**Ogólne wskazówki i zalecenia dla rodziców:**

**1.** Nie wydawaj kilku poleceń naraz, używaj prostego i zwięzłego języka.

**2**. Stymuluj jednocześnie co najmniej dwa układy zmysłowe.

**3.** Ogranicz nadmiar bodźców w pomieszczeniu do ćwiczeń.

**4.** Uwzględniaj zainteresowania dziecka i jego mocne strony.

**5.** Używaj gestów i bodźców czuciowych łącznie z komunikatami słownymi.

**6.** Nie wymagaj kilku powtórzeń pod rząd danego ćwiczenia.

**7.** Na koniec pozwól na wybranie ulubionego ćwiczenia jako formy nagrody.

**8.** Wybieramy po dwa, trzy ćwiczenia z każdego układu podczas jednorazowych zajęć.

**Usprawnianie układu przedsionkowo-proprioceptywnego. Stymulacja układu niewymagająca specjalistycznego sprzętu:**

**-** skoki obunóż w miejscu, do przodu, do tyłu, na boki.

- zeskakiwanie z ławeczki

- skakanie na piłce typu skoczki

- turlanie sie po podłodze (zmieniamy rodzaj podłoża: dywan, koc, materac) z nogami wyprostowanymi i rękami ułożonymi wzdłuż ciała

- obroty na krześle obrotowym (zaczynamy od dwóch, trzech obrotów w jedną stronę, zatrzymujemy fotel i obracamy go w przeciwną stronę)

- zabawy w przepychanie i siłowanie się: dziecko i rodzic stykają się plecami, nogami, ramionami lub dłońmi

- w leżeniu na plecach dociskanie kolan do klatki piersiowej

- ciągnięcie za pomocą grubej liny, taśmy elastycznej, koła hula-hoop dziecka siedzącego na deskorolce

- w leżeniu na plecach: toczenie piłki plażowej po ścianie i powrót w kierunku podłogi

- w leżeniu na plecach: przenoszenie za głowę piłki lub woreczków utrzymywanych między nogami

- przenoszenie woreczków w określone miejsce palcami stóp

- nawijanie sznura do bielizny na nadgarstki i stawy skokowe

- wałkowanie pleców wałkiem kuchennym lub tubą na plakaty

- chodzenie po dywanikach fakturowych

- przeciąganie liny

- przenoszenie butelek wypełnionych wodą, piaskiem

**Usprawnianie układu dotykowego:**

- rozpoznawanie umieszczonych w woreczku drobnych przedmiotów codziennego użytku, w dalszej kolejności figur lub liter bez kontroli wzroku

- robienie kul z papieru, foli aluminiowej i rzucanie nimi do celu

- rysowanie figur, liter na tackach wypełnionych materiałami o różnej strukturze, np. piasek, ryż, kasza

- stymulacja termiczna: stosowanie na przemian ciepłych i zimnych kompresów żelowych lub butelek wypełnionych wodą

- opukiwanie dłoni klockiem

- różnicowanie szczypania, drapania, opukiwania

- szukanie ukrytych drobnych przedmiotów w misce wypełnionej ryżem, kaszą

- masaż różnymi fakturami

**Ćwiczenia kształtujące obraz i schemat ciała oraz orientację przestrzenną:**

- składanie z elementów modelu postaci

- wymienianie przedmiotów znajdujących się najpierw po prawej stronie a potem po lewej stronie, a następnie na przemian po prawej i lewej stronie

- wykonywanie poleceń: podaj prawą rękę, tupnij lewą nogą, stań na prawej nodze

- nazywanie i dotykanie poszczególnych części ciała i twarzy, np. dotknij prawą ręką lewe kolano, dotknij lewą ręką prawego ucha...

- poruszanie się wedlug instrukcji: zrób dwa kroki do przodu, jeden krok w prawo...

- powtarzanie ruchów drugiej osoby-zabawa w lustro

**Ćwiczenia równoważne:**

**-** chodzenie na czworaka po miekkiej powierzchni np. po dmuchanym materacu

**-** chodzenie na czworaka z obciążeniem na plecach

- stanie w pozycji bociana i jaskółki

- chodzenie z woreczkiem na głowie

- chodzenie po rozłożonej na podłodze linie

- chodzenie po ławeczce gimnastycznej

- wychylanie do przodu, do tyłu dziecka siedzącego na dużej piłce do ćwiczeń (przytrzymywanego za kolana)

- przetaczanie na boki dziecka siedzącego na piłce i kontrolowanie aby głowa odchylała się w przeciwną stronę niż tułów

- chodzenie stopa za stopą do przodu i do tyłu

**Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej i sekwencyjności:**

- czołganie się po podłodze w przód i tył, chód kraba (podpór tyłem)

- łapanie wyrzucanej w powietrze piłeczki do kubka lub na karton do jajek

- przechodzenie przez tunel, przenoszenie piłki lub woreczków, wracanie tą samą drogą

- rzuty celownicze: przewracanie kręgli, piłeczki do kosza

- chodzenie z rękami skrzyżowanymi na piersiach w kółko, do przodu, do tyłu, bokiem w prawo,w lewo

- przerzucanie z ręki do ręki woreczka lub piłki z kolcami

- powtarzanie sekwencji typu: rzuć woreczek do góry, klaśnij dwa razy i złap woreczek

- przytrzymywanie plecami piłki plażowej opartej o ścianę i przetaczanie jej do góry i w dół, w prawo i w lewo

**Ćwiczenia pamięci, wrażliwości słuchowej, sekwencyjności i koordynacji słuchowo-ruchowej:**

- zabawy ortofoniczne: rozpoznawanie i naśladowanie odgłosów zwierząt

- różnicowanie dźwięków: głośnych-cichych, szybkich-wolnych, długich-krótkich

- imitowanie śmiechu, kaszlu chłopca, dziewczynki, kobiety, mężczyzny

- odtwarzanie w tej samej kolejności dźwięków zagranych na kilku instrumentach

- wystukiwanie, wyklaskiwanie podanego rytmu

-wykonywanie określonego ćwiczenia ruchowego na dany sygnał dźwiękowy

- śpiewanie piosenek i ilustrowanie słów ruchem

- zagadki dźwiękowe

- rozpoznawanie odgłosów dochodzących z otoczenia w obrębie tematu: pojazdy, zwierzęta, sprzęty domowe, odgłosy natury

**Usprawnianie małej motoryki i ćwiczenia grafomotoryczne:**

- zakręcanie i odkręcanie nakrętek od słoików

- wyjmowanie drobnych przedmiotów z niskich słoików z wąskim otworem

- obrysowywanie dłoni i stóp na kartce bez odrywania ołówka

- otwieranie i zamykanie kłódek

- dopasowywanie kluczy do kłódek

- przypinanie klamerek do bielizny, np. do rozciągniętej skakanki lub pódełka

- przelewanie płynów do naczyń o różnej wielkości i różnych kształtach

- wrzucanie drobnych monet do skarbonki

- przenoszenie drobnych przedmiotów za pomocą różnego rodzaju szczypiec, pęset i wrzucanie ich do słoika z małym otworem

- malowanie wałeczkiem, gąbką i kawałkiem waty

- rysowanie linii poziomych, pionowych, ukośnych oraz kół różnej wielkości kredką

-zabawy konstrukcyjne

-rysowanie w powietrzu leniwej ósemki, obrysowywanie modelu drewnianej ósemki

- odtwarzanie z klocków wzoru z rysunku

**Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:**

- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana

- dotykanie prawym łokciem lewego kolana i lewym łokciem prawego kolana

- skoki pajacyka

- chwytanie prawą dłonią lewej pięty i lewą dłonią prawej pięty (w leżeniu na plecach i na stojąco)

- w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi

- w leżeniu na plecach: unoszenie prawej ręki i lewej nogi oraz lewej ręki i prawej nogi

Udanej zabawy!

Agata Prątnicka

Elżbieta Bandurowska