**Ćwiczenia sensoryczne w łazience**

01.06.2020

1. Masaż strumieniem wody (różna siła strumienia i jego rodzaj, temperatura - ciepła- zimna - gorącą woda, użycie hydromasażu jeśli wbudowany w wannę lub prysznic).
2. Słuchanie szumu wody.
3. Masaż ciała (pocieranie, uciskanie) z wykorzystaniem różnych faktur ,np. gąbek, myjek, szczotek, masażerów, ręczników ( frotte, ręcznik szorstki albo miły w dotyku, różne kolory ręczników).
4. Zabawa z suszarką- odczuwanie różnej temperatury, siły podmuchu powietrza na różnych częściach ciała, samodzielne trzymanie przez dziecko suszarki w rękach, wsłuchiwanie się w dźwięk suszarki.
5. Zabawa pianą- odczuwanie konsystencji piany, smarowanie ciała pianą, dmuchanie piany, wyławianie z piany różnych zabawek, obserwowanie spadającej piany.
6. Zabawa solą do kąpieli- odczuwanie szorstkości soli, pocieranie ciała z różną siłą, wąchanie soli, wykorzystanie soli w rożnych kolorach i obserwowanie jak zabarwia wodę.
7. Zabawa kremem, oliwką do ciała, pianką do mycia, pianką do golenia- wąchanie produktów, smarowanie części ciała, odczuwanie konsystencji.
8. Masaż w obrębie jamy ustnej i twarzy z wykorzystaniem wibrującej, elektrycznej szczotki do mycia zębów.
9. Zabawa specjalnymi farbami, kredki do wanny, które łatwo można usunąć z powierzchni i są bezpieczne skóry dziecka- malowanie po wannie, płytkach.
10. Wąchanie perfum, kosmetyków, delikatne nanoszenie ich na części ciała.
11. Odczuwanie wibracji włączonej pralki, golarki elektrycznej- trzymanie w ręce golarki i dotykanie części ciała.
12. Zabawa dźwiękami w łazience- wykorzystanie akustyki łazienki, wydawanie przez dziecko dźwięków o różnej głośności, śpiewanie, granie na instrumentach.

Rodzicu przed użyciem produktu, kosmetyku wcześniej nie stosowanego na skórze dziecka, sprawdź jak reaguje skóra dziecka.

Opracowała: Karolina Zając-Feledyn, psycholog