

## Integracja Sensoryczna klasa 1 – 10. 11. 2020 r.

Dzień dobry,  
Proszę Państwa o pomoc w wykonaniu ćwiczeń, które są rozpisane poniżej.  
Pozdrawia  
Katarzyna Jaroszewska

Ćwiczymy:  
stymulacja układu przedsionkowego i proprioceptywnego, kształtowanie reakcji równoważnych,  
rozwijanie koordynacji ruchowej, regulację napięcia mięśniowego

### „Wspinacz”

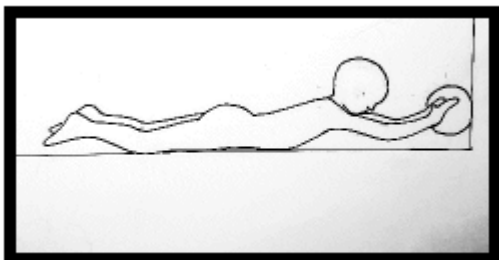
Przygotuj poduszkę. Stań prosto przed poduszką. Podnieś nogę i stań jedną nogą na dysku, drugą unosząc do góry (do kąta prostego). Odstaw nogę do tyłu, zjeżdż z poduszki. Wykonaj to jeszcze raz, zmieniając nogę. Powtórz sekwencję 6 – 10 razy.



opracowanie rys. M. Wancerz

### „Turlacz”

Położ się na brzuchu blisko ściany. Weź do ręki piłkę. Unieś lekko nogi, barki i głowę. Spróbuj toczyć piłkę, tak aby nie wypadła Ci z ręki. Tocz ją z góry na dół kilka razy.



opracowanie rys. M. Wancerz