

Integracja sensoryczna zajęcia do wykonania w domu.

1. Wycucie rytmu:

- ćwiczenia przy muzyce żywej, skocznej, rytmiczny bieg z wysokim unoszeniem kolan; przy muzyce wolnej, cichej – wolne stąpanie na całych stopach.

2. Integrowanie słowa z rytmem;

- wyklaskiwanie i wytupywanie rytmu wg. następujących słów: „Mucha chodzi po suficie, czy wy też tak potraficie”

3. Naśladowanie ruchu „muchy”:

- w leżeniu tyłem dziecko naśladuje chodzenie *muchy* po suficie,

4. Wycucie własnego ciała:

- wydłużanie i rozszerzanie własnego ciała w różnych pozycjach wyjściowych,
- płynna zmiana różnych pozycji równoważnych,

5. Wycucie rytmu:

- Taniec z wstążką na patyku do dowolnej muzyki.

6. Płynność ruchu w przestrzeni i w czasie:

- dziecko układa przed sobą wstążkę w kształcie koła, a następnie wykonuje płynne dowolne podskoki – do wewnątrz i na zewnątrz koła.

7. Naśladowanie ruchu:

- rodzic wprawia w ruch plastikowy talerzyk – krążek. Dziecko naśladuje ten ruch.

8. Ćwiczenie oddechowe:

- Rodzic podrzuca chusteczkę higieniczną lub balonik, a dziecko dmucha w te przedmioty, starają się jak najdłużej utrzymać go w powietrzu. Gdy w końcu spadnie dziecko naśladuje ruch chusteczki lub balonika.

9. Wycucie własnego ciała:

- w leżeniu przodem, ramiona w bok, dziecko przetacza piłeczkę z jednej ręki do drugiej pod wzniesionym tułowiem tak, aby piłka przetaczała się pod klatką piersiową. Przy powtórzeniach ćwiczenia stosować krótkie odpoczynki.

10. Relaksacja przy spokojnej muzyce.

- Dziecko leży na podłodze. Wciąga powietrze nosem i wypuszcza spokojnie ustami.