

## **Zestaw ćwiczeń wspomagających proces SI do przeprowadzenia w warunkach domowych:**

### **Stymulacja przedsionkowa ( różny rodzaj ruchu w różnych pozycjach ciała).**

- bujanie dziecka w kocu
- chodzenie po naklejonej na podłodze linii (z taśmy) lub po rozłożonym sznurku, pasku.
- szybkie stanie na pacach i opadanie
- szybkie kucanie i wstawanie
- w siadzie skrzyżnym przed lustrem naśladowanie ruchu głową w strony drugiej osoby, rysowanie głową różnych kształtów
- lżenie przodem a następnie tyłem ( np. na sygnał dźwiękowy lub hasło: zmiana).
- zabawa kołyska – leżenie na plecach z nogami ugiętymi , oplecionymi rękami i przyciągniętymi do klatki piersiowej . Kołysanie się do przodu i do tyłu i na boki.

### **Stymulacja czucia powierzchniowego.**

- zabawa „ co to za przedmiot?” - wyczuwanie przedmiotów bez udziału wzroku (schowanych pod kocykiem, w poszewce)

### **Stymulacja dotykowa.**

- zabawy w materiale sypkim ( do miski wsypujemy: ryż, makaron oraz drobne elementy do zakopywania np. guziki, klocki, figurki z Kinder niespodzianek) dzieci mogą przesypywać ryż z jednego pudełeczka do buteleczek np. po jogurtach)

#### **- masaż dociskowy do wyboru :**

- do tego ćwiczenia stosuje się piłki o różnej sprężystości i fakturze, wykonując ruch „turlania” po ciele dziecka
- wykonujemy masaż tułowia, kończyn górnych i dolnych leżącego na brzuchu dziecka
- zwijanie dziecka w koc i dodatkowo dociskanie go na wysokości tułowia i kończyn dziecka
- uciskowy masaż ręczny tułowia, czy silne przytulanie dziecka

Miłej zabawy życzę.