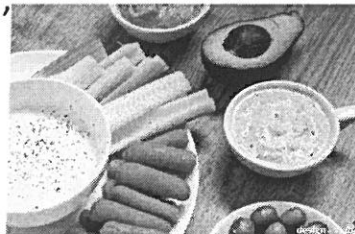
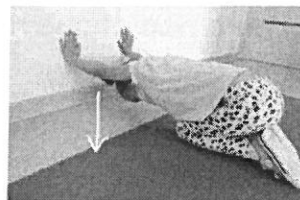


## Zestaw przykładowych ćwiczeń mających na celu zbilansowanie wrażeń dotykowych, przedsionkowych i czucia głębokiego

- chrupanie marchewki, precli, orzechów, kostek lodu, selera naciowego, suszonych moreli, skórek od chleba, żucie gumy rozpuszczalnej;



- pchanie, ciągnięcie i przenoszenie ciężkich rzeczy, na przykład butelek z wodą, kosza z zabawkami, ustawianie krzeseł przy stole;
- naciskanie na ścianę rękami, plecami i głową:



- głaskanie zwierząt;

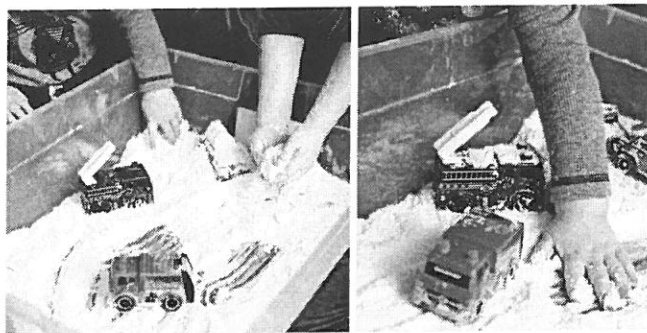


- „żywa kanapka” :-): układanie na plecach dziecka kilku warstw materiałów o różnej fakturze i grubości na przykład folii bąbelkowej, woreczków i koca polarowego; uciskanie karku, pleców i nóg dziecka przez każdą z faktur, a następnie przez wszystkie faktury;



- turlanie, kołysanie, huśtanie, toczenie się, czworakowanie w różnych kierunkach na dmuchanym materacu;
- „chodzenie” na stopach dorosłego;

- taniec z klaskaniem i wytupywaniem rytmu;
- przesypanie i przelewanie;



- siedzenie na mało stabilnym stołku w kształcie litery T; prostowanie i zginanie palców u rąk i nóg, poruszanie nadgarstków i stawów skokowych w różnych kierunkach;
- wzajemne napieranie na siebie plecami;
- siłowanie się na rękę.