ręką do lewego itd.



– **Ćwiczenie stymulujące układ proprioceptywny. Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej:**

ćwiczenie 1

- do zadania potrzebna duża piłka, kartka, 2 kredki, taśma albo masa plastyczna. Prosimy dziecko, aby położyło się na piłę na brzuchu. Gdy rodzic powie START, to dziecko swoimi rękami będzie malować jednocześnie dwa kółka na kartce przyklejonej np. do ściany lub mebli. Proszę zwrócić uwagę żeby i prawa i lewa ręka dziecka jednocześnie się poruszały rysując dwa koła. Głowa i nogi muszą być wysoko uniesione do góry. Czas utrzymania pozycji jak najdłużej będzie dziecko w stanie się utrzymać. Za każdym razem zwiększać czas. Po każdym etapie dziecko może wymieniać kolor kredek. Przytrzymujemy dziecko za uda.



– **Ćwiczenie kształtujące koordynację ruchową, planowanie motoryczne :**

ćwiczenie 1

- do tego ćwiczenia będą nam potrzebne 2 hula-hop, które stawiamy na stojąco, a na dół przykładamy coś ciężkiego żeby nie spadły (np. ciężką poduszkę). Resztę poduszek (różnej wielkości i grubości) układamy jedną za drugą. Prosimy dziecko aby skakało na poduszki, a następnie przechodziło przez hula-hop tak, aby się nie przewróciło. W drodze powrotnej dziecko ma przeskoczyć przez te poduszki i przejść przez hula-hop.



- **Stymulacja układu przedsionkowo-propryoceptywnego. Ćwiczenie kształtujące prawidłowy trójpalczasty chwyt pisarski:**

#### ćwiczenie 1

- do tego ćwiczenia proszę przygotować: klamerki, poduszki, 10 kartek A4, a na każdej napisać cyfry od 1-10. Każda z nich na osobnej kartce. Proszę rozmieścić poduszki po pokoju, a obok nich położyć karty (jedna karta obok jednej poduszki). Dziecko samodzielnie przypina sobie wszystkie klamerki na plecy, brzuch, uda, ramiona. Proszę zwrócić uwagę na ułożenie palców (palec wskazujący na górze, a kciuk na dole). Zadaniem dziecka są skoki obunóż (na boso, nogi złączone) po poduszkach i przyczepienie do kartki tyle klamerki ile wskazuje cyfra na niej umieszczona. Po skończonym zadaniu dziecko zbiera klamerki (przypina na sobie) skacząc po poduszkach na jednej nodze. Najpierw na prawej, a potem na lewej nodze.



– **Ćwiczenie koordynacji ruchowej, równowagi i cierpliwości:**

ćwiczenie 1

- do zabawy w pajęczę sieci potrzebujemy kilka krzesełek i dużo sznurka lub gumy ciętej z metra. Pomiędzy stołkami tworzymy w dowolny sposób pajęczą sieć około 30 cm od ziemi. Następnie rozsypujemy po pokoju kolorowe piłeczki, klocki, nakrętki lub patyczki. Dziecko ma za zadanie szybkie pozбиeranie piłeczek rozsypanych pośród sznurka, wejść w pajęczym torze przeszkód, posegregowanie ich według kolorów i wrzucenie ich do pudełek. Najlepiej żeby dziecko starało się nie dotykać sznurka.



– **Ćwiczenia małej motoryki i wzmacnianie napięcia mięśniowego:**

ćwiczenie 1

- do wykonania ćwiczenia będziemy potrzebować klamerek i wieszaków na ubrania. Będą również potrzebne dwa krzesła, sznurek i dwie miseczki lub pudełka. Między krzesła zawieszamy sznurek. Dziecko leżąc na podłodze na kocyku lub na piłce rehabilitacyjnej ma za zadanie przypiąć klamery na wieszaki wg kolorów, które są rozrzucone przed nim na podłodze. Proszę zwrócić uwagę na ułożenie palców (palec wskazujący na górze, a kciuk na dole).



– **Ćwiczenie stymulujące układ proprioceptywny. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie posturalne w niskich pozycjach:**

ćwiczenie 1

- do tego ćwiczenia będzie potrzebna poduszka sensomotoryczna. Zadaniem dziecka jest utrzymanie odpowiedniej postawy. Najpierw poproś dziecko, aby położyło obie dłonie na poduszkę sensomotoryczną. Następnie uniosło swoje ciało jak do ćwiczenia z „taczka” (pozycja z lekko odgiętą głową, wyprostowanymi rękami w łokciach, wyprostowanym tułowiem, prostymi nogami). Można spróbować wytrzymać w tej pozycji 10 sekund;

ćwiczenie 2

- teraz znowu zaczynamy od tej samej pozycji jak w poprzednim ćwiczeniu. Najpierw poproś dziecko, aby położyło obie dłonie na poduszkę sensomotoryczną. Następnie uniosło swoje ciało jak wcześniej (taczka) i spróbowało unieść wysoko do góry najpierw prawą rękę, a potem lewą. Tyle razy ile jest w stanie zmieniać rękę naprzemiennie. Należy bardzo mocno napiąć kończynę górną żeby w stawie nadgarstkowym się zablokować i unieść swoje ciało tak jak w poprzednim ćwiczeniu.



– **Ćwiczenia usprawniające równowagę dynamiczną:**

ćwiczenie 1

- przyklejamy taśmę malarską na podłogę. Zadaniem dziecka jest przejść po niej stopa za stopą tak, aby palce dotykały pięty. Najpierw do przodu, a następnie tyłem także stopa za stopą tak, aby palce dotykały pięty (maksymalnie 3 razy). Następnie wykonujemy to samo ćwiczenie z zamkniętymi oczami pięty (maksymalnie 3 razy);

ćwiczenie 2

- wzdłuż naszej linii rozrzućmy po prawej stronie makaron (wstążki). Zadaniem dziecka jest iść po linii stopa za stopą tak, aby palce dotykały pięty i spróbować zabrać prawą stópką makaron i przełożyć go na lewą stronę;

### ćwiczenie 3

- teraz makaron leży po lewej stronie. Zadaniem dziecka jest iść po linii stopa za stopą tak, aby palce dotykały pięty i spróbować zabrać lewą stópką makaron i przełożyć go na prawą stronę.



### – Aktywności rozwijające sprawność motoryki małej i percepcji wzrokowej:

#### ćwiczenie 1

- segregowanie guzików, uwzględniając ich kształt, kolor lub wielkość – dziecko może przekładać guziki paluszkami, klamerką lub szczypcami,
- wrzucanie guzików do otworów w butelce,
- nawlekanie guzików na sznurki i wykonywanie biżuterii,
- nakładanie guzików na wykałaczki lub patyczki do szaszłyków,
- wrzucanie małych i stosunkowo wąskich guzików do skarbonki, skarbonkę można wykonać samodzielnie z plastikowego pudełka lub kartonu – w takiej samodzielnie wykonanej skarbonce można wykonać kilka otworów, aby dziecko dopasowywało wielkość otworu do wielkości guzika,
- w dowolnym materiale lub filcu robimy dziurkę, a zadaniem dziecka jest przekładać guzik przez dziurkę – trochę tak, jak gdyby dziecko zapinało guziki,
- w dowolnym pudełku robimy otwór, który będzie „buzią potwora” – rysujemy też nos i oczy, zadaniem dziecka jest karmić guzikami potwora wykonanego z kartonu/pudełka; możemy rzucać kostką i wybierać odpowiednią ilość guzików,
- do formy na babeczki lub do pojemnika na kostki lodu wkładamy guziki; w każdy otwór po jednym guziku; zadaniem dziecka jest segregować guziki; do otworów można też powkładać małe kolorowe karteczki, w każdym otworze inny kolor – zadaniem dziecka jest segregowanie guzików kolorami.



– **Ćwiczenia kokontrakcji:**

dlaczego to ćwiczenie jest takie ważne? Dobrze rozwinięta kokontrakcja mięśni ręki u dziecka pozwala na sprawną manipulację; równoczesne skurcze mięśni antagonistycznych wokół stawów są niezbędne do prawidłowego używania narzędzi i przyborów w tym szkolnych (np. podczas pisania): również wszystkie mięśnie wokół szyi muszą współpracować ze sobą, aby utrzymać głowę w równowadze, stabilnie i poruszać nią płynnie (co jest niezbędne przy pisaniu i czytaniu).

ćwiczenie 1

