Zestaw ćwiczeń z Integracji Sensorycznej do wykonania w domu obowiązujący na tydzień 15-17.04.2020r.

Ćwiczenia możecie Państwo wykonywać w ciągu dnia, m-dzy różnymi aktywnościami dziecka. To nie jest zestaw ćwiczeń do wykonania na raz. Zawsze podążamy za dzieckiem.

1. **Masowanie ciała gąbkami** o różnej fakturze, nazywanie masowanych części ciała. Proszę przy każdej kąpieli Hani wykonywać powyższy masaż.
2. **Naleśnik**
   Rozłóż koc na podłodze, dziecko ułóż na brzegu. Turlaj je w kierunku drugiego brzegu, ciasno zawijając w koc, mówiąc, że zawijasz naleśnika. Następnie, jeżeli dziecko jest zadowolone, udawaj że kroisz, posypujesz cynamonem lub zjadasz naleśnika, delikatnie masując zawinięte dziecko rękami. Następnie rozwiń dziecko z koca pociągając energicznym ruchem wystające końce koca.
3. **Huśtanie w kocu**. Kładziemy dziecko w kocu, dwoje dorosłych chwyta rogi koca i wykonujemy delikatne ruchy w przód/tył i na boki. Ewentualnie jeśli w domu jest huśtawka korzystamy z niej kilka razy dziennie.
4. **W leżeniu na plecach dociskanie kolan do klatki piersiowej** – kilka razy dziennie, ćwiczenie normalizujące układ przedsionkowo-proprioceptywny
5. **Pudło rozmaitości** – zabawy w wyszukiwanie różnych przedmiotów, obsypywanie dłoni dziewczynki sypkim materiałem, wybieranie ziarenek np. fasoli i umieszczanie ich w kubeczku/butelce
6. **Obracanie na krześle obrotowym** – maksymalnie 2 obroty w każdą stronę, dziecko może siedzieć na kolanach rodzica
7. **Podskoki na kolanach rodzica** – 2 do 5 podskoków (ewentualnie aż dziecko samo będzie chciało skończyć).