



Spis treści

Wstęp	10
Część 1	
Zaburzenia przetwarzania sensorycznego i samoregulacja	12
Rozdział 1	
Zaburzenia przetwarzania sensorycznego	15
Rozdział 2	
Samoregulacja	25
Rozdział 3	
Uważność	31
Część 2	
Ćwiczenia wspomagające samoregulację	36
Rozdział 4	
Ćwiczenia dla dzieci z nadreaktywnością sensoryczną	39
Zjedz to albo połóż na sobie	40
Hamak	42
Kokon	43
Spacer w tunelu	46
Kroki i podskoki	47
Ślizganie się i czołganie	48
Gdzie jest twoje ciało?	49
Czerwone światło i zielone światło	50

Spacer w nieskończoność	51
Tor przeszkód	53
Mocne żucie, delikatne żucie	54
Bujany alfabet	56
Oddychanie po prostokącie	58
Podróż latającym spodkiem	60
Minuta spokoju	62
Spacer w nieskończoność 2	63
Zabawa z psami	64
Zwariowane psy	66
Za mało! Za dużo!	68
Masaż piłeczką	69

Rozdział 5

Ćwiczenia dla dzieci z podreaktywnością sensoryczną	73
Sortowanie ustami	74
Leniwiec	76
Przejażdżka traktorem	77
Lot helikopterem	78
Wirujący cyklon	79
Zmieniacz kształtu	80
Opaska do żucia	82
A co to?	84
Surfowanie na desce	86
Dmuchiwanie kulki z waty	87
Wiosłowanie na deskorolce	88
Deskorolkowy tor przeszkód	89
Listonosz	90
Wiatrak	92
Żołnierski marsz	93
Skoki na trampolinie	94
Wykonywanie poleceń na trampolinie	96
Pisanie na folii aluminiowej	97
Stąpanie i tupanie	98
Deskorolkowa proca	99

Rozdział 6

Ćwiczenia dla dzieci poszukujących wrażeń sensorycznych	101
Zwierzęta na czterech nogach	102
Zwierzęta na dwóch nogach	104
Zwierzęta pełzające	105
Poszukiwanie skarbów w ciastolinie	106
Pudełko sensoryczne	108
Piankowe dzieła	109
Poszukiwanie skarbów w ryżu	111
Koci i krowi grzbiet	113
Łagodny odpoczynek	114
Pchaj!	115
Spokojne oddychanie	116
Pompki na krześle	118
Wyprawa nad morze	119
Progresywna relaksacja	121
Pozycja skały	123
Dzień dobry, słońeczko!	125
Rower na plecach	126
Precelek	127
Tablica do praktyki jogi	128
Tunel linowy	130
 Bibliografia	 131
Podziękowania	133
O autorce	134