
ZABAWY SENSORYCZNE



Zabawy sensoryczne to różnego rodzaju aktywności, które angażują zmysły dziecka w celu stymulowania rozwoju sensorycznego i poznawczego.

SENSORYCZNE zabawy

Mogą pomóc w rozwijaniu umiejętności percepcyjnych, takich jak rozróżnianie kolorów, kształtów i faktur, a także poprawić integrację sensoryczną i umiejętności motoryczne.



Zabawy sensoryczne można modyfikować i dostosowywać do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka.

Dzięki takim zabawom, dziecko może rozwijać swoje zmysły, koordynację ruchową, umiejętności poznawcze i emocjonalne.

INTEGRACJA SENSORYCZNA W TERAPII

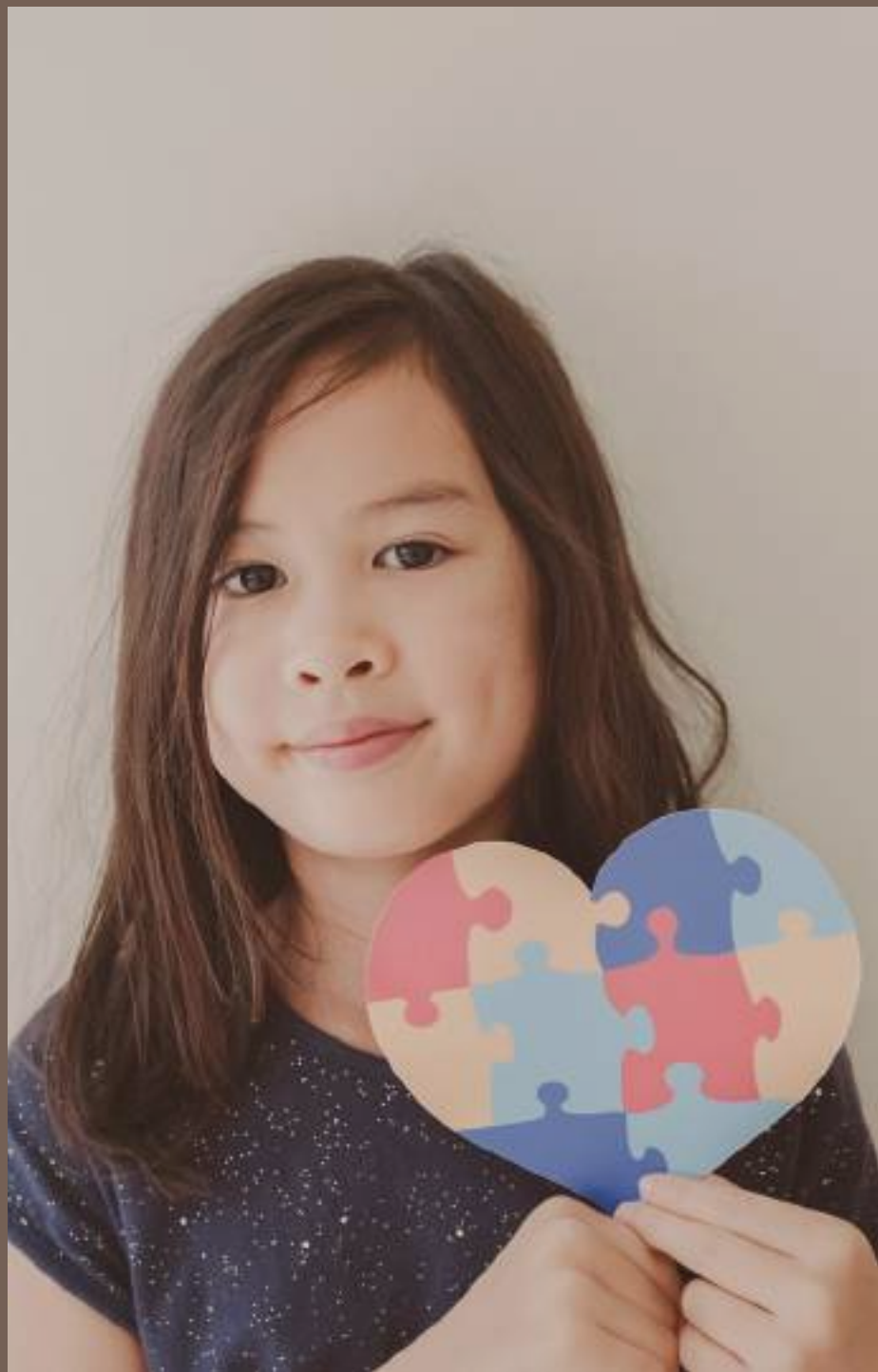
Integracja sensoryczna to proces, który polega na integracji, selekcji i organizacji informacji zmysłowych, które wpływają na naszą percepcję, ruch i zachowanie.

W terapii integracji sensorycznej stosuje się różne techniki i ćwiczenia, które pomagają dziecku w rozwoju integracji sensorycznej i radzeniu sobie z trudnościami związanymi z przetwarzaniem zmysłowym.



Terapia integracji sensorycznej jest stosowana w leczeniu dzieci z różnymi zaburzeniami, w tym:

- zaburzeniami ze spektrum autyzmu,
- zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD),
- dyspraksją rozwojową,



- opóźnieniem rozwoju mowy i ruchu,
- opóźnieniem rozwoju mowy i ruchu,
- zaburzeniami emocjonalnymi zachowawczymi,
- trudnościami w nauce.





Terapia integracji sensorycznej może obejmować różne techniki i ćwiczenia, takie jak:

ZABAWY SENSORYCZNE

TRENING PERCEPCYJNO-MOTORYCZNY

ĆWICZENIA RÓWNOWAGI I KOORDYNACJI RUCHOWEJ

ĆWICZENIA SIŁOWE

TERAPIĘ RĘKI

TERAPIĘ MOWY

TERAPIĘ ZACHOWANIA I EMOCJI

Celem terapii integracji sensorycznej jest poprawa funkcjonowania dziecka w codziennym życiu, w tym poprawa koncentracji, uwagi, koordynacji ruchowej, percepcji wzrokowej i słuchowej, a także radzenie sobie z trudnościami emocjonalnymi i zachowawczymi.



Terapia integracji sensorycznej powinna być przeprowadzana przez wykwalifikowanych terapeutów, którzy posiadają odpowiednie wykształcenie i doświadczenie w pracy z dziećmi z zaburzeniami sensorycznymi.



TERAPIA SENSORYCZNA, ZWANA TAKŻE TERAPIĄ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

to podejście terapeutyczne, które skupia się na pracy z dziećmi z zaburzeniami sensorycznymi, które mogą mieć wpływ na ich funkcjonowanie w codziennym życiu.

Terapia sensoryczna opiera się na teorii, że organizm człowieka reaguje na bodźce sensoryczne, a gdy te bodźce są nieprawidłowo przetwarzane, mogą powodować problemy z zachowaniem, emocjami i funkcjonowaniem dziecka.



CELEM

terapii sensorycznej jest poprawa integracji sensorycznej i funkcjonowania dziecka w codziennym życiu.

Terapia ta jest przeprowadzana przez wykwalifikowanych terapeutów, którzy posiadają specjalistyczną wiedzę i umiejętności w zakresie pracy z dziećmi z zaburzeniami sensorycznymi.





Terapia sensoryczna może obejmować różne formy, takie jak:

—

ZABAWY SENSORYCZNE

—

TERAPIA RUCHOWA

—

TERAPIA MOWY

—

TRENING PERCEPCYJNO-
MOTORYCZNY

Terapeuta może również stosować różne techniki, takie jak masaż, akupresura, techniki relaksacyjne i terapię wodną.

Zabawy sensoryczne są jednym z podstawowych elementów terapii sensorycznej oraz są jednym z podstawowych elementów terapii.

zabawy SENSORYCZNE

mają na celu pobudzenie i usprawnienie różnych zmysłów, takich jak: wzrok, słuch, dotyk, węch i smak



Przykłady zabaw sensorycznych:

gra w piłkę,
skakanie na trampolinie,
chodzenie po linie,
układanie puzzli,
różnego rodzaju ćwiczenia siłowe.

TERAPIA RUCHOWA

skupia się na pracy
z ruchem
i koordynacją
ruchową dziecka.



Terapeuta może
stosować różne
techniki, takie jak:



- trening równowagi,
- ćwiczenia koordynacyjne,
- trening siłowy,
- ćwiczenia na kołach gimnastycznych.



Terapia mowy jest stosowana w przypadku dzieci, które mają trudności z rozwojem mowy.

Terapeuta może stosować różne techniki, takie jak:

ćwiczenia wymowy,

ćwiczenia słuchowe,

ćwiczenia dotyczące rozumienia języka

Trening percepcyjno-motoryczny skupia się na pracy z połączeniem pomiędzy percepcją a ruchem.

Terapeuta może stosować różne techniki, takie jak:

- ćwiczenia na równowagę,
- trening koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- trening na kołach gimnastycznych.



Terapia sensoryczna jest skuteczną
metodą leczenia dzieci
z zaburzeniami sensorycznymi.

Warto jednak
pamiętać,
że każde dziecko
jest unikalne
i wymaga
indywidualnego
podejścia
terapeutycznego.



Terapeuta powinien
dostosować swoje podejście
do indywidualnych potrzeb.

A hand is shown holding a single light-colored wooden block above a stack of similar blocks. The stack is composed of nine blocks arranged in three rows: the top row has two blocks, the middle row has three blocks, and the bottom row has four blocks. The blocks are resting on a dark, reflective wooden surface. The background is a blurred white lattice structure.

Przykłady zabaw sensorycznych:

1. MALOWANIE PALCAMI

Dzieci uwielbiają malować palcami, a ta zabawa jest również świetnym sposobem na rozwijanie umiejętności manualnych oraz stymulowanie zmysłu dotyku i wzroku.



2. ZABAWA PIASKIEM KINETYCZNYM

Ten pachnący piasek jest wspaniałym narzędziem sensorycznym, który pomaga w rozwijaniu zmysłu dotyku i umiejętności motorycznych.

Dzieci mogą lepić z niego kształty, układać wzory i po prostu bawić się nim.



3. GRA WODY

Zabawy w wodzie to doskonały sposób na stymulowanie zmysłu dotyku i słuchu.

Dzieci mogą bawić się wodą w wannie, w basenie lub w zlewie, a także wykonywać różnego rodzaju eksperymenty z wodą.



4. ZABAWA Z PIANKĄ DO GOLENIA

Pianka do golenia jest miękka i delikatna w dotyku, a jej konsystencja może być świetnym narzędziem do rozwijania zmysłu dotyku i wzroku.

Dzieci mogą bawić się nią, rozsmarowywać na różnych powierzchniach i eksperymentować z jej konsystencją.



5. ZABAWY Z PIŁKAMI SENSORYCZNYMI

Piłki sensoryczne są miękkie i mają różne faktury, co pozwala na stymulowanie zmysłu dotyku i poznawanie różnych tekstur.

Dzieci mogą rzucać piłkami, lepić z nich wieże, a także bawić się nimi w wodzie.



6. ZABAWA Z KLOCKAMI SENSORYCZNYMI

Klocki sensoryczne mają różne kształty, faktury i kolory, co pozwala na stymulowanie zmysłu dotyku i wzroku.

Dzieci mogą budować z nich wieże, układać wzory, a także po prostu bawić się nimi.



7. ZABAWY Z WODĄ

Zabawa w pływanie, brodzenie w kałużach, zabawy w basenie lub w wannie.



8. ZABAWY Z PIASKIEM

Budowanie zamków, wykopywanie rowów, lepienie ciasteczek z piasku.



9. ZABAWY Z GLINĄ LUB PLASTELINĄ

| Modelowanie, wyciskanie, rzeźbienie.



10. ZABAWY Z FARBAMI

Malowanie palcami, farbami wodnymi, malowanie na mokrej powierzchni.



11. ZABAWY DOTYKOWE

Dotykanie różnych tekstur, np. piórka, kamienie, chusteczki higieniczne, koraliki.



12. ZABAWY DŹWIĘKOWE

Słuchanie różnych dźwięków, np. instrumentów muzycznych, szumu wiatru, dzwonków.



13. ZABAWY ZAPACHOWE

Rozpoznawanie różnych zapachów, np. kwiatów, owoców, przypraw.



14. ZABAWY SMAKOWE

Próbowanie różnych smaków, np. owoców, soków, słodczy.



ZABAWY SENSORYCZNE

Pomagają dziecku rozwijać koordynację, umiejętność koncentracji, rozpoznawania i reagowania na różne bodźce oraz rozwijają jego wyobraźnię i kreatywność.



15. ZABAWY Z BALONAMI

Dmuchanie balonów, wyścigi, zabawy w kopanie, próbowanie złapać balon bez użycia rąk.



16. ZABAWY Z BĄBELKAMI MYDLANYMI

Puszczanie bąbelków, próbowanie ich złapać, łapanie bąbelków na palcach.



17. ZABAWY Z CIENIAMI

Rysowanie cieni rękoma lub przedmiotami, próbowanie złapać cień, zabawy w cieniowanie.



18. ZABAWY ZE ŚWIATŁEM

Zabawy latarką, projekcje na ścianie, zabawy z refleksami.



19. ZABAWY Z TKANINAMI

Dotykanie i badanie różnych tkanin, np. aksamitów, welurów, bawełnianych, satynowych.



20. ZABAWY Z KLOCKAMI

| Układanie różnych konstrukcji, np. wież, domków, mostów.



21. ZABAWY Z INSTRUMENTAMI MUZYCZNYMI

Próbowanie różnych instrumentów, np. bębnów, ksylofonów, fletów, gitar.



22. ZABAWY Z PRZYRODĄ

Zbieranie kolorowych liści, kwiatów, patrzenie na chmury,
odkrywanie różnych owadów.



ZABAWY SENSORYCZNE

Można dostosować do wieku dziecka, jego zainteresowań i potrzeb, a także można je wykorzystać w celu wspierania rozwoju językowego i poznawczego.

Warto pamiętać, że zabawy sensoryczne są ważne dla rozwoju dziecka i wpływają na jego zdolność do uczenia się i radzenia sobie w świecie.



23. ZABAWY Z PIANKĄ

Wlewanie pianki do miseczki, rozbryzgiwanie jej na blacie, zabawa w piłkę z pianki.



24. ZABAWY Z CHŁODNYMI LUB CIEPŁYMI PRZEDMIOTAMI

Zabawa w gorący i zimny, np. próbowanie rozpoznać, czy przedmiot jest ciepły czy zimny, łapanie kawałków lodu.



25. ZABAWY Z DREWNIEM

| Budowanie wież, układanie puzzli, rzeźbienie w drewnie.



26. ZABAWY Z MASĄ SOLNĄ

Mieszanie soli z wodą, modelowanie różnych kształtów, tworzenie wzorów.



27. ZABAWY Z ZAPACHAMI

Układanie zapachowych butelek i próba rozpoznawania
różne zapachów



28. ZABAWY Z RÓŻNYMI RODZAJAMI ZIAREN

Dotykanie i badanie ziaren, np. kawy, kukurydzy, fasoli, ryżu.



29. ZABAWY Z KOLORAMI

Mieszanie farb, malowanie na różnych powierzchniach,
układanie kolorowych klocków.



30. ZABAWY W ODRÓŻNIANIE DŹWIĘKÓW

Rozróżnianie różnych dźwięków, np. wibracji, dźwięków wysokich i niskich.



31. ZABAWY Z RUCHEM

Układanie ciała w różnych pozycjach, ćwiczenia równowagi, skakanie na trampolinie.



32. ZABAWY Z WODĄ

Zabawy w basenie, próbowanie różnych rodzajów wody (np. ciepłej, zimnej, z dodatkiem mydła), ustawianie strumieni wody.



33. ZABAWY Z GLINĄ LUB PLASTELINĄ

Modelowanie różnych kształtów, tworzenie postaci,
dodawanie kolorów.



34. ZABAWY Z WODĄ I PIASKIEM

Zabawy w piaskownicy, układanie różnych form i kształtów, eksperymentowanie z budowaniem grodzisk i kanałów.



35. ZABAWY Z JEDZENIEM

Próbowanie różnych smaków, konsystencji i tekstur,
np. jedzenie owoców, warzyw, mleka, jogurtu.



36. ZABAWY Z PRZEDMIOTAMI O RÓŻNYCH FAKTURACH

Próbowanie różnych smaków, konsystencji i tekstur,
np. jedzenie owoców, warzyw, mleka, jogurtu.



37. ZABAWY Z MUZYKĄ

Sluchanie różnych rodzajów muzyki, ruch na rytmie,
tworzenie własnej muzyki.



38. ZABAWY Z ZAPACHAMI I SMAKAMI

Próbowanie różnych smaków i zapachów i łączenie ich ze sobą, np. zapach cytryny i smak cytrynowego napoju.



39. ZABAWY Z RUCHEM I BALANSOWANIEM

Próbowanie różnych form ruchu, np. chodzenie po równoważni, próba wykonania różnych ruchów bez spadania.



40. ZABAWY Z ELEMENTAMI NATURY

Zbieranie kamieni, patrzenie na chmury, słuchanie
dźwięków w lesie.



ZABAWY SENSORYCZNE

Można dostosować do potrzeb i możliwości dziecka oraz dostępnych materiałów.

Takie zabawy wspomagają rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny dziecka, a także kształtują jego zainteresowania i pasje.



41. ZABAWA W CIEPŁEJ WODZIE Z DODATKIEM OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Ciepła woda z dodatkiem olejków eterycznych to doskonały sposób na relaks i stymulowanie zmysłów. Dzieci mogą bawić się w takiej wodzie, a także uczestniczyć w różnego rodzaju zabawach i ćwiczeniach, które pomagają w rozwijaniu umiejętności poznawczych.



42. ZABAWA Z BĄBELKAMI

Bąbelki mydlane są świetnym narzędziem do stymulowania zmysłu wzroku, dotyku i słuchu.

Dzieci mogą próbować łapać bąbelki, wybuchać je i obserwować, jak się poruszają.



43. ZABAWA CIASTOLINĄ

Ciastolina to klasyczna zabawka, która pozwala na rozwijanie umiejętności manualnych, a także stymulowanie zmysłu dotyku i węchu. Dzieci mogą lepić z ciastoliny różne kształty i eksperymentować z jej konsystencją.



44. ZABAWA MAZAKAMI ZAPACHOWYMI

Mazaki zapachowe to świetne narzędzie do stymulowania zmysłu węchu i wzroku.

Dzieci mogą rysować nimi i wąchać zapachy, a także ćwiczyć rozpoznawanie zapachów.



45. ZABAWA W SENSORYCZNYM BASENIE Z KULKAMI

Taki basen z kulkami jest doskonałym narzędziem do stymulowania zmysłu dotyku i umiejętności motorycznych.

Dzieci mogą w nim nurkować, lepić z kulek różne kształty, a także eksperymentować z ich fakturą.



46. ZABAWA Z PIANKĄ DO KĄPIELI

Pianka do kąpieli to kolejne narzędzie, które pozwala na stymulowanie zmysłu dotyku i węchu.

Dzieci mogą bawić się pianką, tworzyć z niej różne kształty i eksperymentować z jej konsystencją.



47. ZABAWA ZAPACHOWĄ PLASTELINĄ

Plastelina zapachowa to doskonałe narzędzie do stymulowania zmysłu węchu i dotyku.

Dzieci mogą lepić z niej różne kształty i wąchać różne zapachy.



48. ZABAWA W SENSORYCZNYM PUDEŁKU

Sensoryczne pudełko to pojemnik wypełniony różnymi materiałami, takimi jak ryż, makaron, cekiny czy koraliki.

Dzieci mogą bawić się w takim pudełku, układać różne wzory i eksperymentować z różnymi fakturami.



49. ZABAWA Z GĄBKAMI

Gąbki są miękkie i delikatne w dotyku, co pozwala na stymulowanie zmysłu dotyku i umiejętności manualnych.

Dzieci mogą bawić się gąbkami, myć nimi zabawki lub robić różne eksperymenty z wodą.



50. ZABAWA Z PUDEŁKIEM Z NIESPODZIANKĄ

Pudełko z niespodzianką to pojemnik wypełniony różnymi przedmiotami, które dziecko musi dotykać i bez użycia wzroku próbuje odgadnąć jaki przedmiot jest ukryty w pudełku z niespodzianką.





Ćwiczenia sensoryczne

Ćwiczenia sensoryczne to forma terapii, która ma na celu pobudzenie zmysłów, poprawę integracji sensorycznej oraz koordynacji ruchowej u dzieci.

Wszystkie ćwiczenia sensoryczne powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości dziecka oraz wykonywane pod nadzorem specjalisty lub rodzica.





ćwiczenia sensoryczne

Regularnie wykonywane mogą pomóc dziecku w poprawie integracji sensorycznej, koordynacji ruchowej oraz w lepszym radzeniu sobie z bodźcami z otoczenia.

Powinny być dostosowane do potrzeb i możliwości dziecka, a ich celem jest pobudzenie zmysłów, rozwój integracji sensorycznej, koordynacji ruchowej i ogólnej kondycji fizycznej.



Przykłady ćwiczeń sensorycznych:



01. Ćwiczenia wzrokowe



np.

- układanie puzzli,
- rozpoznawanie kolorów,
- układanie obrazków z klocków,
- odtwarzanie ruchów ciała naśladować inną osobę.



02. Ćwiczenia słuchowe



np.

- słuchanie różnych rodzajów muzyki,
- rozpoznawanie dźwięków z otoczenia,
- tworzenie i naśladowanie dźwięków za pomocą instrumentów muzycznych.



03. Ćwiczenia dotykowe



np.

- badanie różnych faktur, konsystencji, temperatury przedmiotów
- ćwiczenia dotykowe na specjalnych poduszkach sensorycznych.



04. Ćwiczenia proprioceptywne

np.

- ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem ciężarów,
- skakanie na trampolinie,
- ruch na równoważni.





05. Ćwiczenia równowagi

np.

- chodzenie po równoważni,
- skakanie na jednej nodze,
- ćwiczenia z hulajnogą.



06. Ćwiczenia zewewnętrzne

np.

- zabawy na świeżym powietrzu,
- jazda na rowerze,
- skakanie na skakance.



07. Ćwiczenia z wodą



np.

- pływanie,
- zabawy w basenie,
- ćwiczenia z użyciem butelek wody.



08. Ćwiczenia z masą mięśniową

np.



- próbowanie różnych ciężarów,
- ćwiczenia siłowe z użyciem piłek,
- taśm elastycznych.



09. Ćwiczenia z wykorzystaniem zmysłów

np.

- próbowanie różnych smaków,
- wąchanie różnych zapachów,
- odczuwanie różnych faktur.



10. Ćwiczenia wibroterapeutyczne

np.

- masowanie specjalnymi urządzeniami,
- wibracyjne maty lub piłki, które pobudzają zmysł dotyku.

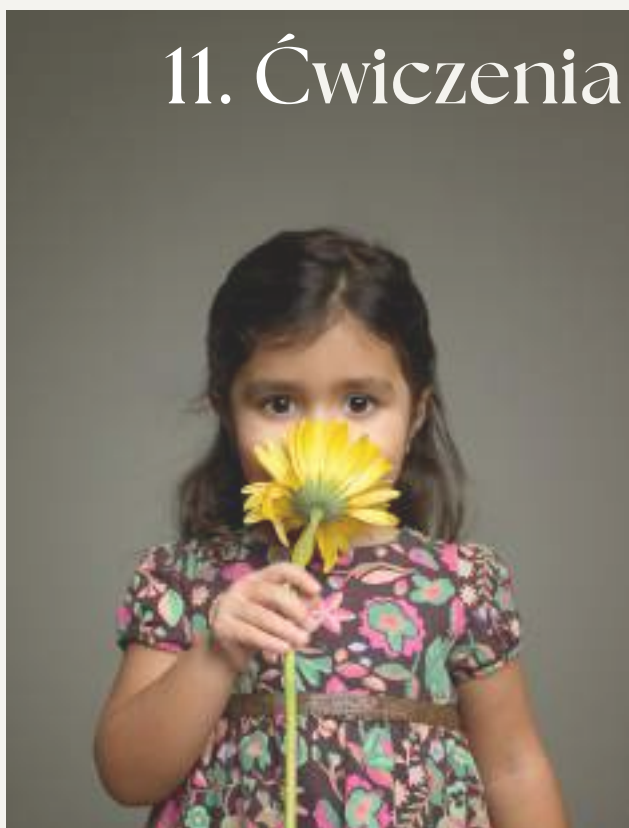




11. Ćwiczenia z wykorzystaniem aromaterapii

np.

- rozpoznawanie różnych zapachów,
- tworzenie zapachów z olejków eterycznych,
- aromaterapia przy masażach.





12. Ćwiczenia z wykorzystaniem smaków

np.

- próbowanie różnych smaków,
- rozpoznawanie składników potraw,
- tworzenie nowych smaków.





13. Ćwiczenia z wykorzystaniem ruchu

np.

- ćwiczenia gimnastyczne,
- taniec,
- joga.





14. Ćwiczenia z wykorzystaniem dotyku i ruchu

np.

- zabawy z piłką,
- odbijanie piłki od ściany,
- przenoszenie przedmiotów z jednego miejsca na drugie.





15. Ćwiczenia z wykorzystaniem równowagi i koordynacji



np.

- chodzenie po balansującej desce,
- ćwiczenia z hula-hopem.



16. Ćwiczenia z wykorzystaniem wody i ruchu

np.

- pływanie,
- zabawy w basenie z piłką,
- nurkowanie.





17. Ćwiczenia z wykorzystaniem przedmiotów

np.

- układanie klocków,
- zabawy z układankami,
- rysowanie, malowanie.





18. Ćwiczenia z wykorzystaniem dźwięków



np.

- gra na instrumentach muzycznych,
- śpiewanie,
- odtwarzanie różnych dźwięków za pomocą przedmiotów.



19. Ćwiczenia z wykorzystaniem tekstur

np.

- układanie puzzli z materiałów o różnych fakturach,
- dotykание różnych materiałów (np. piasku, mchu, piórek).





20. Ćwiczenia z wykorzystaniem temperatur

np.

- rozpoznawanie różnych temperatur: gorącego i zimnego,
- przenoszenie przedmiotów z jednego miejsca na drugie za pomocą różnych narzędzi (np. rękawic).





21. Ćwiczenia z wykorzystaniem węchu

np.

- rozpoznawanie różnych zapachów: kwiatów, przypraw,
- ćwiczenia w szukaniu zapachów w powietrzu lub na przedmiotach.





22. Ćwiczenia z wykorzystaniem wzroku

np.

- rozpoznawanie kolorów, kształtów i wzorów,
- gry planszowe wymagające spostrzegawczości.





23. Ćwiczenia z wykorzystaniem ciężaru

np.

- przenoszenie przedmiotów o różnych wagach,
- stawianie na palcach i opadanie na pięty.





24. Ćwiczenia z wykorzystaniem ruchów mimowolnych

np.

- robienie "bączka" w rękach,
- poruszanie się z zamkniętymi oczami,
- zamrażanie ruchu przez kilka sekund.





25. Ćwiczenia z wykorzystaniem ruchów koordynacyjnych



np.

- kopanie piłki,
- ruchy skakanką, hula-hop,
- balansowanie na jednej nodze.



26. Ćwiczenia z wykorzystaniem różnych przedmiotów



np.

gra:

- w paletkę,
- rzutki,
- gry planszowe,
- puzzle,



27. Ćwiczenia z wykorzystaniem relaksacji



np.

- joga,
- medytacja,
- masaż,

TRENING PERCEPCYJNO-MOTORYCZNY

to forma terapii sensorycznej, która pomaga w poprawie połączenia między percepcją sensoryczną, a motoryką, czyli zdolnością do koordynacji ruchowej.



Ważne jest,

aby trening
percepcyjno-
motoryczny
był prowadzony
przez
wykwalifikowanego
terapeutę
i był dostosowany
do indywidualnych
potrzeb każdego
dziecka.

Regularne wykonywanie ćwiczeń treningu
percepcyjno-motorycznego może przynieść
pozytywne efekty, takie jak poprawa równowagi,
koordynacji ruchowej, a także poprawa percepcji
sensorycznej.

Przykłady ćwiczeń treningu percepcyjno-motorycznego



1. Ćwiczenia równowagi

Ćwiczenia
polegające:

na staniu
na jednej nodze,

chodzeniu
po linie,

stawianiu klocków
na sobie,

a także staniu
na tzw.
"hulajnodze".



2. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej

Ćwiczenia
przykładowe:

łapanie piłki
oczami,

zróżnicowane
ćwiczenia
ze skakanką.



3.

Ćwiczenia proprioceptywne

Ćwiczenia
przykładowe:

podnoszenie
ciężarów,

ćwiczenia siłowe,

ćwiczenia
na kołach
gimnastycznych.



4. Ćwiczenia przestrzenne

Ćwiczenia
przykładowe:

układanie puzzli,

przesypywanie
z jednego
pojemniczka
do drugiego,

sortowanie
przedmiotów
według rozmiaru
lub koloru.



5.

Ćwiczenia manipulacyjne

Ćwiczenia
przykładowe:

układanie
klocków,

zabawa
modelingą,

malowanie
palcami,

rysowanie.



6.

Ćwiczenia sensoryczne z wykorzystaniem muzyki

Ćwiczenia
przykładowe:

taniec,

gra
na instrumentach
muzycznych,

ćwiczenia
ze słuchowym
rozumieniem
rytmu.



7. Ćwiczenia z wykorzystaniem wody

Ćwiczenia
przykładowe:

pływanie,

chodzenie
po basenie,

zabawy z wodą.



8.

Ćwiczenia z balonem

Ćwiczenia
polegające:

na kopaniu,
podbijaniu
lub łapaniu
balonów różnymi
częściami ciała,
np. głową, stopą
lub łokciem.



9.

Ćwiczenia z kulką do masażu

Ćwiczenia
polegające:

na ruchach
masujących kulką
różne części ciała,
np. stóp, rąk,
pleców.



10.

Ćwiczenia z piłką lekarską

Ćwiczenia
polegające:

na trzymaniu,

przekazywaniu,

rzucaniu,

łapaniu piłki
lekarskiej.



11.

Ćwiczenia z piłką do squasha

Ćwiczenia
polegające:

na grze
w squasha,
która wymaga
szybkich reakcji,
precyzyjnych
ruchów i dobrej
koordynacji
ruchowej.



12.

Ćwiczenia z hulajnogą

Ćwiczenia
polegające:

na jeździe
na hulajnodze,
która wymaga
utrzymania
równowagi
i koordynacji
ruchowej.



13.

Ćwiczenia z rowerem

Ćwiczenia
polegające:

na jeździe
na rowerze, która
rozwija
koordynację
ruchową,
równowagę i siłę
mięśni.



14.

Ćwiczenia z trampoliną

Ćwiczenia
polegające:

na skakaniu
na trampolinie,
która poprawia
równowagę,
koordynację i siłę
mięśni.



15.

Ćwiczenia z drabinką gimnastyczną

Ćwiczenia
polegające:

na wspinaniu
się na drabinkę
gimnastyczną,
która rozwija siłę
mięśni,
koordynację
i równowagę.



ĆWICZENIA RÓWNOWAGI

Oto kilka przykładów ćwiczeń równowagi,
które można wykonywać w domu
lub na siłowni:



1.

Ćwiczenia na jednej nodze

stanie na jednej nodze przez kilka sekund, a następnie powtórzenie ćwiczenia na drugiej nodze.

Można również próbować wykonywać różne ruchy



2.

Ćwiczenia z piłką

stanie na jednej nodze i próba utrzymania piłki między kolanami lub łapanie piłki, która jest rzucana przez partnera.



3.

Ćwiczenia na piłce do pilatesu

stanie na piłce do pilatesu i próba utrzymania równowagi podczas wykonywania różnych ruchów, takich jak przysiady lub podnoszenie ciężarów.



4.

Ćwiczenia z klockami

stanie na jednej nodze i umieszczenie klocków na podłodze.

Następnie należy próbować podnieść i umieścić każdy klocek na stosie, utrzymując równowagę na jednej nodze.



5.

Ćwiczenia z drabinką równoważną

próba przejścia
po drabince
równoważnej
bez dotknięcia ziemi.



6.

Ćwiczenia z chodzeniem po linii

ułożenie liny
na podłodze i próba
przejścia po niej
bez dotknięcia ziemi.



7.

Ćwiczenia z zamkniętymi oczami

stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami, co zmusza ciało do korzystania z innych zmysłów, takich jak propriocepcja, aby utrzymać równowagę.





Ćwiczenia równowagi
są ważne dla utrzymania
zdrowia i zapobiegania
kontuzjom.

Regularne wykonywanie
ćwiczeń równowagi może
pomóc w poprawie
koordynacji ruchowej
i wzmacnianiu mięśni,
co z kolei może pomóc
w utrzymaniu dobrego
zdrowia i kondycji fizycznej.



8.

Stabilizacja stojąca

Stój na jednej nodze i spróbuj utrzymać równowagę przez około 30 sekund.

Powtórz to ćwiczenie na drugiej nodze.

Aby to ćwiczenie było trudniejsze, możesz spróbować podnieść jedną nogę do przodu lub do tyłu podczas trzymania równowagi.



9.

Ćwiczenia na piłce

Usiądź na piłce do ćwiczeń i spróbuj utrzymać równowagę, unosząc jedną lub obie nogi.

Możesz również przekręcać biodra i barki, aby wzmocnić mięśnie stabilizujące.



10.

Marsz na piętach

Stań na piętach i spróbuj utrzymać równowagę przez kilka sekund.

Następnie powrót do pozycji wyjściowej i spróbuj utrzymać równowagę na palcach przez kilka sekund.



11.

Marsz z wzniesionymi kolanami

Idź powoli do przodu
i podnoś kolana
jak najwyżej.

Upewnij się,
że utrzymujesz
równowagę podczas
wykonywania tego
ćwiczenia.



12.

Przeskoki

Użyj prostych
przeskoków,
aby poprawić
równowagę.

Stań na jednej nodze
i zrób kilka skoków
z boku na bok lub
do przodu i do tyłu.



13.

Ćwiczenia z balansującą deską

Stój na desce balansującej i spróbuj utrzymać równowagę przez kilka sekund.

Możesz również spróbować przechylać się na boki, przodem i tyłem, aby wzmocnić mięśnie stabilizujące.



14.

Ćwiczenia z zamkniętymi oczami

Stój na jednej nodze z zamkniętymi oczami i spróbuj utrzymać równowagę przez kilka sekund.

To ćwiczenie jest trudniejsze, ponieważ musisz polegać na swoim zmysłowym systemie równowagi.



Ćwiczenia równowagi mogą pomóc w poprawie równowagi, koordynacji i stabilności ciała.

Regularne wykonywanie tych ćwiczeń może również pomóc w zapobieganiu kontuzjom i poprawie ogólnej kondycji fizycznej.



Ćwiczenia koordynacji wzrokowo-ruchowej przykłady





1. Rysowanie cyfr w powietrzu

Poproś dziecko o narysowanie cyfr w powietrzu przy użyciu palców.

Upewnij się, że dziecko patrzy na rękę, podczas gdy rysuje cyfry.



2. Rzucanie piłki

Poproś dziecko o rzucanie piłki
i łapanie jej jedną ręką.

Możesz zmieniać kierunek
i wysokość rzutu, aby wzmocnić
koordynację
wzrokowo-ruchową.



3. Gry planszowe

Gry planszowe, takie jak "Młynec" lub "Warcaby", wymagają dobrej koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Upewnij się, że dziecko patrzy na planszę, podczas gdy wykonuje ruch.



4. Poszukiwanie różnic

Zaproponuj dziecku szukanie różnic między dwoma obrazkami lub obiektami.

Możesz również zrobić to w formie zabawy

"Gdzie jest różnica?".



5. Podążanie za liniami

Poproś dziecko o śledzenie linii o różnych kształtach, takich jak proste linie, łuki i spirale.

Możesz narysować linie na papierze lub poprosić dziecko o śledzenie linii na planszy do gry.



6. Pisanie na piasku

Poproś dziecko o pisanie liter i cyfr na powierzchni piasku, używając palców.

Upewnij się, że dziecko patrzy na palec, podczas gdy pisze.



7. Zabawy z hula-hop

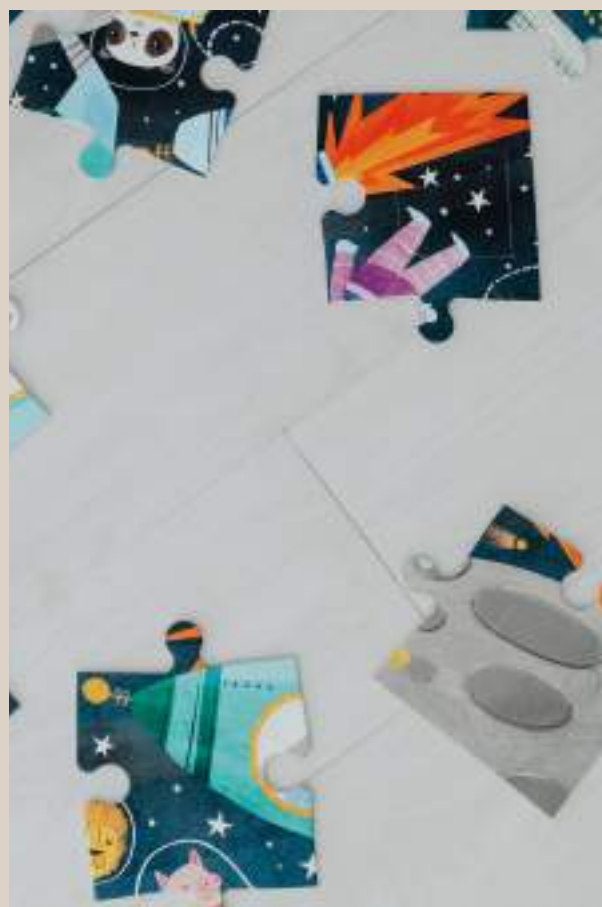
Poproś dziecko o trzymanie hula-hop na talii i próbę chodzenia z nim.

To ćwiczenie wymaga koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi.



Ćwiczenia
koordynacji
wzrokowo-
ruchowej
pomagają
w poprawie
zdolności
do śledzenia
ruchu
wzrokiem
i koordynacji
ruchowej.

Regularne wykonywanie
tych ćwiczeń może
pomóc w poprawie
ogólnej koordynacji
i sprawności fizycznej.



8. Podnoszenie kart

Umieść kilka kart na stole
i poproś dziecko o podnoszenie
ich po kolei za pomocą jednej
ręki.

Możesz zmieniać pozycję kart,
aby utrudnić ćwiczenie.



9. Rysowanie z pamięci

Poproś dziecko o narysowanie obiektu, takiego jak domek, kwiatek lub samochód, z pamięci.

Upewnij się, że dziecko patrzy na obiekt, zanim zacznie rysować.



10. Rysowanie kółek

Poproś dziecko o rysowanie kółek na papierze, a następnie oznaczanie ich punktem lub kreseczką, w kolejności od największego do najmniejszego.

To ćwiczenie pomaga poprawić koordynację wzrokowo-ruchową i umiejętności grafomotoryczne.



11. Zgadywanie kolorów

Pokaż dziecku trzy lub cztery kolorowe przedmioty i poproś, aby nazwało je w kolejności.

Możesz również poprosić o nazwanie koloru, który widzi po zdjęciu opaski z oczu.



12. Rzucanie i łapanie piłki z użyciem jednej ręki

Poproś dziecko o rzucanie piłki i łapanie jej jedną ręką z różnych odległości i kierunków.

To ćwiczenie pomaga poprawić koordynację wzrokowo-ruchową i umiejętności motoryczne.



13. Gra w berka

Poproś dziecko o bieganie wokół pokoju lub na podwórku i unikanie przeszkód, takich jak meble lub drzewa.

To ćwiczenie wymaga koordynacji wzrokowo-ruchowej, szybkości reakcji i umiejętności równoważenia.



14. Zabawy z kołami

Poproś dziecko o jeżdżenie na rowerze lub hulajnodze, aby wzmocnić umiejętności koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi.



Ćwiczenia
koordynacji
wzrokowo-
ruchowej
są ważne
dla rozwoju
umiejętności
motorycznych
i umiejętności
poznawczych.

Zabawy te pomagają
w poprawie zdolności dziecka
do śledzenia ruchu wzrokiem
i koordynacji ruchowej,
co jest ważne dla późniejszych
umiejętności, takich jak nauka
pisanie i czytanie.



15. Zabawa w układanie puzzli

Poproś dziecko o układanie puzzli z różnymi obrazkami.

Możesz też prosić o układanie puzzli bez patrzenia na obrazek, aby dziecko skupiło się na koordynacji wzrokowo-ruchowej i wyobraźni przestrzennej.



16. Gra w memory

Zagraj w grę memory z dzieckiem, która wymaga zapamiętania i dopasowania par kart.

To ćwiczenie pomaga poprawić pamięć wzrokową i koordynację wzrokowo-ruchową.



17. Rysowanie na tablicy

Poproś dziecko o rysowanie obrazków na tablicy, takich jak dom, drzewo lub zwierzę.

To ćwiczenie pomaga poprawić koordynację wzrokowo-ruchową i umiejętności grafomotoryczne.



18. Zabawy z klockami LEGO

Poproś dziecko o budowanie różnych konstrukcji z klocków LEGO, takich jak samochody, domy lub statki kosmiczne.

To ćwiczenie wymaga koordynacji wzrokowo-ruchowej i wyobraźni przestrzennej.



19. Zabawa w rzucanie piłki do kosza

Poproś dziecko o rzucanie piłki do kosza z różnych odległości i kierunków.

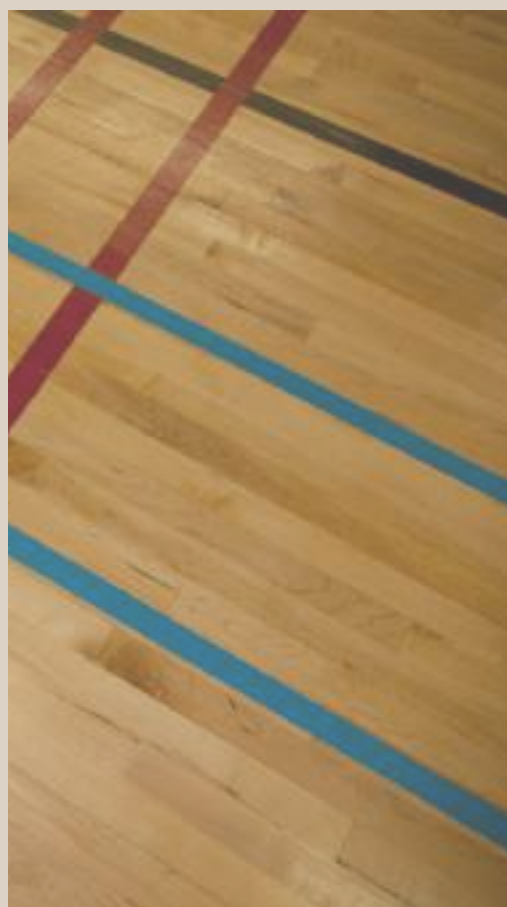
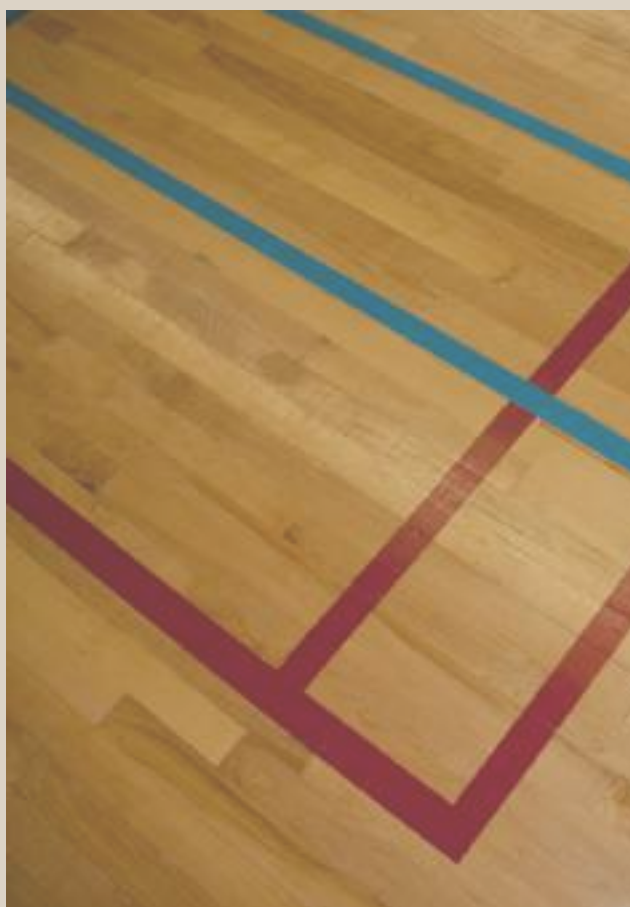
To ćwiczenie pomaga poprawić koordynację wzrokowo-ruchową i umiejętności motoryczne.



20. Zabawy z chodzeniem po linii

Narysuj lub wyznacz linię na podłodze i poproś dziecko, aby chodziło po niej, unikając jej przekroczenia.

To ćwiczenie wymaga koordynacji wzrokowo-ruchowej i umiejętności równoważenia.



21. Zabawy z taśmą klejącą

Przyklej taśmę klejącą na podłodze, a następnie poproś dziecko, aby chodziło po niej, skakając z jednego miejsca na drugie.

To ćwiczenie pomaga poprawić koordynację wzrokowo-ruchową i umiejętności równoważenia.



22. Zabawa w łapanie piłki

Poproś dziecko, aby łapało piłkę z różnych kierunków i odległości, wymagając precyzji i szybkiej reakcji.



23. Zabawa w grę w klasy

Poproś dziecko, aby rzuciło piłkę
do rąk innych dzieci
lub do wyznaczonego celu,
co wymaga precyzji i koordynacji
wzrokowo-ruchowej.



24. Ćwiczenia na stepie

Poproś dziecko, aby wykonywało ćwiczenia na stepie, takie jak podskoki, skoki lub biegi na miejscu, co wymaga koordynacji wzrokowo-ruchowej i umiejętności równoważenia.



25. Zabawa w grę w ping-ponga

Poproś dziecko, aby grało
w ping-ponga z innymi dziećmi,
wymagając precyzji i koordynacji
wzrokowo-ruchowej.



26. Ćwiczenia z chodzeniem po linii

Narysuj lub wyznacz linię na podłodze i poproś dziecko, aby chodziło po niej, unosząc jedną lub obie nogi, co wymaga koordynacji wzrokowo-ruchowej i umiejętności równoważenia.



27. Zabawy z hula-hopem

Poproś dziecko, aby kręciło hula-hopem wokół talii lub ramion, co wymaga koordynacji wzrokowo-ruchowej i równowagi.



28. Zabawy z łapaniem frisbee

Poproś dziecko, aby łapało frisbee z różnych kierunków i odległości, wymagając precyzji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.



29. Zabawy z turlaniem piłki

Poproś dziecko, aby toczyło piłkę z rąk do rąk, co wymaga precyzji i koordynacji wzrokowo-ruchowej.



Ćwiczenia
koordynacji
wzrokowo-
ruchowej
pomagają
w rozwijaniu
umiejętności
motorycznych
i poznawczych
u dziecka.

Poprzez zabawy i ćwiczenia,
które wymagają precyzji,
koordynacji
wzrokowo-ruchowej
i równowagi, dziecko może
poprawić swoje umiejętności
motoryczne
i przygotować się do nauki
pisanie i czytania.

WSZYSTKIE PRAWA ZASTRZEŻONE (ALL RIGHTS RESERVED)

Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, skanowanie, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor dołożył wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne.

Nie biorę jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw autorskich lub patentowych.

