**Ćwiczenia dla dzieci od 2 lat do 7/8 roku życia, stymulacja układu proprioceptywnego, przedsionkowego i dotykowego w warunkach domowych bez specjalistycznego sprzętu.**

**ZABAWY W DOMU:**

**1. Taczka – rodzic trzyma dziecko albo za biodra albo za kolana, dziecko idzie na wyprostowanych rękach, na pewno większość z nas pamięta tego typu zabawy z własnego dzieciństwa, proszę tylko zwrócić uwagę żeby dziecko miało napięty brzuszek tzn żeby nie wyginało się w łuk.**

**2. Zawijanie w naleśnika, albo zabawa w dżdżownicę, dziecko zawijamy w kołderkę albo gruby kocyk, wariant I dziecko rozwija się samo, wariant II- dziecko próbuje wydostać się z kokona i staje się motylem :)**

**3. Zabawy z kocem – przeciąganie siebie nawzajem, rodzic ciągnie dzieci na kocu po podłodze, potem zmiana :) podczas zabawy możemy przewozić np. ulubione klocki, albo elementy puzzli, które na końcu układamy.**

**4. Pchanie na przykład wózka załadowanego klockami drewnianymi, przewożenie z punktu A do punktu B cegiełek i budowanie np. wieży**

**5. Skakanie obunóż, jednonóż – zabawy w klasy,**

**6. Wyścigi rzędów - przewozimy misie na złożonym kocyku na druga stronę w różnych pozycjach:**

**- Pozycja leżąc na brzuchu, odpychamy się rękami**

**- Pozycja siedząc , poruszając się rękami,**

**- Pozycja leżąc na plecach, kolana zgięte odpychając się nogami oczywiście na boso**

**wyścigi pomiędzy rodzeństwem, rodzicami i rodzicami z dziećmi, warianty dowolne :)**

**7. Zabawa w żółwia- dziecko przenosi w pozycji na czworakach na swoich plecach książki, lub inne bezpieczne przedmioty.**

**Jeśli już poćwiczymy, dostarczymy bodźców dziecku, trochę je zmęczymy możemy wówczas wykonać kilka ćwiczeń na koncentracje i schemat ciała:**

**8. „Piszę pani na maszynie” – rodzic maluje na plecach dziecka rysunki np. serduszko, słońce, koła, kwadraty, liczby, literki - w zależności od wieku dziecka, dziecko musi odgadnąć co zostało namalowane na plecach. Ćwiczenie zarówno dla małych i dużych:)**

**9. Zaczarowany worek - chowamy przedmioty do worka, dziecko z zamkniętymi oczami wyciąga przedmiot i ma odgadnąć co to jest. Rodzaje przedmiotów dowolne np., cos miękkiego i cos twardego, szorstkiego i delikatnego, ciężkiego i lekkiego, kształty itp.**

**10. Zabawa w chowanego z wersją dla przedmiotów - dziecko zamyka oczy, rodzic w tym czasie w danym pomieszczeniu chowa przedmioty wcześniej ustalone z dzieckiem na wysokości jego wzroku, potem dziecko stara się je odszukać. Oczywiście w druga stronę zabawa też obowiązuje, dziecko chowa przedmioty i rodzic je szuka :)**

**11. Zabaw w ciepło zimno – inna wersja poprzedniej zabawy w chowanego, ukryty przedmiot, zabawkę dziecko ma odnaleźć poprzez instruktaż rodzica ciepło - zimno, te zabawę również powinniśmy pamiętać z naszego dzieciństwa :)**

**12. Duszek – wykorzystujemy tutaj jakiś materiał rozciągliwy, albo po prostu poszewkę od kołdry, dziecko ma za zadanie wydostać się z worka.**

**13. Zabawy w naśladownictwo – jesteśmy dla siebie odbiciem lustrzanym.**

**14. Zabawa wyciszająca minutka, dziecko leży z zamkniętymi oczami, rodzic włącza budzik ok 1min.**

**Pozdrawiam i życzę miłej zabawy zarówno dla dzieci jak i rodziców :)**

**Beata Wieczorek**