

## ZESTAW ĆWICZEŃ

- skoki obunóż w miejscu, do tyłu do przodu, do tyłu, na boki
- przeskakiwanie z nogi na nogę
- w siadzie kręcenie się w kółko na pośladkach
- ślizganie się w kółko na brzuchu i na plecach
- skoki pajacyka
- w leżeniu na plecach: masaż pleców, rąk i nóg dziecka piłkami o różnym stopniu sprężystości i zróżnicowanej fakturze ruchem turlania i sprężynowania
- wałkowanie pleców wałkiem kuchennym lub tubą
- masaż całego ciała szerokim pędzlem
- dotykanie dłoni i przedramion materiałami o różnej fakturze, na początku dziecko ustala swoje preferencje
- wkładanie rąk i nóg do pojemnika wypełnionego piłeczkami, kasztanami, orzechami itp.
- szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w koszu wypełnionym kaszą, grochem, fasolą itp.
- wyklejanie z plastelin, ciastoliny leżącej ósemki
- różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania, oklepywania
- stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych butelek wypełnionych wodą na dłonie, stopy, stawy
- smarowanie dłoni pianką do golenia
- rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku bez kontroli wzroku

Życzę miłej zabawy ☺

Aleksandra Wojciechowska