**ZALECENIA DLA RODZICÓW DO REALIZACJI**

**W DOMU Z DZIECKIEM Z ZAKRESU**

**TERAPII SI**

Proszę o wybranie jednego ćwiczenia z każdego punktu i wykonywanie ćwiczeń najlepiej codziennie, minimum 2x w tygodniu.

* **Stymulacja układu przedsionkowo – proprioceptywnego:**

Dociskanie, oklepywanie, wałkowanie, pocieranie rąk i nóg dziecka; przenoszenie ciężkich przedmiotów; przeciąganie liny, taśm rozciągliwych; zabawy w przepychanie się plecami stopami i dłońmi, marsz z podnoszeniem i opuszczaniem głowy; ślizganie się w kółka na brzuchu na plecach; ślizganie na kocu w różnych kierunkach i pozycjach; wbieganie i zbieganie ze schodów; toczenie (turlanie) w różnych kierunkach po różnych powierzchniach (materace, dywany, wycieraczki itp.) czołganie się na podłodze (np. pokonywanie dużej ilości poduszek, czołganie z różnymi przedmiotami – poduszka na plecach itp.); przechodzenie przez tunele; podskoki, obroty i kontrolowane upadki na materac; zawijanie dziecka w koc, folię bąbelkową; lub karimatę z dociskaniem pleców, pośladków, rąk i nóg; masaż piłkami o różnej sprężystości, przewroty do przodu i do tyłu;

* **Ćwiczenia równoważne:**

chodzenie na czworakach po miękkich powierzchniach, np.: po dmuchanym materacu; dotykanie części ciała podczas stania na mało stabilnej powierzchni; stanie w pozycji bocian i jaskółka, Spider-Man (pozycja klęk podparty, prawa ręka, lewa noga w górze, po 5 sekundach zmiana, 10-15 powtórzeń); chodzenie w różnych kierunkach z woreczkami na głowie; chodzenie po linie do przodu i do tyłu stopa za stopą;

* **Stymulacja układu słuchowego:**

szeptanie bezpośrednio do ucha; opukiwanie głowy i okolic za uszami dłonią złożoną w łódkę lub piłeczkę pingpongową; zabawy dźwiękowe w akustycznym pomieszczeniu (np. łazienka); wprowadzanie różnych dźwięków od mocnych do delikatnych, nauka lokalizowania dźwięku np. szukanie w pokoju ukrytego, włączonego minutnika; dotykanie głośników z których jest odtwarzana muzyka, słuchanie bicia serca, pulsu i odgłosów trawienia przez słuchawki lekarskie;

* **Dużo aktywności ruchowej: gry i zabawy z piłką na świeżym powietrzu (jeśli mieszkamy w domu i mamy prywatną przestrzeń, PAMIETAMY O BEZPIECZEŃSTWIE!), zajęcia ogólnorozwojowe;**
* **Dostarczanie dużej ilości bodźców dotykowych i poprawa napięcia w obrębie rąk**:

praca z masami przetwarzalnymi, różnymi strukturami, fakturami itp.; szukanie ukrytych, drobnych przedmiotów w pojemniku wypełnionym ryżem, grochem, kaszą, różnymi ziarnami, kasztanami; poszukiwanie skarbów – w worku umieszczamy kilka elementów, dziecko odnajduje pokazany przedmiot; rysowanie na plecach różnych kształtów, figur, liter; stymulacja termiczna – stosowanie na przemian ciepłych i zimnych kompresów, masowanie ciała różnymi strukturami, fakturami (szczotki, gąbki, piłki o różnej szorstkości)

* Uczniowie którzy mieli zalecane, a rodzice zostali przeszkoleni przez terapeutę w tym zakresie, mogą przeprowadzić masaż Wilbarger (czas trwania zabiegów 2 tygodnie);
* Uczniowie, którzy mają zakupione pled/kołderkę lub kamizelkę obciążeniową dostosowaną do indywidualnych potrzeb dziecka, stosują w domu zgodnie z zaleceniami terapeuty.

Życzę miłej pracy i dobrej zabawy z dzieckiem!

Pozdrawiam serdecznie Aneta Kowalska