

Ćwiczenia ruchowe z elementami integracji sensomotorycznej

Cele ćwiczeń i zabaw:

- zachęcanie do aktywnego spędzania czasu
 - kształtowanie/doskonalenie równowagi
 - dostarczanie dziecku różnorodnych wrażeń zmysłowych poprzez ruch
 - trening mózgu poprzez ćwiczenia ruchowe
 - doskonalenie samodzielności w zakresie rozbierania i ubierania się
1. **Dotykowe pudełko:** w pudełku po butach lub w poszewce na poduszkę, umieszczamy różne przedmioty codziennego użytku (np: gąbka, szczoteczka do zębów, grzebień, spinka, skarpetka, łyżka) dziecko wkładając rękę do pudełka zgaduje , jakiego przedmiotu dotyka.
 2. **Zabawa w kąpeli:** zachęcamy dziecko do używania podczas kąpieli różnych rodzajów gąbek, mydeł i ręczników, można dodać do kąpieli odrobinę krochmalu z mąki ziemniaczanej.
 3. **Naleśnikowanie:** ciasno zroluj dziecko w koc, bawiąc się w smarowanie i zawijanie naleśnika.
 4. **Rodzinne gotowanie i pieczenie:** stwarzajmy dziecku okazję do wspólnego gotowania/pieczenia (odmierzanie, dosypywanie, dolewanie, mieszanie, ugniatanie)
 5. **Wylawianie przedmiotów z wody za pomocą:** sitka, czerpaka, łyżek różnej wielkości, rąk, nóg.
 6. **Domowa huśtawka:** dziecko kładzie się na rozłożonym dużym kocu, dwie dorosłe osoby delikatnie bujają dziecko na boki.
 7. **Siłowanie:** siadamy na podłodze, zadaniem dziecka jest podejmowanie prób by przesunąć rodzica ”zamienionego w duży i ciężki kamień”
 8. **Ciągnięcie:** umożliwiał dziecku jak najczęściej pchanie wózka z zakupami czy spacerówkę.
 9. **Chodzenie tyłem z dzieckiem**
 10. **Ćwiczenia samodzielności** w zakresie rozbierania i ubierania się: starajmy się by dziecko w miarę możliwości samodzielnie rozbierało i ubierało się.