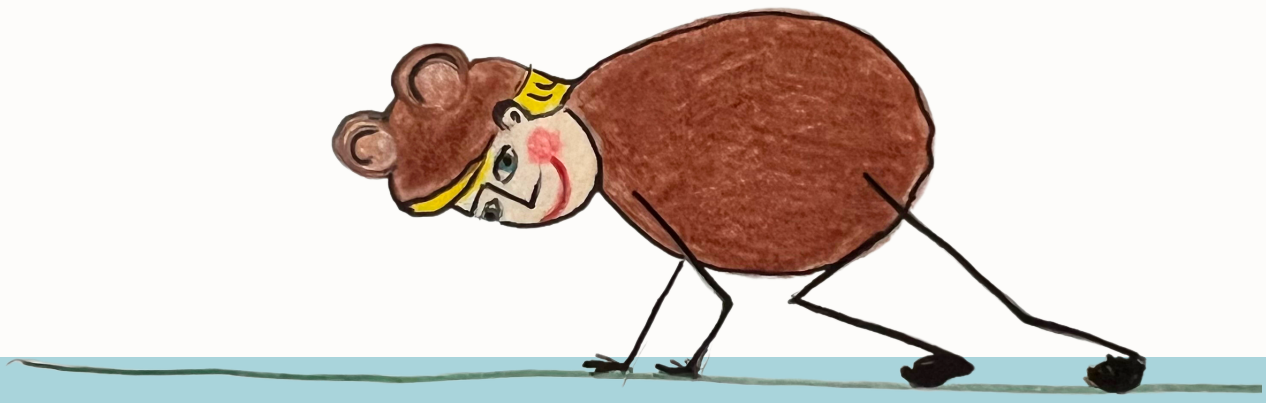
LIETUVOS AKLŲJŲ
IR SILPNAREGIŲ
UGDYMO CENTRAS

Sutrikusios raidos vaikų
konsultavimo skyrius



SENSORINĖS STOTELĖS

PLAKATŲ RINKINYS

PRIEMONĖS IR ILIUSTRACIJŲ AUTORĖ
ERGOTERAPEUTĖ ILONA ZNAMEROVSKIENĖ

RAUMENŲ STIPRINIMO STOTELĖ



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

1. DARYK ATSISPAUDIMUS PRIE SIENOS



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



2. SĖDĖK ATSIRĖMĘS Į SIENĄ

- Atsiremk 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.

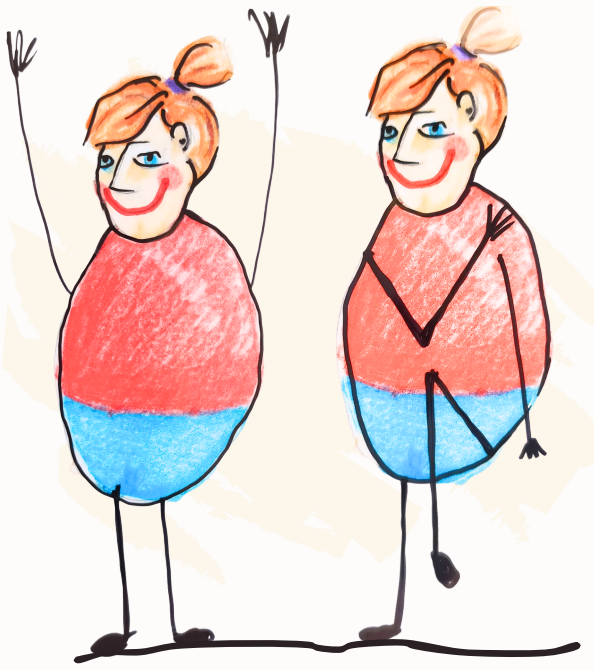


4. APSIKABINK

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

JUDĖJIMO STOTELĖ (I)

1. SUKRYŽIUOK RANKĄ IR KOJĄ



- Atsistok tiesiai, rankas iškelk į viršų.
- Kelk kairę kojį 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.



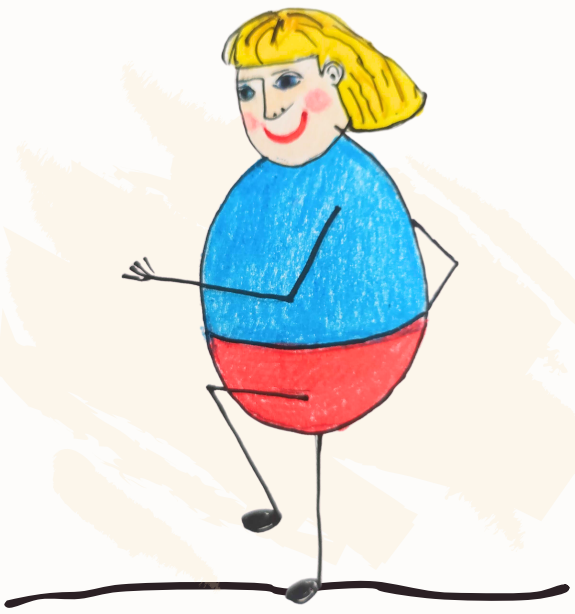
2. ŠOKINĖK

- 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.

JUDĖJIMO STOTELĖ (2)

1. ŠOKINĖK KAIP VARLĖ

- Atsitūpk ir pašok ir į priekį.
- Šok pirmyn 10 kartų.



2. EIK KAIP MEŠKA

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



3. ŠOKINĖK 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

★☆☆ Dešinės rankos pirštu paliesk skaičius nuo I iki I5.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15

★★☆ Kairės rankos pirštu paliesk raides nuo A iki N.

A-B-C-D-E-F-G-H-I-J-K-L-M-N-O

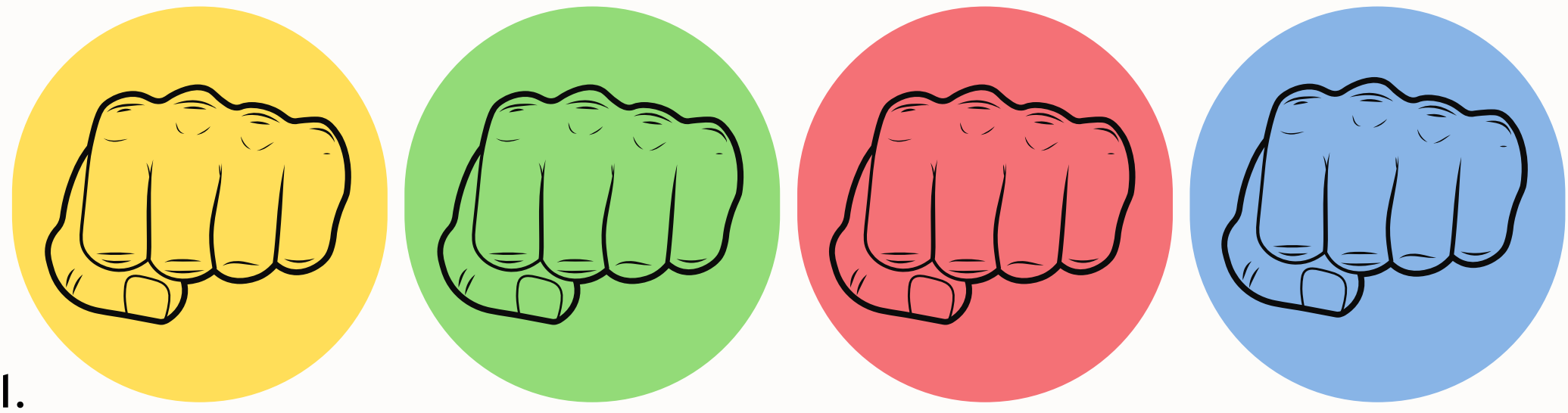
★★★ Vienu metu dešinės rankos pirštu liesk skaičių, o kairės rankos pirštu raidę.

1-A, 2-B, 3-C, 4-D, 5-E, 6-F, 7-G, 8-H, 9-I, 10-J, 11-K, 12-L, 13-M, 14-N, 15-O

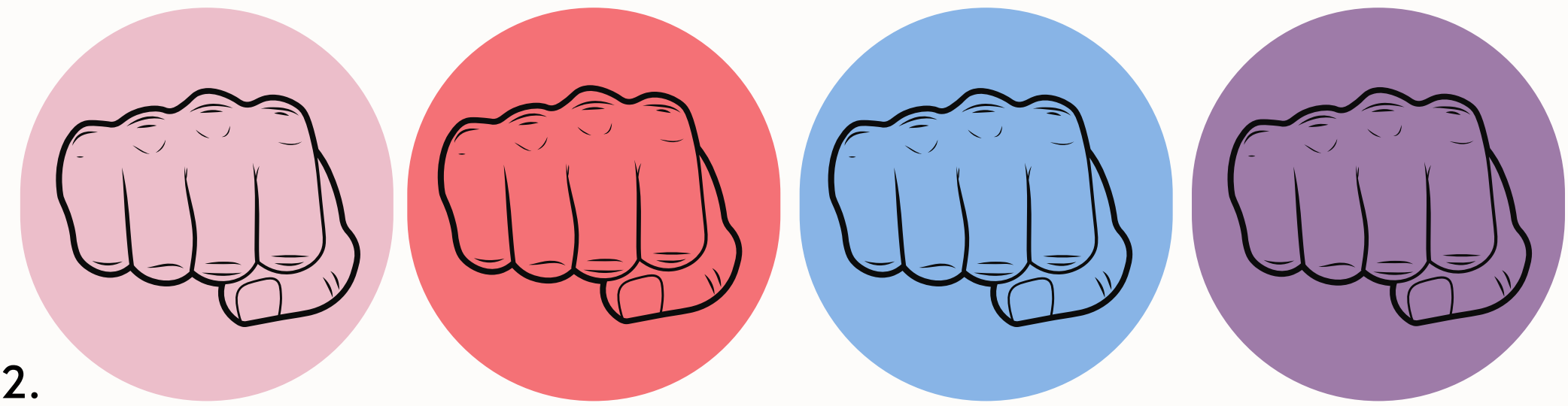


KOORDINACIJOS STOTELĖ

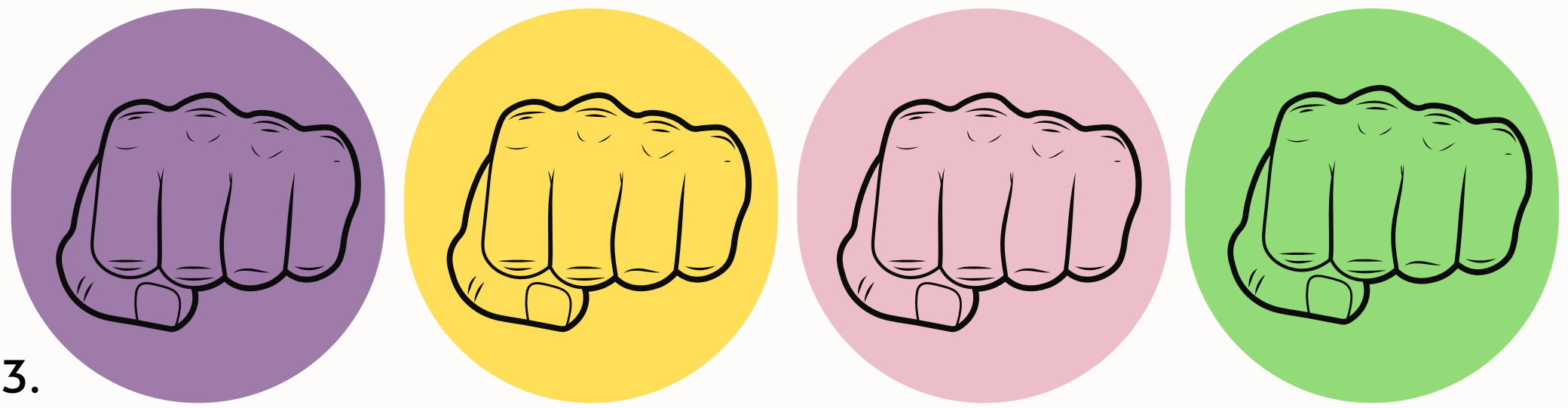
Paliesk tą pačią spalvą ranka ir koja. I eilėje esančias spalvas liesk dešinės rankos kumščiu ir tuo pačiu metu apačioje esančias spalvas dešine koja, 2 eilėje esančias spalvas – kairės rankos kumščiu, o apačioje esančias spalvas – kaire koja. 3 eilėje esančias spalvas liesk su dešine, o 4 – su kaire ranka ir koja.



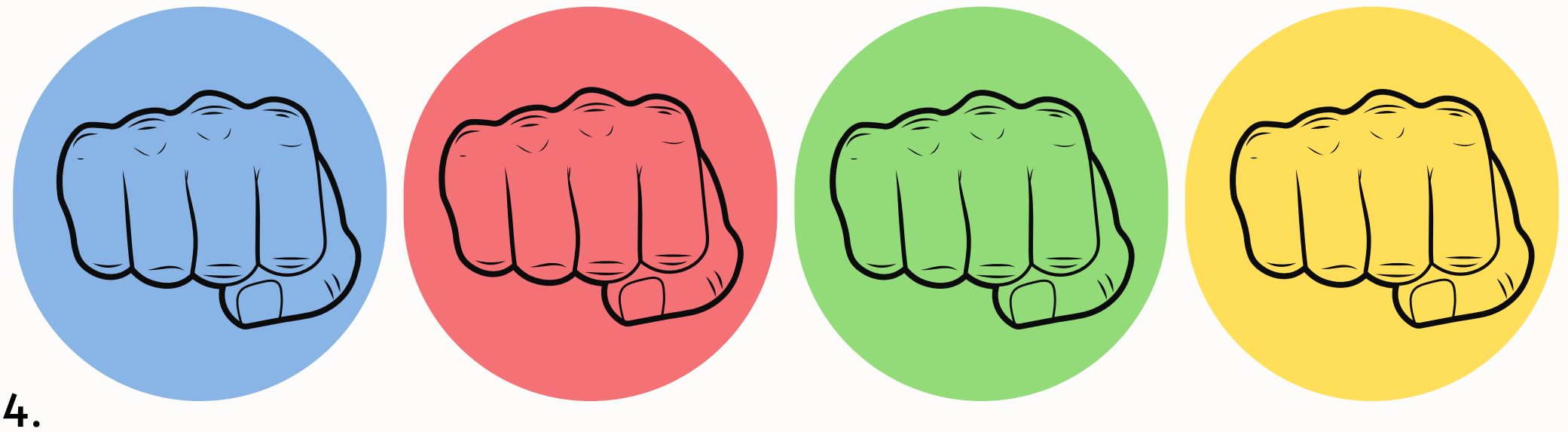
1.



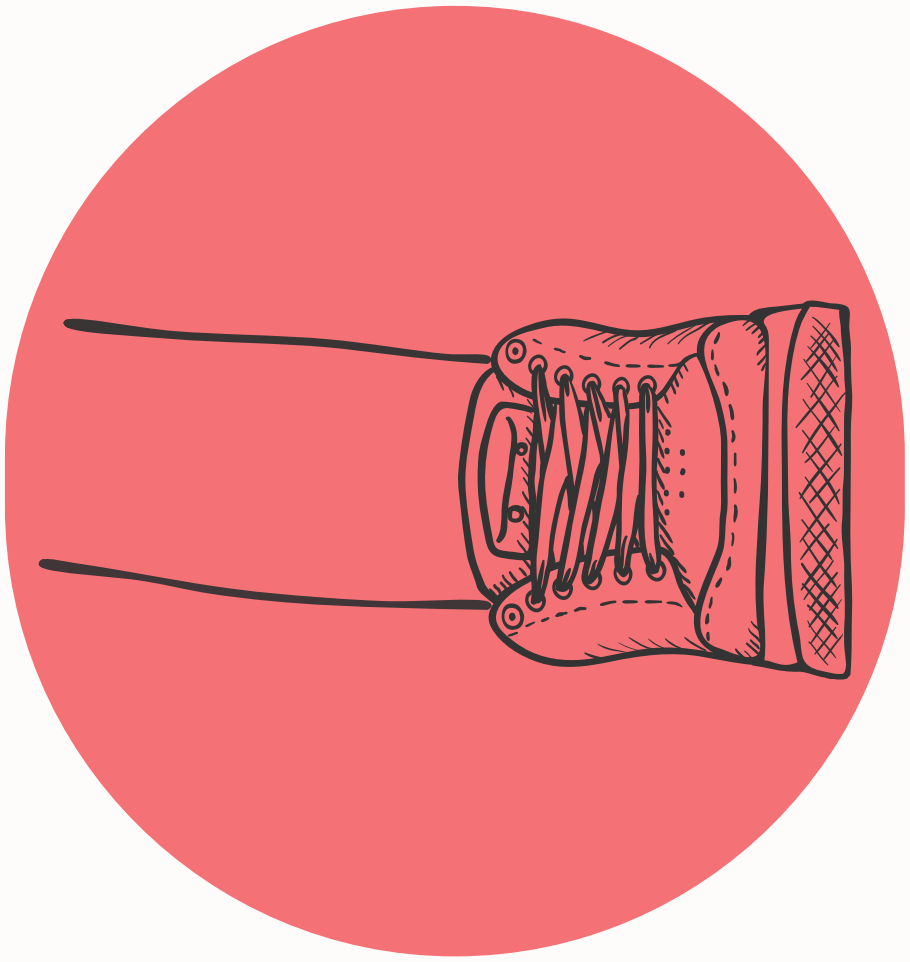
2.

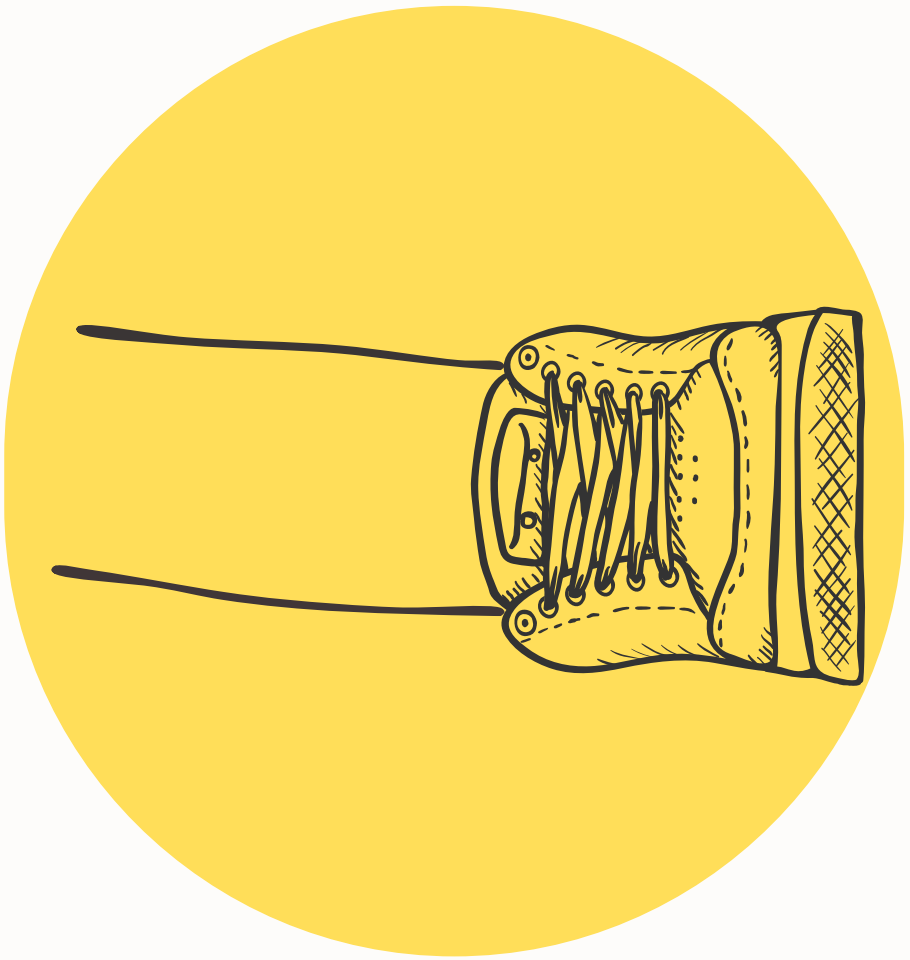


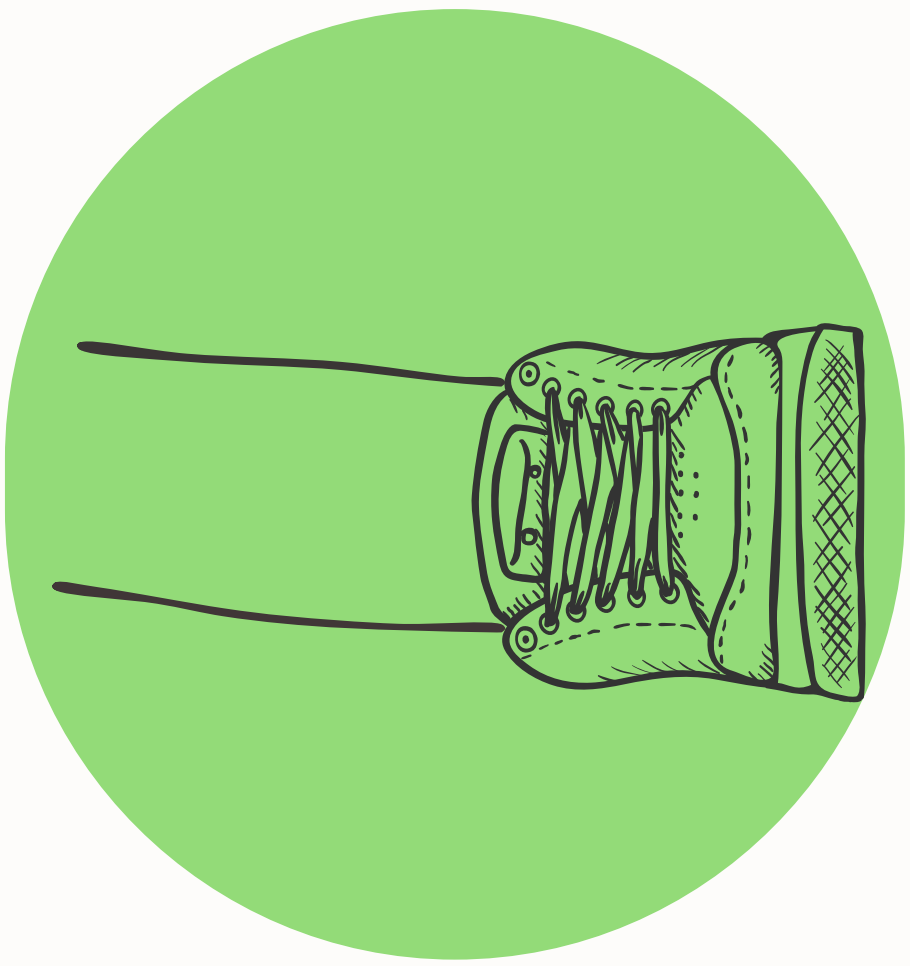
3.

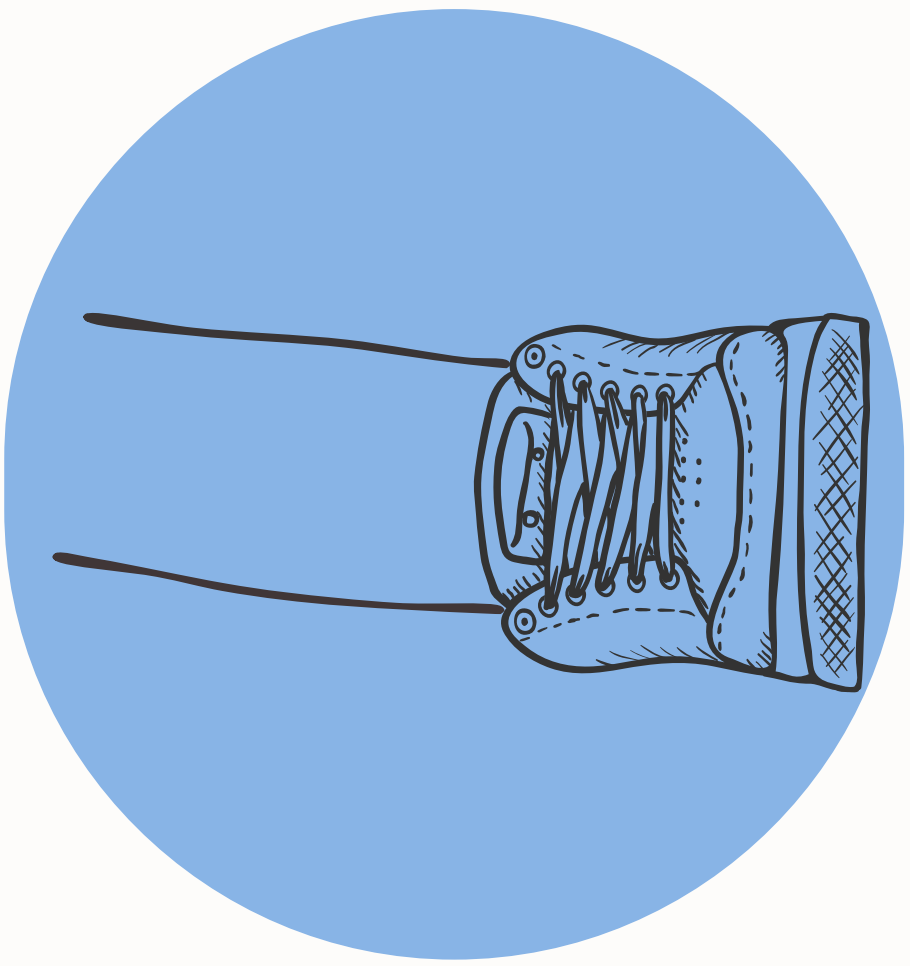


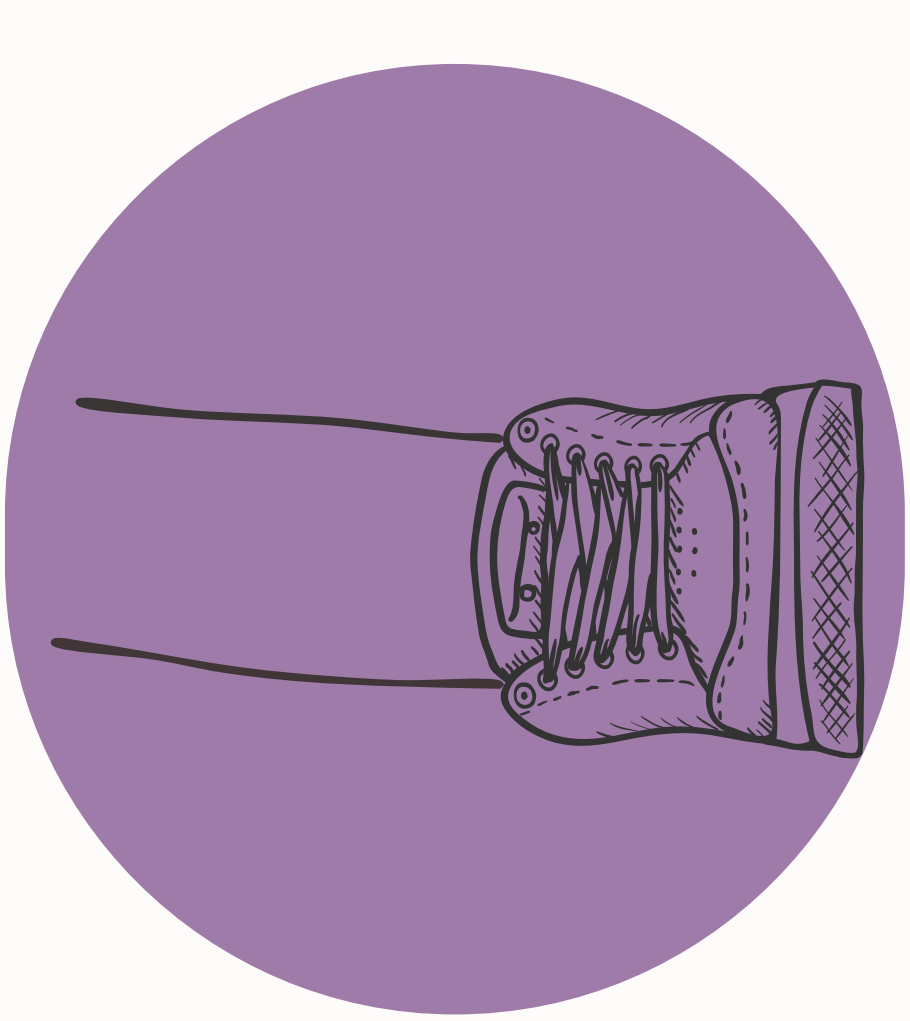
4.

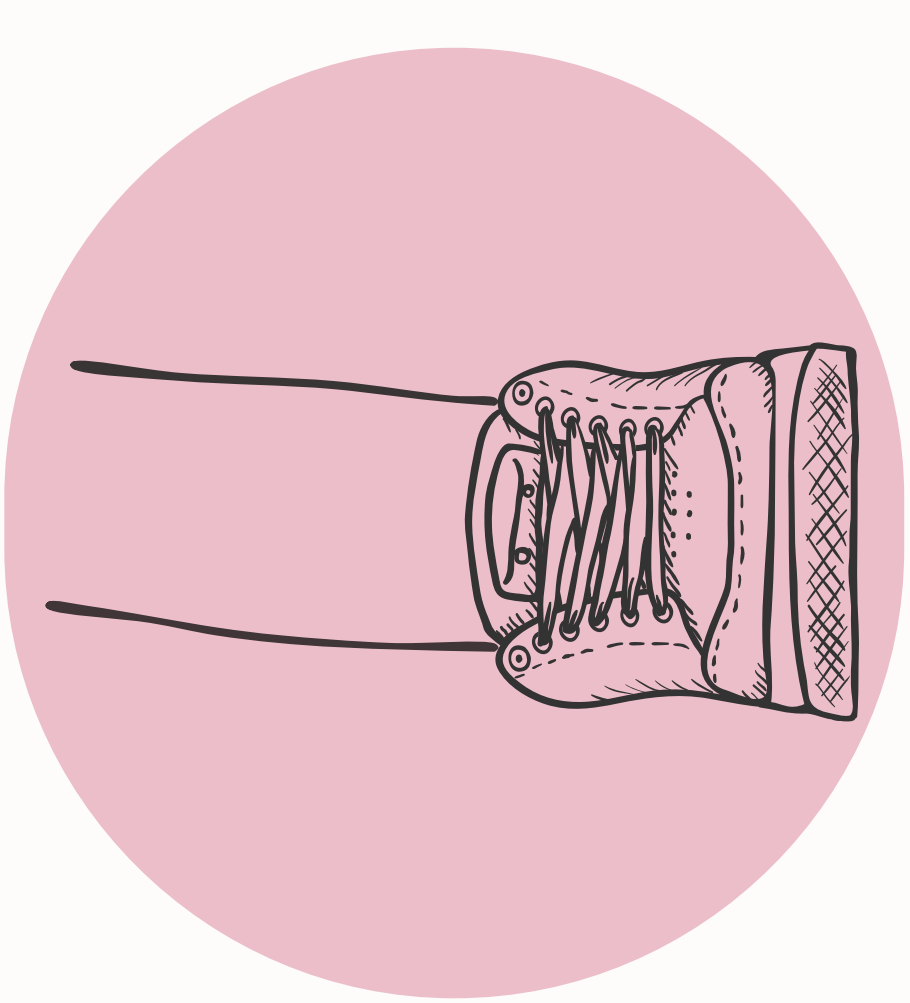






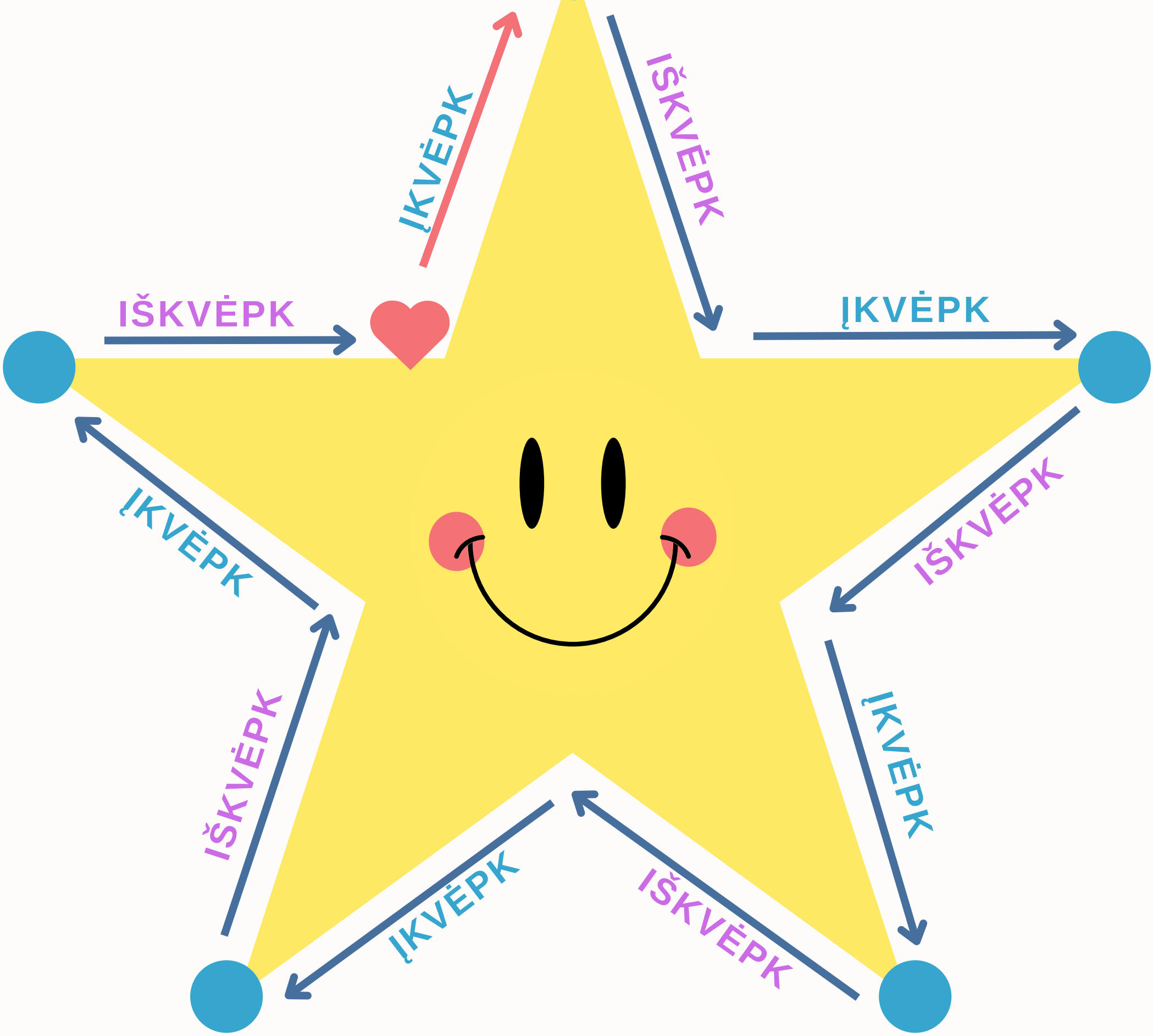






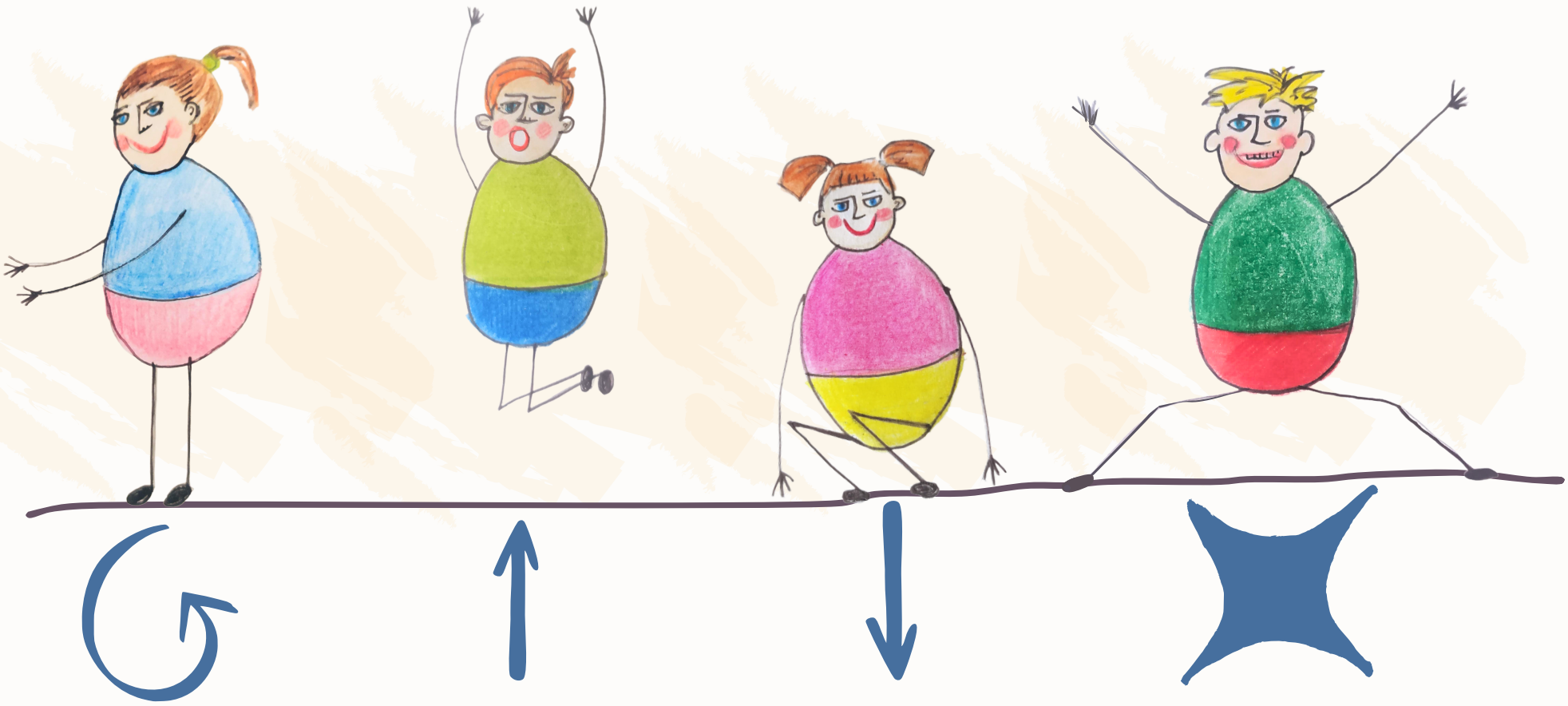
NUSIRAMINIMO STOTELĖ

Nurimk kvėpuodamas. Vesdamas pirštu strėle į viršų įkvėpk. Pasiekęs mėlyną tašką kvėpavimą sulaikyk, kol suskaičiuosi iki 3. Vesk pirštu strėle žemyn ir iškvėpk. Pradėk vesti nuo širdelės. Taip kvėpuodamas vesk pirštu aplink visą žvaigždę, kol sugrįši ten, kur pradėjai.



MOTORINIO PLANAVIMO STOTELĖ

Kiekvienas pratimas turi kodą. Atlik pratimus sekdamas nurodytus kodus.



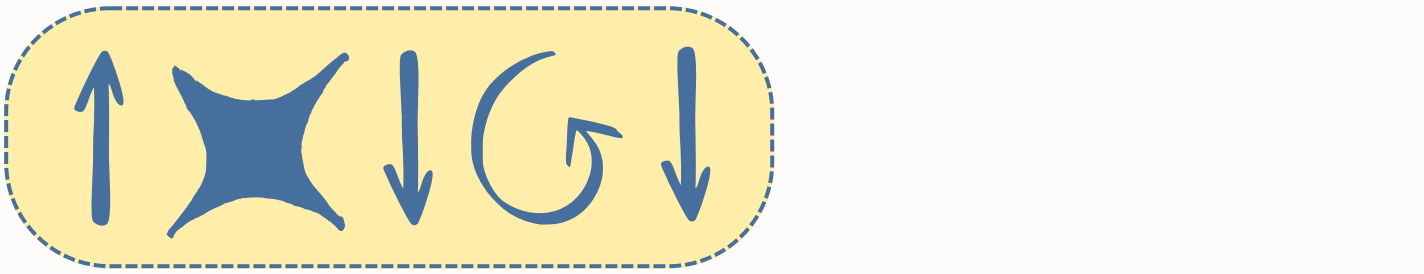
APSISUK

PAŠOK Į VIRŠŲ

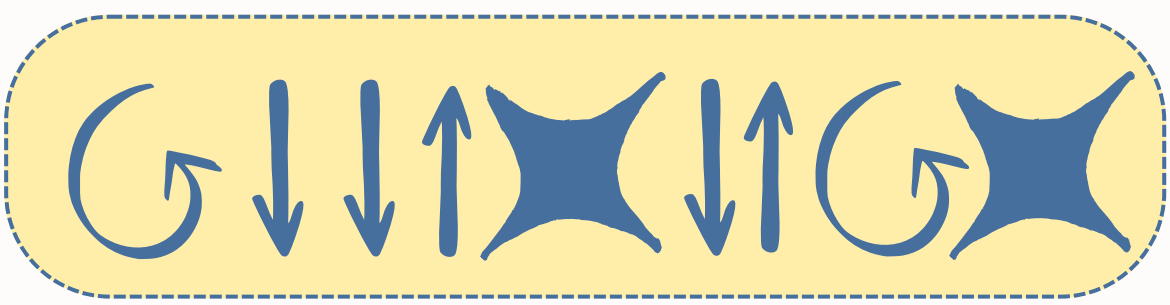
ATSITŪPK

PAŠOK ŽERGTAI

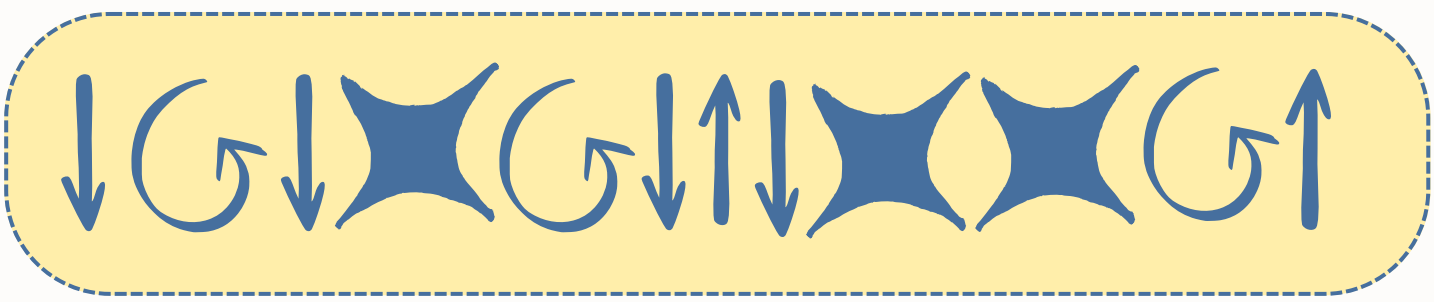






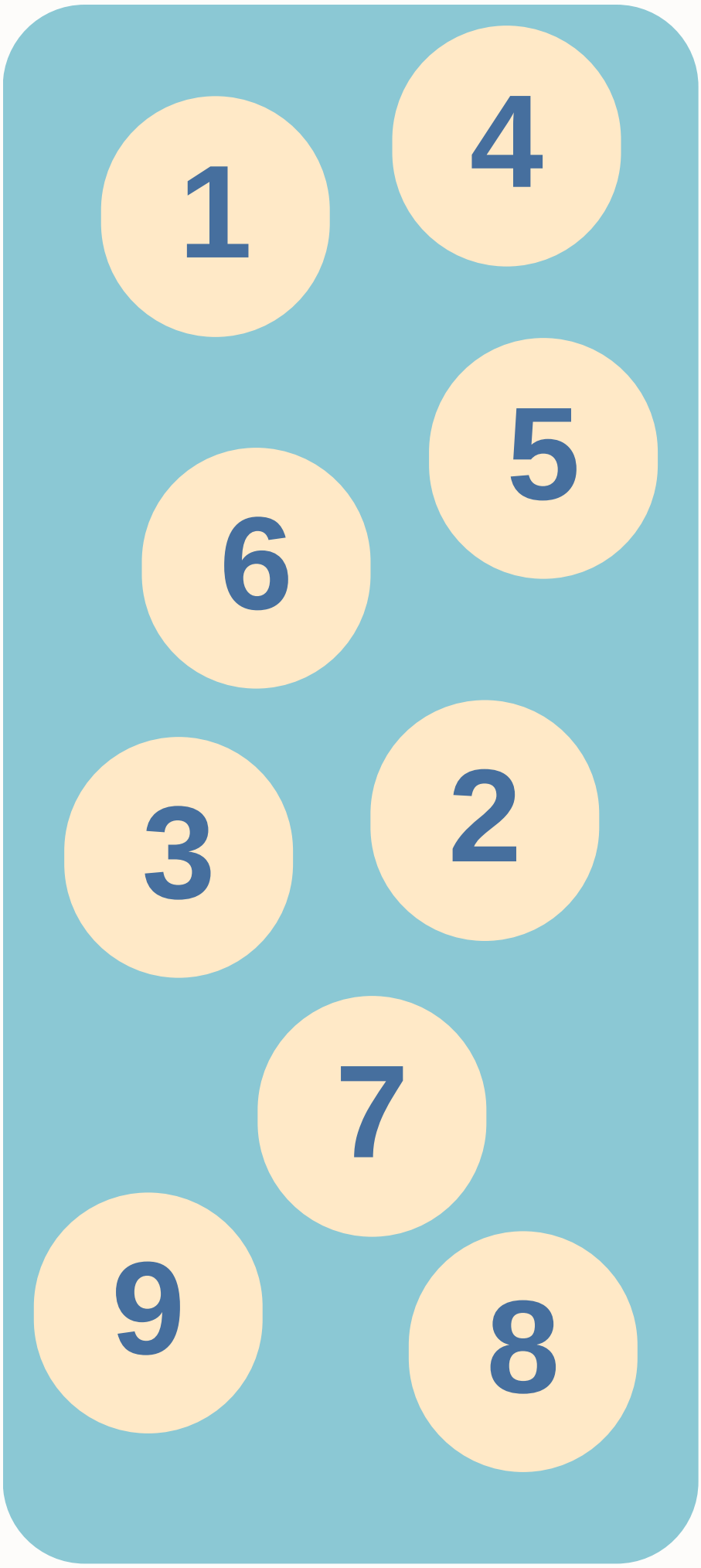


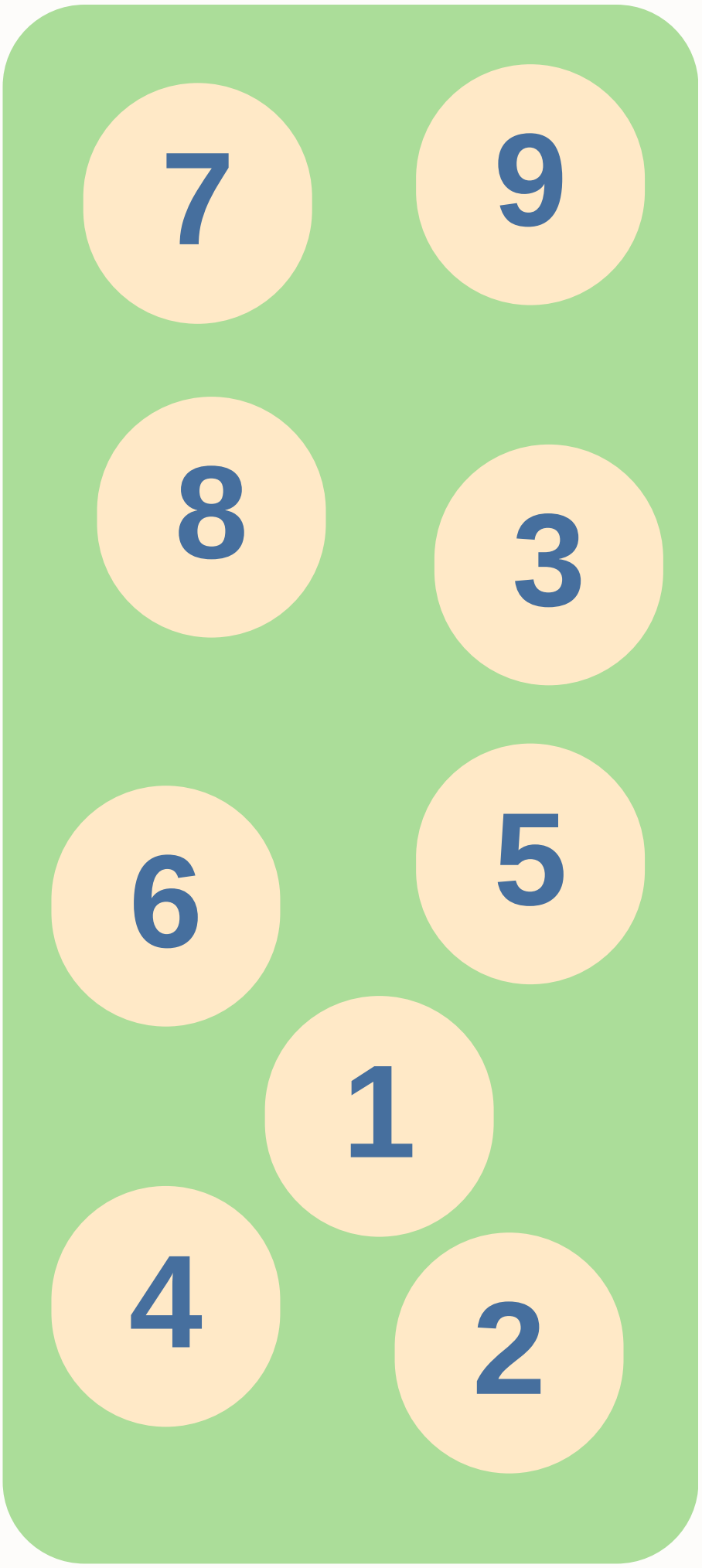




KOORDINACIJOS STOTELĖ „SKAIČIAI“

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

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

1. Raumenų stiprinimo stotelę sudaro 4 propriorecepcijos 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. Nusiraminimo 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-exerciseworksheets/

LIETUVOS AKLŲJŲ IR SILPNAREGIŲ UGDYMO CENTRAS

Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius

Lietuvos aklųjų ir silpnaregių ugdymo centras
Sutrikusios raidos vaikų konsultavimo skyrius

Ateities g. 44, Vilnius

www.srvks.lt