Propozycje ćwiczeń stymulujących system proprioceptywny (tzw. czucie głębokie, dostarcza wrażeń z mięśni i stawów ) do pracy z dzieckiem w środowisku domowym. Skierowane dla rodziców, których dzieci uczestniczą w Terapii Integracji Sensorycznej na terenie Poradni. Część II



● noszenie, przenoszenie, przepychanie ciężkich przedmiotów / kosza z zabawkami, butelek z wodą/

● odciskanie dłoni, stóp w masie solnej, plastelinie

● gniecenie gąbki, piłeczek, ugniatanie papieru

● wskakiwanie, toczenie się na poduszki, materac

● masaż pleców, rąk i nóg dziecka różnymi fakturami, piłeczkami

● zawijanie dziecka w karimatę, koc / GŁOWA POZOSTAJE NA ZEWNĄTRZ/ i dociskanie pleców, rąk, nóg , oklepywanie, wałkowanie piłką, butelkami z wodą

● przepychanie się w parach plecami, nogami, dłońmi

● przeciąganie się w parze, przeciąganie liny, rozciąganie gumy

● zwijanie ciała w kłębek z leżenia na boku / robienie ślimaczka/

**Rodzicu!**

**Ćwiczenia należy wykonywać pod kontrolą dorosłego. Należy pozwolić dziecku na samodzielną decyzję, jak silny bodziec może być tolerowany. Należy pamiętać, aby ćwiczenia rozpoczynać od najłatwiejszych, które dziecko jest w stanie wykonać, dzięki temu będzie czuło satysfakcję.**

Pozdrawiamy