

Integracja sensoryczna zajęcia do wykonania w domu.

Ćwiczenia metodą V.Sherborne „Zaufaj rękoma partnera”

Zadanie : rozwój zaufania , odprężenie, opanowanie lęku i emocji .

1. Krótki trening interpersonalny : dziecko siada przed rodzicem i śpiewa swoje imię tak jak rodzic: *mam na imię Ela*.

2. Ćwiczenia relaksacyjne : masaż twarzy , oczu , dotykane się rękami, czołem, policzkami dzielenie się uwagami dotyczącymi wrażeń i uczuć.

3. „Spacer” po sali : jedna osoba prowadzi drugą z zamkniętymi oczami daje się prowadzić w każdym kierunku (zmiana ról raz rodzic raz dziecko).

4. Ciąganie się na brzuchu do przodu z wyciągnięciem i zginaniem na przemian rąk i nóg: Dobieramy się parami – jeden z uczestników ciągnie partnera za rękę , nogi , turla , zwraca uwagę na jego bezpieczeństwo .

5. „Paczka”: jedna osoba zwija się w kłębek, robi „paczkę”, a drugie usiłuje rozwiązać paczkę.

6. „Rowerek”: Leżenie na plecach naprzeciw siebie , stopy dotykają się i wykonują na przemian przepychanie się stopami i wspólny rowerek .

7. „Kołyska”: W siadzie skulonym dzieci kołyszą się najpierw wolno , później coraz śmielej . Jedna osoba siedzi w siadzie rozkrocznym, dziecko wtulone leży oparte o niego. Posuwanie się z dzieckiem do przodu , do tyłu , pomagając sobie rękami .

8. Rodzic robi „mostek”, , natomiast dziecko obchodzi go na czworakach , przechodzi pod , przez , dookoła .

9. Ćwiczenia relaksujące – dziecko siada przed rodzicem – rozluźnione, rodzic siedzi za dzieckiem wykonuje masaż na plecach dziecka.

„Wycieczka”

Idzie pani: tup, tup, tup (*stukamy plecy malucha opuszkami palców*),

dziadek z laską: stuk, stuk, stuk (*stukamy w plecy zgiętym palcem*),

skacze dziecko: hop, hop, hop (*opieramy dłoń na przemiastwo na przegubie i na palcach*)

żaba robi długi skok (*dotykamy stóp, pleców i głowy dziecka*).

Wieje wietrzyk: fiu, fiu, fiu (*dmuchamy w jedno i w drugie ucho dziecka*),

kropi deszczyk: puk, puk, puk (*stukamy w plecy dziecka wszystkimi palcami*),

deszcz ze śniegiem: chlup, chlup, chlup (*klepiemy plecki dziecka dłońmi złożonymi w miseczki*),

a grad w szyby łup, łup, łup (*stukamy dłońmi zwiniętymi w pięści*).

Świeci słońko (*palcem wykonujemy na plecach koliste ruchy*),

wieje wietrzyk (*dmuchamy we włosy dziecka*),

pada deszczyk (*znowu stukamy opuszkami palców*).

Czujesz dreszczyk? (*leciutko szczypiemy w kark*)