

Ćwiczenia przy muzyce c.d.

Na podstawie M.Borkowska, K.Wagh „Integracja sensoryczna na co dzień”

Propozycja ćwiczeń stymulujących czucie głębokie – propriocepcję.

Dzięki czuciu głębokiemu, wiemy, gdzie znajdują się poszczególne części ciała w stosunku do siebie i otaczającej przestrzeni. Nawet bez udziału wzroku odczuwany czy mamy rękę zgiętą czy wyprostowaną, uniesioną czy opuszczoną. Receptory tego układu znajdują się w stawach, mięśniach i pobudzane są głównie podczas ćwiczeń, zabaw z oporem lub rozciąganiem.

1. „Jazda na łyżwach”

Pomoce: gumowe taśmy.

Proponowana muzyka: **P. Czajkowski walc kwiatów z „Dziadka do orzechów”**

Dziecko naśladuje ruchy jazdy na łyżwach w dowolnie wybranych kierunkach – wcześniej rodzic może zaprezentować taki ruch i poprosić by dziecko zrobiło tak samo. Kroki posuwiste, płynne, spokojne. Następnie obwiązujemy nogi dziecka wokół kostek gumową taśmą i powtarzamy te same ruchy z rozciąganiem taśmy.

2. „Żółwie”

Pomoce: luźno wypełniona niezbyt ciężka sakwa – może być poduszka, płócienna torba wypełniona np. pluszowymi zabawkami.

Proponowana muzyka: **C.Sain-Saens – „Żółwie” z „Karnawału zwierząt”**

Dziecko w klęku podpartym, z sakwą umieszczoną na plecach przemieszcza się spokojnie, bez pośpiechu z jednego miejsca w drugie na znak rodzica zatrzymuje się i „chowa” pod sakwą.

3. „Latający dywan”

Pomoce: koc lub prześcieradło

Proponowana muzyka: **B.Rimski – Korsakow „Lot trzmiela”**

Dziecko siada lub kładzie się na kocu, rodzic trzymając dwa rogi koca ciągnie dziecko po podłodze. Następnie dziecko ciągnie koc z obciążeniem (kilka kilogramów) np. ciężka piłka, woreczek z warzywami.

4. „Rozciąganie”

Pomoce: gumowe taśmy.

Proponowana muzyka: **E. Grieg „Poranek” z suity Peer Gynt**

Dziecko w leżeniu na plecach rozciąga gumową taśmę. Rodzic wyznacza kończynę lub kończyny, które będą wykonywały tę pracę np. taśmę chwytny w dłonie i rozciągamy, końce taśmy chwytny prawa dłoń i środek zakładamy na lewą stopę i rozciągamy itp.