

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

### **Drodzy Rodzice!**

Chciałabym zaproponować Waszym dzieciom kilka ćwiczeń wzmacniających napięcie mięśniowe. Proszę więc zapoznajcie się razem z dziećmi z instrukcją. Poniższe propozycje ćwiczeń nie wymagają kosztownych pomocy, ich zdecydowaną zaletą jest to, że do ich przeprowadzenia wystarczą proste przedmioty codziennego użytku, które można znaleźć w domu. Te zabawy nie są skomplikowane. Ćwiczenia są proste i na pewno sprawią dzieciom dużo radości i uśmiechu. A może dołączycie do swoich pociech ☺ Mam nadzieję, że zaproponowane przeze mnie ćwiczenia przypadną Państwu i Waszym dzieciom do gustu i wspólnie zadbacie o swoją kondycję fizyczną. Zatem.... do dzieła ☺ Skorzystajcie z odrobiny ruchu.

Pozdrawiam gorąco

Monika Jeżak

### Wzmacnianie napięcia mięśniowego

#### **1. Zaczynamy od rozgrzewki ☺**

Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu:

- skłony,
- przysiady,
- brzuszki.

Ćwiczenia rozruchowe i stymulujące czucie głębokie:

- oporowanie barkami,
- poruszanie barkami: ruchy okrężne, barki udają wagę, huśtawkę,
- zrzucanie woreczków z ramion.

Ćwiczenia manualne:

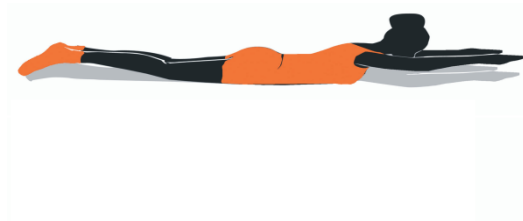
- nawijanie włóczki na kłębek,
- rzuty woreczkami do kosza,
- toczenie piłki.

Ćwiczenia manipulacyjne:

- konstruowanie i budowanie z klocków.

### **Ćwiczenie 1:**

wprowadzające: „pływanie żabką”; „kołyszący się samolot” – kołysanie się z jednoczesnym utrzymywaniem uniesionej głowy, nóg i ramion.



### **Ćwiczenie 2:**

prosimy dziecko, aby położyło się na brzuchu. Kładziemy przed dzieckiem balon. Prosimy aby uniosło jednocześnie nogi, głowę i wyciągnięte ręce do przodu i odbiło balon w Waszą stronę. Dziecko utrzymuje tę pozycję tak długo, jak tylko potrafi (zdjęcie powyżej).

### **Ćwiczenie 3:**

w tej samej pozycji na kocyku, rodzic ciągnie dziecko trzymające np. linę (dziecko musi mieć wyciągnięte ramiona i uniesioną głowę) i przemieszczacie się po podłodze na kocu, zbierając jednocześnie drobne przedmioty (zabawki, maskotki) rozrzucone po pokoju – dziecko wkłada je do pojemnika, kosza.

### **Ćwiczenie 4:**

dziecko kładzie się na plecach i przyciąga kolana rękami do klatki piersiowej (wytrzymywanie w tej pozycji jak najdłużej), kołyska w pozycji embrionalnej (głowa przyciągnięta do kolan). Następnie przechodzi do siadu o nogach ugiętych lub skrzyżnego zamachem ramion zza głowy i odbija rękami lub stopami balonik lub piłkę plażową.

### **Ćwiczenie 5:**

dziecko leży na brzuchu, na piłce. Rodzic rzuca piłkę, dziecko unosi głowę, ręce, barki. Dziecko łapie piłkę i odrzuca ją do rodzica.



### Ćwiczenie 6:

dziecko balansuje swobodnie leżąc na piłce. Rodzic kładzie przed dzieckiem 2 kuwety, pojemniki z materiałami sypkimi (makaron, ryż, fasola, kasza – cokolwiek, można wszystko) oraz małe zabawki. Leżąc na piłce mówimy dziecku:

- swobodnie pomasuj sobie dłonie oraz przedramiona w kuwetach z materiałami sypkimi,
- powyciągaj drewnianymi szczypcami (jeżeli macie), małe zabawki,
- policz je i włóż do zakręcanego słoiczka.



### Ćwiczenie 7:

dziecko siedzi po turecku, rwie gazety i robi z nich kulki. Następnie obklejamy np. hula-hop taśmą dwustronną i stawiamy np. na krześle. Zadaniem dziecka jest położyć się na brzuchu na piłce, albo na podłodze na kocyku. Następnie ma unieść jednocześnie do góry nogi, głowę i ręce, zabrać kulkę z papieru i rzucić do hula-hop. Zadaniem dziecka jest wytrzymanie w tej pozycji jak najdłużej i rzucenie jak najwięcej kulek w hula-hop.



### **Ćwiczenie 8:**

zwróć uwagę, aby dziecko podczas zabawy nie odrywało klatki piersiowej od podłogi, miało wyprostowane nogi, nie wykonywało skrętów bocznych tułowia. Poproś, aby położyło się na kocyku w leżeniu przodem (na brzuchu) z nogami złączonymi i wyprostowanymi. Pokaż, jak ugiąć ręce w łokciach i oprzeć dłonie o podłogę, aby prawidłowo wykonać ślizg na kocyku. Na sygnał np. muzyki dziecko-wąż pełza po podłodze. Odpycha się od podłogi, ślizga się w różnych kierunkach. Podczas przerwy w muzyce leży z rękami pod brodą. Zabawę powtórzcie kilka razy, minimum 10.

