

Zabawy wspomagające świadomość własnego ciała:

- stanie na jednej, następnie na drugiej nodze z oczami otwartymi a później zamkniętymi. Utrzymanie pozycji tak długo, jak to możliwe
- chodzenie po skakance/sznurku/ linii- palce jednej stopy dotykają pięty drugiej stopy
- maszerowanie w miejscu z wysoko podniesionymi kolanami, marsz po pokoju
- zabawa „olbrzym i człowiek”- chodzenie na palcach i na piętach
- czołganie i turlanie

Zabawy dotykowe:

- zabawa „co za przedmiot?”- wyczuwanie przedmiotów bez udziału wzroku (np.zabawka ukryta pod kocem)
- gniecenie starych gazet i wrzucanie do dużego pudełka
- „sensoryczne pudełko”- napełnienie dużego pudełka np. pogniecionymi starymi gazetami (opcjonalnie piasek, surowy makaron itp.), poszukiwanie bez udziału wzroku małych przedmiotów
- masowanie dziecka różnymi fakturami, np. szczoteczką, piłką, pędzlem, gąbką

Zabawy wspomagające aktywną pracę mięśni:

- ciągnięcie i pchanie ciężkich przedmiotów (np. dużych zabawek, dużych butli z wodą, puf)
- przepychanie się z rodzicem: plecami, nogami, dłońmi
- przenoszenie za głowę przedmiotu utrzymywanego między nogami w leżeniu na plecach(np piłki, poduszki).
- zawijanie dziecka w koc lub kołdrę- dziecko samodzielnie ma się wyswobodzić z „należnika”

opracowanie na podstawie: „Uczę się poprzez ruch” M. Kuleczka-Raszewska, D. Markowska, Gdańsk 2012, Harmonia Universalis