

# Integracja Sensoryczna

Możesz ćwiczyć w domu



**Część I Układ przedsionkowy**

*27.03.2020r. Terapeuta SI A. Michalska*

# Integracja sensoryczna



**to złożony proces**

**organizujący docierające do mózgu informacje  
płynące z ciała i środowiska.**

**Zadaniem mózgu jest: rozpoznać, posegregować,  
zarejestrować, zinterpretować i połączyć  
informacje w taki sposób,**

**by mogły być użyte w konkretnym działaniu  
jako reakcja na wymagania płynące z otoczenia.**

# CZYM SĄ ZABURZENIA INTEGRACJI SENSORYCZNEJ



## OBJAWY

Przyjrzyjmy się temu, co się dzieje, gdy niektóre elementy procesu zwanego integracją sensoryczną nie funkcjonują skutecznie. Może się to objawiać np. **problemami** z:

- przyswajaniem wiedzy
- koncentracją
- koordynacją
- aktywnością fizyczną
- całościowym rozwojem
- samooceną
- zachowaniem



# Dysfunkcje układu przedsionkowego

- Dzieci mają problem w odbiorze informacji na temat siły ciężkości równowagi i ruchu w przestrzeni.
- Podczas siedzenia przy stoliku zsuwają się z krzesła, podpierają głowę rękoma.
- Podczas zabaw ruchowych często upadają lub sprawiają wrażenie, że potykają się o własne nogi.
- Wpadają na meble lub szybko tracą równowagę.

# Ćwiczenia i wskazówki do pracy w domu



- Skakanie na dużej piłce 2 x po 3-5 min.
- Stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki, który będzie wymagał pełzania (pod kocem, który za rogi został nisko zaczepiony do nóg krzesła) skakania (przez poduszki, przez skakankę), wspinania (podciąganie się na sznurze przyczepionym do drążka taty), turlania (zawijanie się koc) i celowania (rzucanie piłeczkami do pustego pudełka)
- Bawcie się w berka lub ścigajcie na długim korytarzu.

# Przykład zabawy w celowanie



# Tor przeszkód




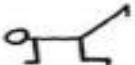




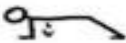
















# Gra w klasy w domu





# Ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową

## Abecadło Gimnastyczne

<b>A</b>	Pajacyki		<b>L</b>	W kłku podpartym naprzemiennie wymachy nóg	
<b>B</b>	Brzuski		<b>Ł</b>	W przysiadzie podpartym wyrzuty nóg w tył i przód	
<b>C</b>	Kołyska na brzuchu		<b>M</b>	W przysiadzie podpartym naprzemiennie wyrzuty nóg w tył	
<b>D</b>	Pompki		<b>N</b>	Skip C w miejscu. Uderzamy piętami o pośladki	
<b>E</b>	Przysiady		<b>O</b>	W siadzie rozkrocznym dotykamy głową naprzemiennie lewego i prawego kolana	
<b>F</b>	Wypady nóg w przód		<b>P</b>	Leżenie przewrotne	
<b>G</b>	Wymachy nóg w przód po przekątnej		<b>R</b>	Nożyce w leżeniu tyłem	
<b>H</b>	Skłony boczne w stanie		<b>S</b>	Kłaskanie pod kolanami w siadzie równoważnym	
<b>I</b>	Skręty tułowia w stanie		<b>T</b>	Rowerek w leżeniu tyłem	
<b>J</b>	Skip A w miejscu		<b>U</b>	Wyprost ręk z leżenia podpartego. Nie odrywamy bioder	
<b>K</b>	Podskoki w miejscu. Co trzeci raz podciągamy kolana pod klatkę piersiową.		<b>W</b>	W stanie podskoki z obrotem 360° w lewo i prawo	
<b>Y</b>	Skłony tułowia w przód z dotknięciem podłoża. Na lewej i prawej nodze		<b>Z</b>	W stanie skłony do prawej i lewej nogi	

- Drodzy rodzice zachęcam do wspólnej zabawy i ćwiczeń z dzieckiem.
- Wysyłajcie zdjęcia jak udaje się Wam ćwiczyć na numer telefonu, który macie do kontaktu ze mną.

POZDRAWIAMY WAS SERDECZNIE  
TERAPEUTKI INTEGRACJI SENSORYCZNEJ  
Szkoła Podstawowa Nr3 w Ząbkach.  
cdn...