

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 11 im. Szarych Szeregów w Stalowej Woli

Prowadzący: mgr Anna Zbrożyna-Tutak

Scenariusz zajęć integracji sensorycznej

Data: 21.03.2023

Godzina zajęć: 12:55

Czas trwania zajęć: 45 minut

TEMAT ZAJĘĆ: *Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności, reakcje równoważne, planowanie ruchu: w siadzie na deskorolce lub kocu, obrót wokół własnej osi w jedną, a następnie w drugą stronę; czołganie się po podłodze w przód i w tył.*

Cele ogólny (główny):

- rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności, reakcje równoważne, planowanie ruchu.

Cele operacyjne (szczegółowe)

- zwiększenie zdolności planowania ruchu,
- doskonalenie koordynacji ruchowej,
- wzmacnianie mięśni rdzenia,
- zwiększenie świadomości ciała,
- rozwijanie umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków.

METODY PRACY:

- integracji sensorycznej,
- praktycznego działania.

FORMY PRACY:

- indywidualna.

ŚRODKI I POMOCE DYDAKTYCZNE:

- deskorolka duża – pomoc sensoryczna,
- worki do skakania,
- mata do ćwiczeń.

OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

Część wstępna:

1. Czynności organizacyjno-porządkowe (przywitanie).
2. Wprowadzenie do zajęć.
3. Przedstawienie celów lekcji/ zajęć

Część główna:

1. Rozgrzewka: "Zwierzęta w ruchu": uczestnicy zamieniają się w różne zwierzęta i będą naśladować ich ruchy. Na przykład chodzenie jak niedźwiedź, unosząc ręce do góry i poruszając się powoli; poruszanie się jak małpy, skacząc z miejsca, podskakując na rękach i nogach; kangur – skoki w przód i w tył z napinaniem mięśni nóg. Można wprowadzać różne zwierzęta i ich charakterystyczne ruchy, takie jak skaczący królik, wąż czołgający się po podłodze, czy ptak rozciągający skrzydła i delikatnie machający nimi.
2. Siad na deskorolce: Uczestnicy siadają na deskorolce sensorycznej, następnie wykonują sekwencje ruchów, takich jak obrót wokół własnej osi w jedną stronę, a następnie w drugą stronę. Podczas wykonywania tych ruchów, uczestnicy będą musieli utrzymać równowagę i kontrolować swój ruch na deskorolce.
3. Ćwiczenie z czołganiem się: Uczestnicy kładą się na brzuchu na macie i czołgają się do przodu, wykorzystując ręce i nogi do napędzania ruchu. Terapeuta zachęca do kontrolowania tempa i próbowania różnych sposobów poruszania się. Następnie uczestnicy czołgają się do tyłu, nadal korzystając z rąk i nóg do napędu.
4. Wykorzystanie worków do czołgania się: Uczestnicy wchodzi do worków i czołgają się po podłodze do przodu i do tyłu. Worki będą utrudniać ruch i wymagać większego wysiłku, co doda elementu wyzwania do ćwiczenia.
5. Powrót do siadu na deskorolce: Uczestnicy ponownie siadają na deskorolce sensoryczną lub koc, wykonując kolejne obracanie wokół własnej osi. Skupiają się na płynności ruchu i precyzji. Terapeuta może również wprowadzić elementy gry, takie jak zmiana kierunku obracania się na sygnał lub dodanie muzyki, aby uczestnicy mogli dostosować swoje ruchy do rytmu.
6. Relaksacja: Uczestnicy leżą na macie i wykonują kilka głębokich oddechów. Terapeuta może również wykorzystać techniki wizualizacyjne, takie jak wyobrażenie sobie spokojnego miejsca, aby pomóc uczestnikom zrelaksować się i odprężyć po aktywności.

Część końcowa:

Podsumowanie zajęć.