

Pozdravljen!

Pred tabo je nov delovni teden! Za danes sem ti pripravila nabor različnih dejavnosti, ki vplivajo na razvoj senzorne integracije. Preprosto rečeno je sensorika občutenje lastnega telesa v povezavi z okoljem in pomembno je, da jo imamo čim bolj razvito.

VAJE SENZORNE INTEGRACIJE

Navodila: Preberi si dejavnosti. Izvajaš jih lahko vsak dan, kadarkoli boš želel in kolikokrat boš hotel. Izvedi seveda tiste, ki jih glede na situacijo lahko.

Če imaš doma gugalnico, se gungaj naprej in nazaj te gor in dol.
Naredi si tunel in se plazi skozi njega.
Če imate doma lestev, plezaj po njej gor in dol.
Stoj na levi nogi, zapri oči in lovi ravnotežje.
Če imaš doma kolo, se vozi z njim.
Naredi vsaj 10 preskokov čez kolebnico. Poskusi skakati z vrtenjem kolebnice naprej in nato še nazaj.
Skači na trampolinu.
Naredi si poligon iz različnih domačih pripomočkov (zunaj ali notri) in ga večkrat izvedi.
Če imaš doma gumitvist, ga preskakuj.
Pomagaj pri prenašanju vrečk, malce težjih pripomočkov (da boš začutila svoje mišice).
Posesaj stanovanje.

S starši naredi piškote (ali kruh) in pomagaj pri mesenju testa.
Pomagaj pri presajanju rož ali kakšnih drugih rastlin.
Igraj se z vodo.
V pokrov od škatle nasuj peska/mivke in riši v material z levo in desno roko.
Če imaš doma peskovnik, ustvarjaj v njem.
Hodi bos po različnih zunanjih površinah.

Pripravila sem ti le nekaj dejavnosti za razvijanje senzorne integracije. Upam, da ti jih bo uspelo čim več izvesti ter da boš užival pri tem! Bodi dobro in imej le dan!

Učiteljica Iris