



Sutrikusios raidos vaikų
konsultavimo skyrius

SENSORINĖ STOTELĖ



Priemonę parengė ir iliustracijas
piešė

Šutrikusios raidos vaikų
konsultavimo skyriaus
ergoterapeutė

Ilna Znamerovskienė

RAUMENŲ STIPRINIMO STOTELĖ



- Perskaityk instrukciją!
- Jei nesupratai – klausk!
- Pradėk!



1.DARYK ATSPAUDIMUS PRIE SIENOS

- Atsistok viena pėda toliau nuo sienos.
- Rankomis atsirem į sieną.
- Atlik 10 atsispaudimų.

2.SĖDĖK ATSIŖĖMĖS Į SIENĄ

- Atsirem nugara į sieną taip, kad tavo klubai ir keliai būtų sulenkti lyg sėdint.
- Taip išbūk, kol lėtai suskaičiuosi iki 10.



3.ŠOKINĖK

- Rankas laikyk ant klubų.
- Šok kiek gali aukščiau.
- Pratimą atlik 10 kartų.

4.APSIKABINK

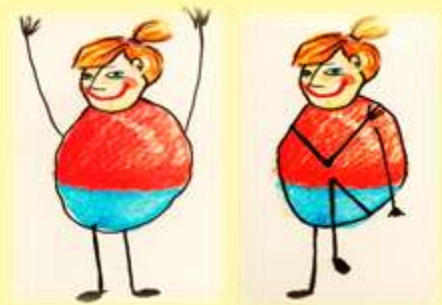
- Sukryžiuok kojas.
- Sukryžiuok rankas ties krūtine ir smarkiai save apsikabink.
- Taip išbūk, kol lėtai suskaičiuosi iki 10.



JUDĖJIMO STOTELĖ (1)

1. SUKRYŽIUOK RANKĄ IR KOJĄ

- Atsistok tiesiai, rankas iškelk į viršų.
- Kelk kairę koją į viršų, o dešinę ranką leisk žemyn taip, kad kairės kojos kelis susiliestų su dešinės rankos alkūne.
- Kairę koją pastatyk ant žemės, o dešinę ranką pakelk į viršų.
- Dabar kryžiuok dešinę koją ir kairę ranką.
- Kartok 10 kartų.



2. ŠOKINĖK

- Statyk kairę koją į priekį, tuo pačiu metu kelk kairę ranką aukštyn.
- Pašok ir į priekį statyk dešinę koją, o į viršų kelk dešinę ranką.
- Taip pašok 10 kartų.

3. PRITŪPK IR PAŠOK

- Atsistok tiesiai.
- Atsitūpk ir rankomis paliesk žemę, tada iškelk rankas į viršų ir aukštai pašok.
- Kartok 10 kartų.



4. BĖK VIETOJE

- Bėk vietoje taip greitai, kiek gali!
- Judink rankas ir kojas, bet lik toje pačioje vietoje.
- Bėk, kol mintyse suskaičiuosi iki 30.

JUDĒJIMO STOTEĻĒ (2)

1. ŠOKINĒK KAIP VARLĒ

- Atsitūpk ir pašok ir ī priekj.
- Šok pirmyn 10 kartų.



2. EIK KAIP MEŠKA

- Ropok keliais nesiremdamas į grindis.
- Eik į priekį 10 žingsnių.



3. ŠOKINĒK KAIP KIŠKIS

- Rankas padėk ant klubų.
- Šok aukštyn ir pirmyn 10 kartų.



4. ROPOK KAIP KRABAS

- Atsisėsk ant grindų. Kelius sulenk, pėdomis tvirtai remkis į grindis. Abiejų rankų delnus padėk ant grindų už savęs.
- Pakelk dubenį aukštyn, kad tik kojos ir rankos liestų žemę.
- Būdamas tokioje padėtyje ženk 10 žingsnių pirmyn, o tada 10 žingsnių atgal.



DĖMESIO STOTELĖ

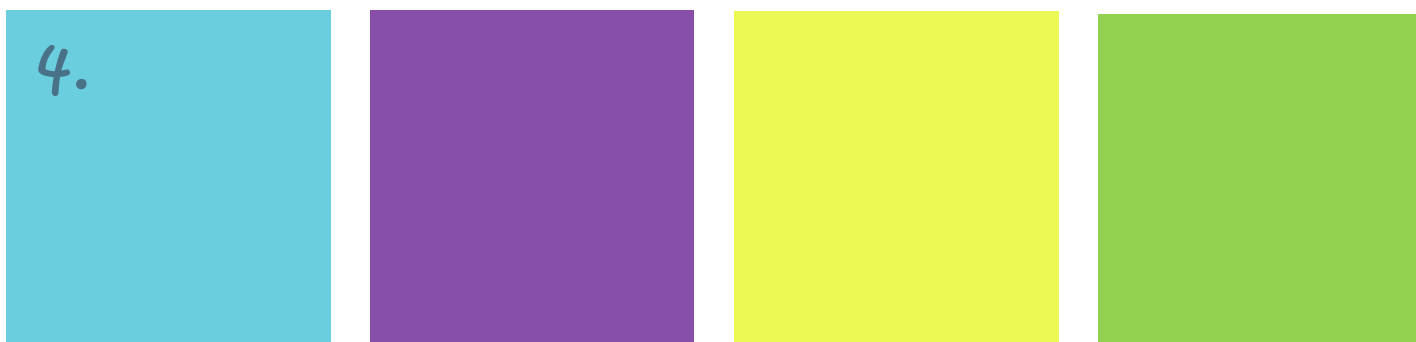
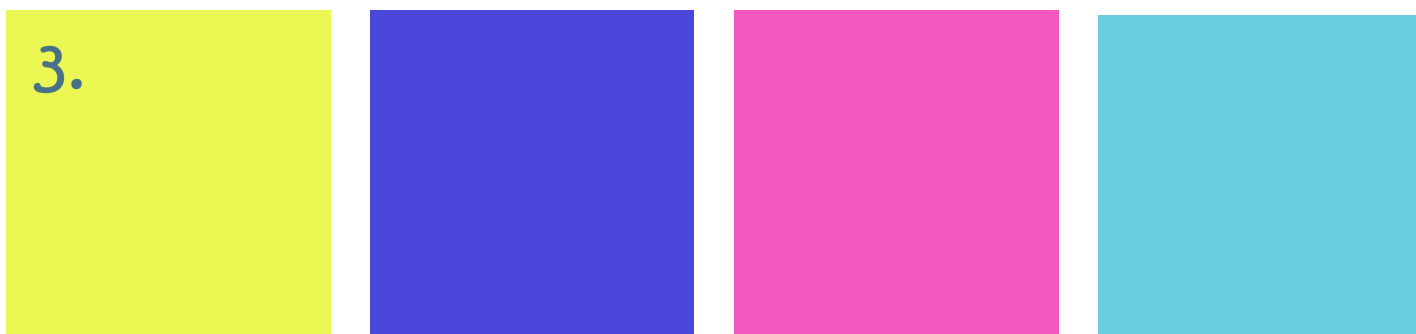
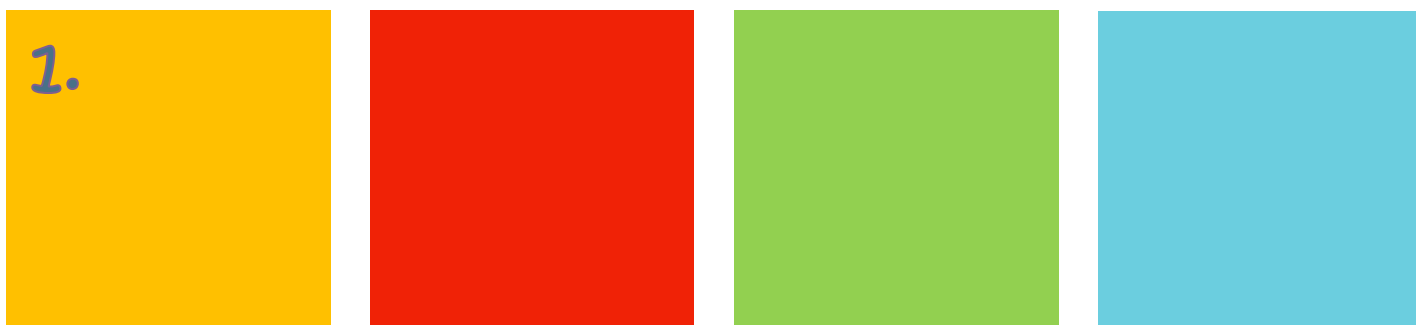
Padėk savo dešinę ranką ant mėlynos, o kairę ant žalios rankytės lapo apačioje. Dešinės rankos pirštu paliesk visas abėcėlės raides nuo A iki Ž, tuo metu kairę laikyk padėtą ant žalios rankytės. Vėliau tą patį pakartok su kairės rankos pirštu.

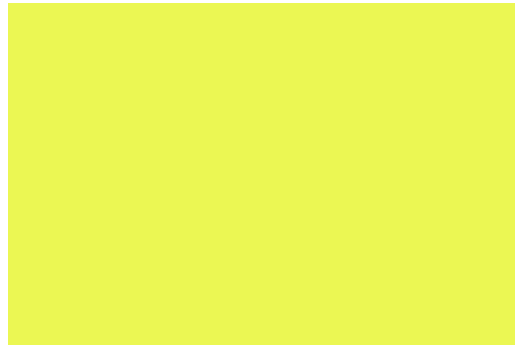
A AČ B C D E EĖ F G H I IŲ J K L M N O P R S Š T U Ū V Z Ž



KOORDINACIJOS STOTELĖ „SPALVOS“

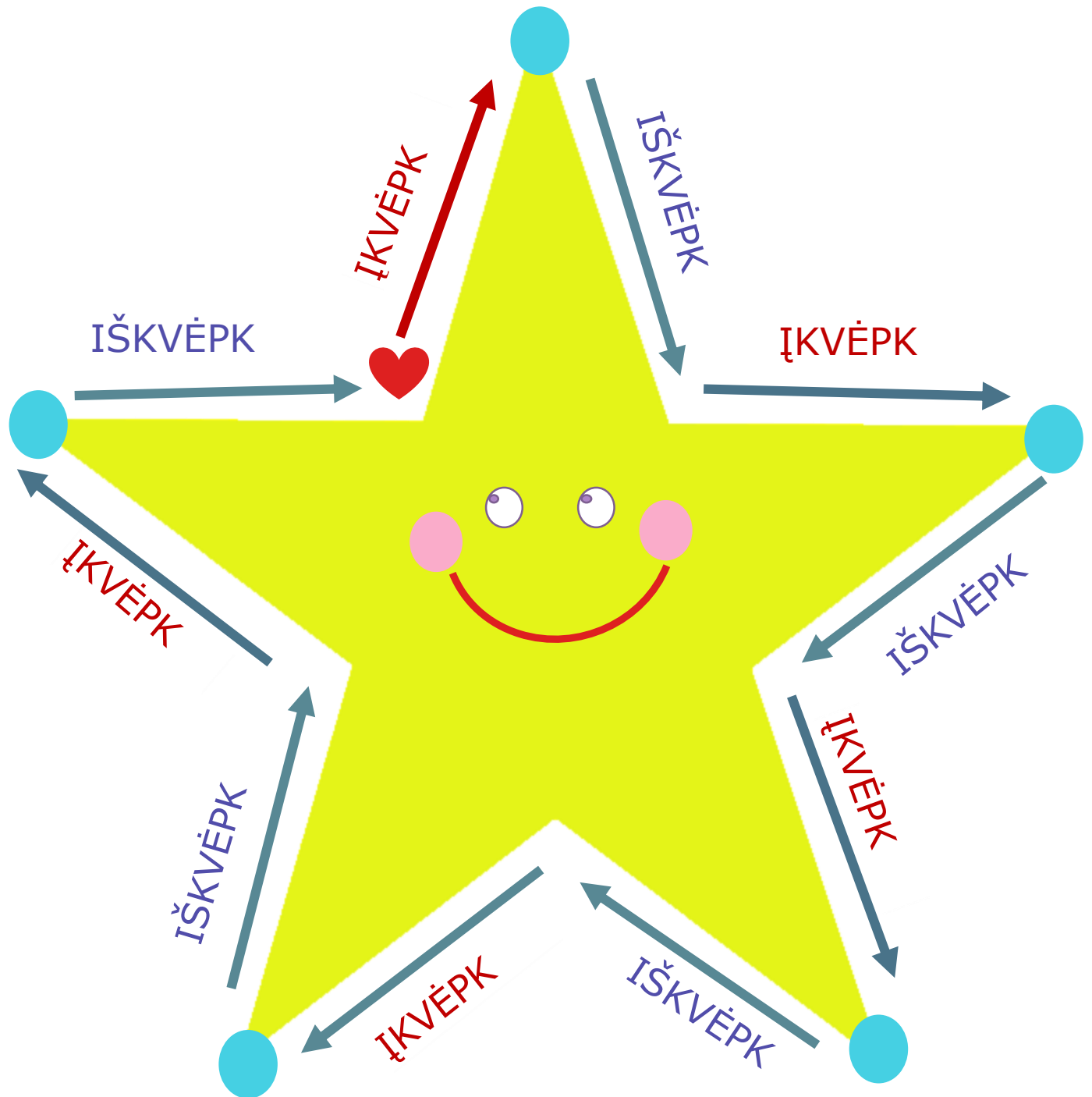
Paliesk tą pačią spalvą ranka ir koja. 1 eilėje esančias spalvas liesk dešine ranka ir tuo pačiu metu apčioje esančias spalvas dešine koja, 2 eilėje esančias spalvas – kaire ranka, o apačioje esančias spalvas – kaire koja. 3 eilėje esančias spalvas liesk su dešine, o 4 – su kaire ranka ir koja.





NUSIRAMINIMO STOTELĖ

Nurimk kvėpuodamas. Vėsdamas pirštu strėlę į viršų įkvėpk. Pasiekęs mėlyną tašką kvėpavimą sulaukyk, kol suskaičiuosi iki 3. Vėsk pirštu strėlę žemyn ir iškvėpk. Pradėk vesti nuo širdelės. Taip kvėpuodamas vėsk pirštu aplink visą žvaigždę, kol sugrįši ten, kur pradėjai.



MOTORINIO PLANAVIMO STOTELĖ

Kiekvienas pratimas turi kodą. Atlik pratimus sekdamas nurodytus kodus.



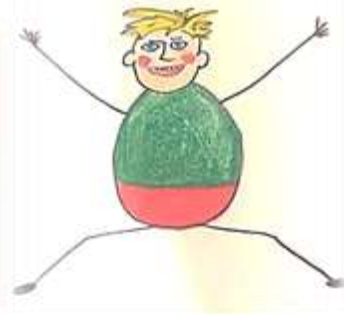
APSISUK



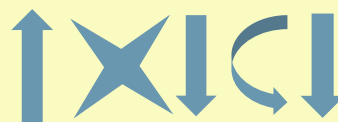
PAŠOK Į VIRŠŲ



ATSITŪPK

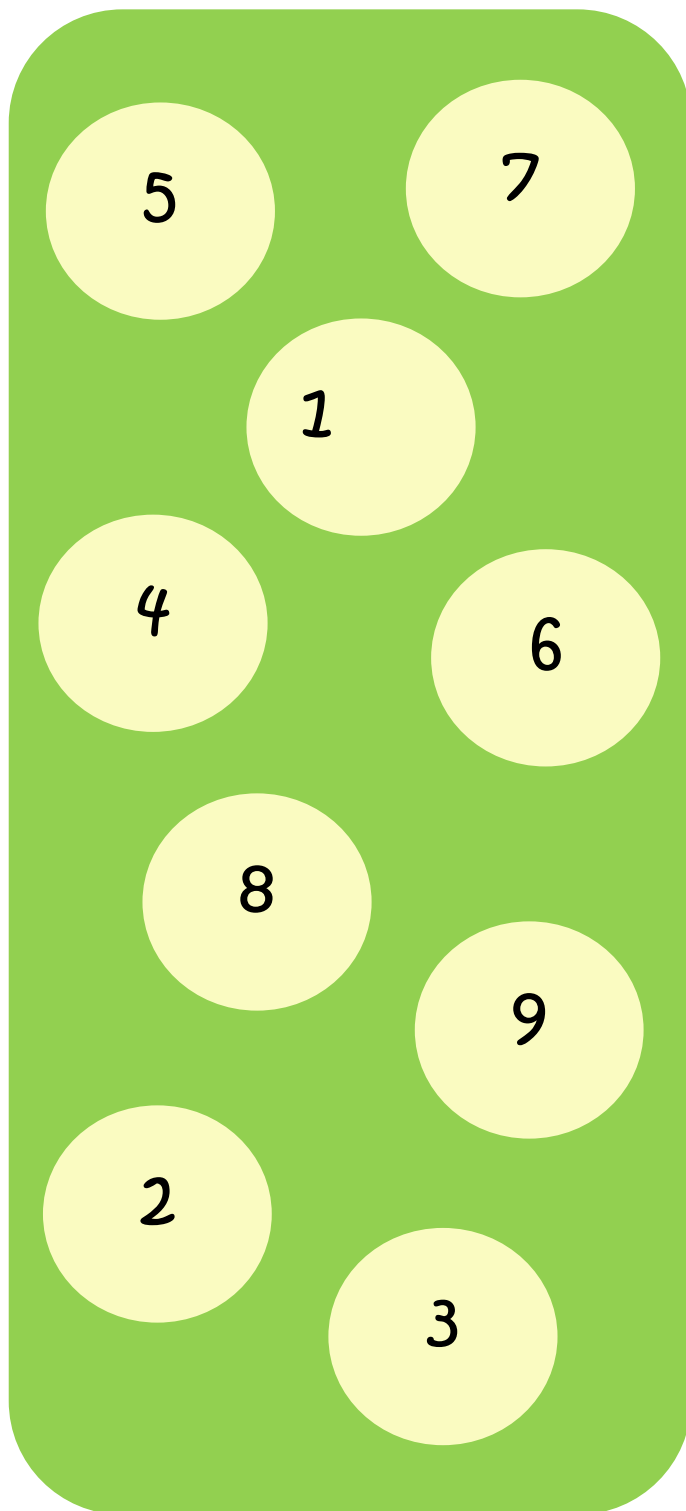
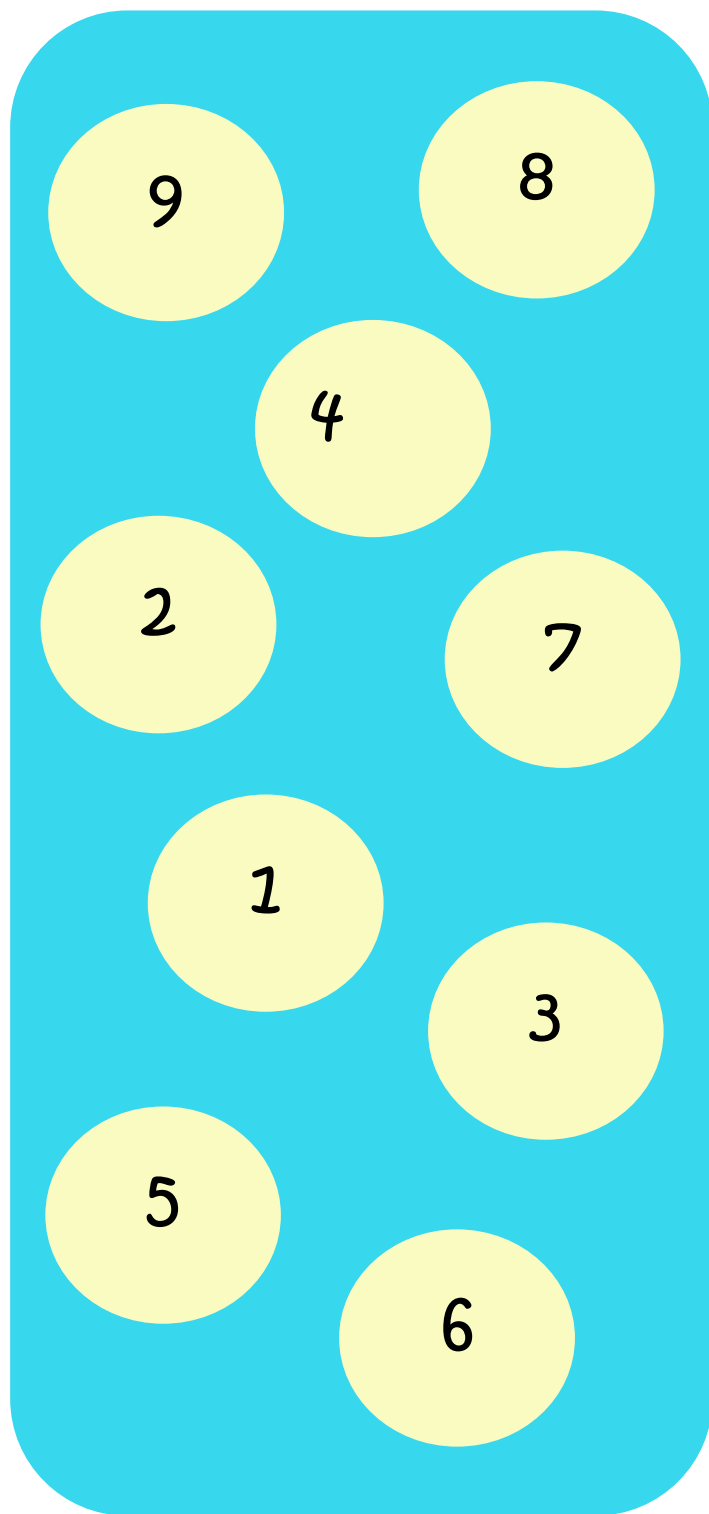


PAŠOK ŽERGTAI



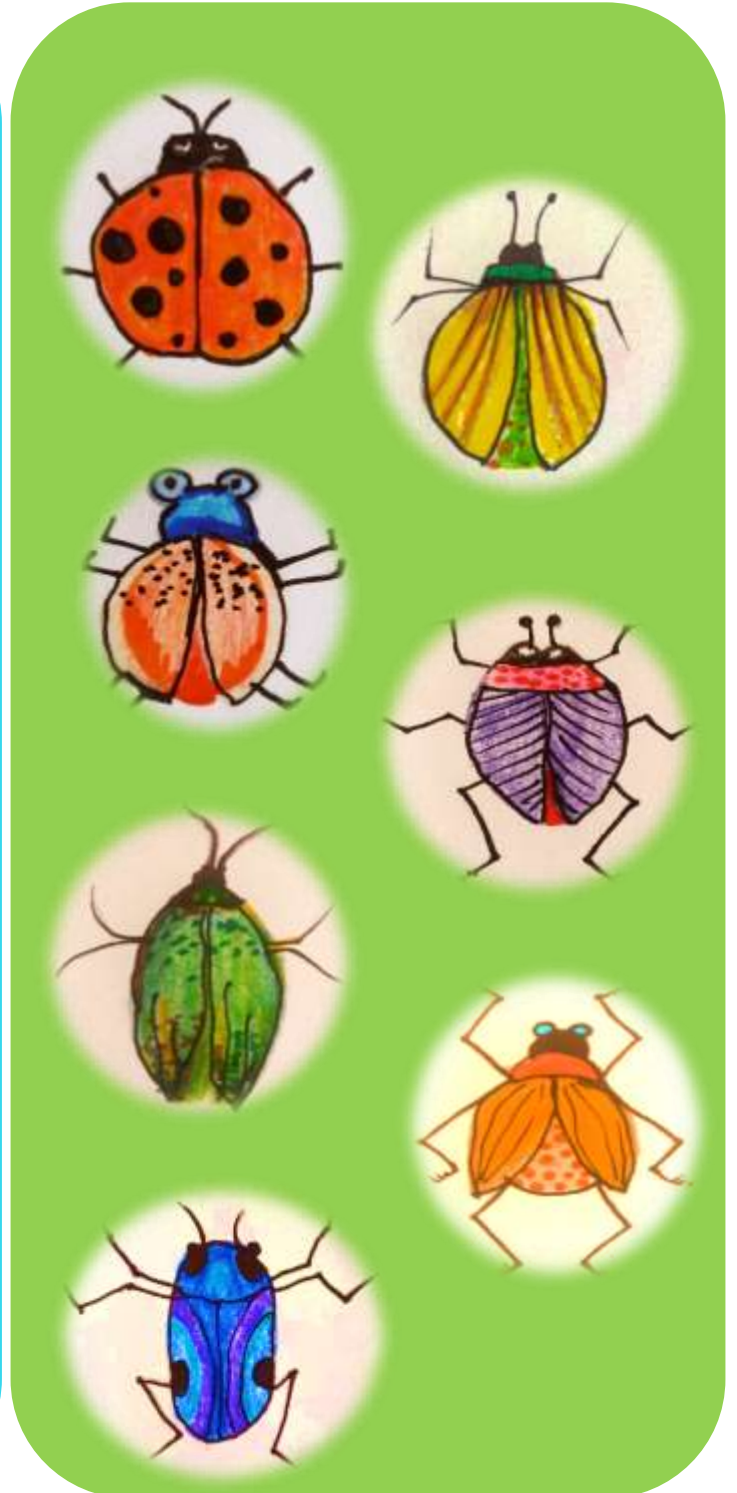
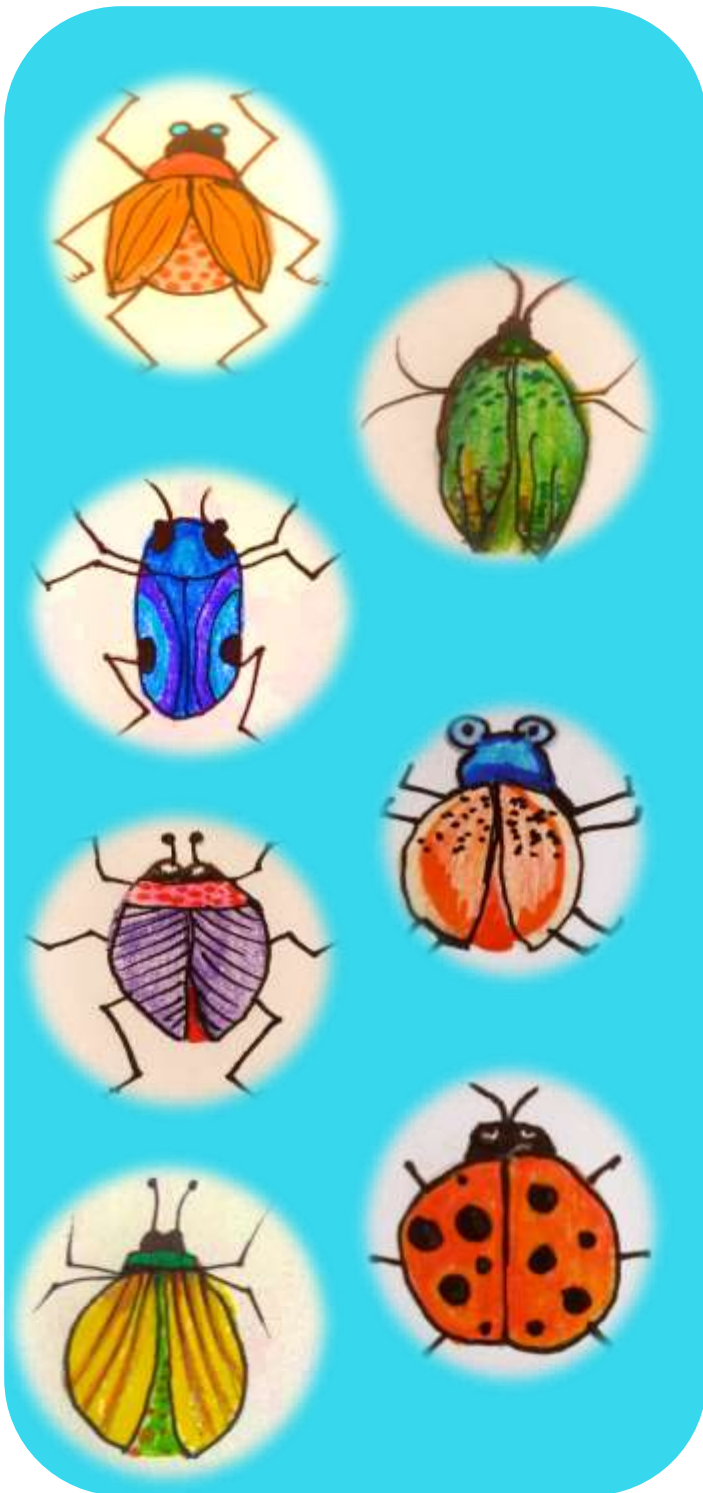
KOORDINACIJOS STOTELĖ „SKAIČIAI“

Abiejų rankų pirštais liesk tuos pačius skaičius! Mėlyname kvadrato esančius skaičius kairės, o žaliame kvadrato esančius skaičius dešinės rankos pirštu. Vienu metu skirtingų rankų pirštais liesk tuos pačius skaičius.



KOORDINACIJOS STOTELĖ „VABALAI“

Abiejų rankų pirštais liesk tokius pačius vabalus! Mėlyname kvadrato esančius vabalus kairės, o žaliame kvadrato esančius vabalus dešinės rankos pirštu. Vienu metu skirtingų rankų pirštais liesk tuos pačius vabalus.



Sensorinė stotelė

Sensorinę stotelę, kuri gali būti naudojama sensorinių pertraukų tiek namuose, tiek ugdymo įstaigoje metu, sudaro 9 plakatai:

1. Raumenų stiprinimo stotelę sudaro 4 propriocepcijos lavinimo pratimai, suteikiantys kūnui gilaus spaudimo pojūtį.
2. Judėjimo stotelę (1) sudaro 4 „išsikrauti“ padedantys pratimai, gerinantys motorinius gebėjimus, lavinantys abipusę koordinaciją, pusiausvyrą.
3. Judėjimo stotelę (2) sudaro 4 gyvūnų eisenas imituojantys pratimai, skirti mažesniems (3 – 9 m.) vaikams, lavinantys abipusę koordinaciją, pusiausvyrą, gerinantys motorinius gebėjimus.
4. Dėmesio stotelė gerina dėmesio koncentraciją, lavina akies - rankos koordinaciją, gerina vizualinius, motorinius gebėjimus.
5. Koordinacijos stotelė „Spalvos“ lavina pusiausvyrą, akies – rankos ir akies – kojos koordinaciją.
6. Nusiramavimo stotelė padeda nusiraminti giliai kvėpuojant ir vėl sugrįžti prie mokymosi veiklos.
7. Koordinacijos stotelė „Skaičiai“ lavina psichomotorinius gebėjimus. Ji skirta mokyklinio amžiaus vaikams.
8. Koordinacijos stotelė „Vabalai“ lavina psichomotorinius gebėjimus. Ji skirta ikimokyklinio amžiaus vaikams.
9. Motorinio planavimo stotelė gerina dėmesio koncentraciją, lavina motorinius gebėjimus, gerina širdies ir kraujagyslių sistemos darbą.

Šaltiniai:

<https://www.yourtherapysource.com/>

<https://chicagooccupationaltherapy.com/ot-resources/gross-motor-exercise-worksheets/>