**Elementy integracji sensorycznej – ćwiczenia i zabawy w domu**

Aktywności proprioceptywne

* Wchodzenie i zjeżdżanie po schodach (ześlizgiwanie się w dół na pupie)
* Czołganie się – przez tunele lub pudła na czworaka
* Zabawa w przeciąganie liny – sznury, szelki, rozciągliwe taśmy
* Łapanie i rzucanie – ciężka piłka lekarska, woreczki z grochem, poduszki
* Noszenie ciężkich przedmiotów
* Zabawy dużą piłką
* Uderzanie – worek treningowy
* Wciskanie się między poduszki
* Uderzanie kijem bejsbolowym w piłki (użyj plastikowego kija)

Aktywności związane z małą motoryką

* Butelki z atomizerem i pistolety na wodę- rozwijanie sprawności kciuka , palca wskazującego i serdecznego
* Folia bąbelkowa – strzelanie
* Zabawy klamerkami do ubrań – przyczepianie do sznurka, materiału
* Młotek i gwoździe – przybijanie
* Granie w karty – rozdawanie, liczenie
* Gumki recepturki – nakładanie gumek na plastikową butelkę , puszkę itp.

Zadania wspomagające użycie obu dłoni – koordynacja dwustronna , zręczność palców

* Naszyjniki z płatków śniadaniowych - nawlekanie płatków w kształcie „o” na drucik kreatywny lub włóczkę / sznurek

Zabawy związane z dużą motoryką

* Bieganie, przeskakiwanie, podskakiwanie
* Taniec lub marsz w rytm muzyki
* Skoki na mini trampolinie lub trampolinie ogrodowej

Zabawy na trampolinie:

* Podskakiwanie na kolanach – pozwól dziecku trzymać Cię za ręce w pozycji twarzą w twarz;
* Stanie – trzymasz dziecko za ręce lub odwracasz je od siebie . Zastosuj głęboki nacisk, ściskając dziecko nogami i jednocześnie śpiewając, odliczając i skacząc rytmicznie.
* Zderzak – kiedy dziecko będzie się czuło bezpiecznie podczas harców na trampolinie, wprowadź „kolizje”- i upadanie na matę w bezpieczny, kontrolowany sposób. Uderzajcie się barkami lub plecami ze skrzyżowanymi rękami – nie wolno się popychać.
* Skakanie z naśladowaniem rożnych zwierząt
* Lądowanie – na pupie, na kolanach, na ręce i kolana

Udanej zabawy !! ☺