

# ĆWICZENIA ANGAŻUJĄCE CAŁE CIAŁO ORAZ STYMULUJĄCE BAZOWE SYSTEMY SENSORYCZNE

Bazowe systemy sensoryczne, czyli: czucie głębokie, dotyk, równowaga.

## RÓWNOWAGA

Turlanie się, kołysanie, kręcenie na krześle obrotowym, zeskakiwanie na miękkie podłoże, skoki i podskoki, bujanie, chodzenie po schodach, spoglądanie przez własne ramię, skakanie na skakance, gra w gumę i klasy, balansowanie na dużej piłce, chodzenie na palcach i piętach, chodzenie po sznurku, szybkie wstawanie i siadanie na podłodze, omijanie "kałuż", huśtanie (huśtawka, hamak), odbijanie balona (noga, kolanem, głową), delikatne ruchy głowy - ruch wahadłowy.



## RUCH I ZRĘCZNOŚĆ

Toczenie, kopanie, podrzucanie, rzucanie, chwytanie piłki lub woreczka (w tym z obrotami i klaskaniem), rzucanie do celu (oburącz i jedną ręką), hula hop, kręcenie obręczą na ręce, tor przeszkód, stanie na jednej nodze, proste układy taneczne, pchanie przed sobą zabawki, wstawanie-siadanie-kucanie, skakanie (obunóż, na jednej nodze, naprzemiennie), przysiady, różnorodne zawody sportowe.

## CHODZENIE, BIEGANIE, POZNAWANIE NÓG

Chodzenie boso po różnych powierzchniach (np. trawa, dywan, groch, folia bąbelkowa, gąbka), skakanie, różne odmiany zabawy w berka, biegi (z przeskakiwaniem, slalomem, ze zmienną szybkością), chodzenie na sztywnych i miękkich nogach, toczenie piłki nogą, ciche i głośne chodzenie, przesuwanie stopami dużych i małych przedmiotów, praca stopą z chusteczką lub skrawkiem materiału (chwytanie, marszczenie, podrzucanie).



## CZWORAKOWANIE

Zabawy teatralne (udawanie kota, psa, konia, żaby, słonia i innych zwierząt), przechodzenie pod mostem (np. pod krzesłem, stołem, liną, kocem), omijanie przeszkód czworakując, turlanie się, zabawa w żołnierza - wyprost, ale i czołganie się z bronią, pokonywanie tunelu, chód w różnych kierunkach na czworakach ze wsparciem na całych dłoniach i na palcach stóp, chodzenie jak rak.

## WDRAŻANIE DO PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA

Chodzenie z woreczkiem na głowie (np. ryż), ćwiczenie poprawnego siedzenia, chodzenie wyprostowanym z głową zadartą do góry, napinanie i rozluźnianie poszczególnych partii mięśni (zabawa w rośnięcie kwiatka z cebulki w górę, niedźwiadek budzi się i przeciąga, zrywanie owoców, skłony z wyprostowanymi nogami, łowienie ryb rękoma, witanie się nosa z kolanem, leżenie na podłodze, pełzanie), zabawa w głowa-ramiona-kolana-pięty.



## DOTYK

Zawijanie (np. w sprężystą karimatę, grubszy koc), masaż pleców, rąk, nóg (np. różnymi piłkami, pędzlem, klokiem, gąbką), kreślenie na plecach różnych kształtów i odgadywanie ich, skoki na materacu, wyszukiwanie w worku przedmiotów bez użycia wzroku, poszukiwanie małych przedmiotów w pojemniku np. z kaszą, łaskotanie, robienie dłońmi piany, wszelkie masy plastyczne i gniotki.