



Integracja sensoryczna

Propriocepcja
(czucie głębokie)

Ćwiczę w domu

Przygotowała Agnieszka Michalska terapeuta SI sp3 Ząbki

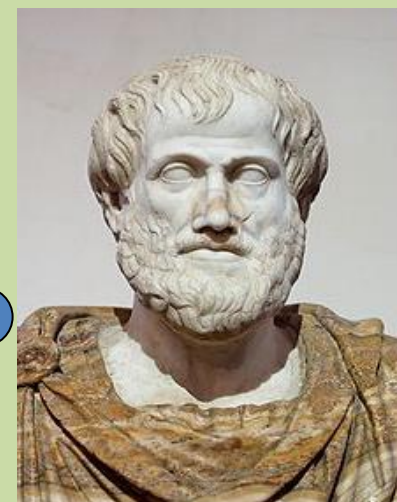
Układ Proprioceptywny – ćwiczenia, które wyciszają i można je wykonywać w domu 😊

Czas wykonania każdego z ćwiczeń – do 5 minut.

1. 2 x dziennie (rano i wieczorem) mocne wycieranie rąk i nóg dziecka, preferowanymi fakturami; szorstkie, miękkie itp.
2. Bitwa na poduszki - kontrolujemy siłę uderzania.
3. Napieranie rękoma na ścianę.
4. Odbijanie napompowanego balona głową, kolanem, rękoma, stopą.
5. Dociskanie kolan do klatki piersiowej w leżeniu na plecach (30s)
6. Zawijanie i rozwijanie dziecka w koc, karimatę.
7. Przepychanie się w parach plecami, nogami.



Ćwiczenia w parach



1. Siadamy do siebie tyłem i przekazujemy piłkę



2. Siadamy do siebie tyłem i wykonujemy skręty



3. Wykonujemy pompki



4. Ćwiczenia w leżeniu na piłce



A po wykonanych aktywnościach
odpoczywamy pod kocą .



Pomoce obciążeniowe, które wspomagają i stymulują czucie głębokie

Czapka sensoryczna - obciążona



Kamizelka z obciążeniem



Obciążniki na ręce i nogi 0,5 kg





Dlaczego ćwiczymy z dzieckiem



- spędzamy razem czas



- możemy lepiej się poznać



- budujemy relację



- uczymy motywacji do pokonywania trudności



- rozładowujemy napięcie i stres



- uczymy stawiania sobie celów i osiągnięcia ich.



**Dziękuję i zachęcam do
kontaktu
z Terapeutami SI SP3 Ząbki**

A. Michalska

