

Przykłady ćwiczeń stymulujących układ przedsionkowy

w warunkach domowych:

Turlanie się, toczenie się - po podłodze, różnych fakturach, zawijanie dziecka w materiał np. koc, kołdrę ,w różnych kierunkach,

Kołysanie - na piłce, łódka- na plecach, na brzuchu, przód-tył, bok,

Kołysanie – do przodu, do tyłu, na boki, w siadzie z prostymi nogami i podparciem na rękach,

Kołysanie – do przodu i na boki w leżeniu na plecach, nogi zgięte, skrzyżowane, przyciągnięte do klatki piersiowej, ręce oplatają kolana,

Przewroty - w przód, w tył

Kręcenie- na krześle obrotowym, dookoła własnej osi za pomocą rąk,

Zeskakiwanie na bezpieczne podłoże - z łóżka, krzesła,

Przeskakiwanie przez przeszkody - rozłożony pasek, skakankę, linę, woreczek,

Podskoki, skoki - obunóż, na jednej nodze, przeskakiwanie z nogi na nogę, skakanie wokół własnej osi, według instrukcji, gdzie ma skoczyć dziecko, naśladując zwierzęta(żabę, królika itd.), wokół woreczka, krążka, przeskoki nad woreczkiem przodem, tyłem , bokiem, obunóż, na jednej nodze,

Skoki -pajacyka, wysokie,

Bujanie - dziecka w kocu, w fotelu na biegunach,

Ciągnięcie - dziecka na siedząco, na leżąco w kocu trzymając drążek, piłkę,

Marsz żołnierza - połączony z podnoszeniem i opuszczaniem głowy, w miejscu- kolana unosimy wysoko lub połączony z wymachami rąk,

Wchodzenie na stopień, wchodzenie i schodzenie po schodach,

Skakanie w gumę, na skakance, - to tylko niektóre z zabaw rozwijających układ przedsionkowy oraz motorykę dużą, które możecie wykonać w domu w formie zabawy z rodzicem.

terapeuta integracji sensorycznej – Ewa Niedzielska