***„Prostowanie przy ścianie”***

**Przebieg zajęć:**

1. Rodzic mówi: „Poćwiczmy siedzenie prosto. Usiądźmy przy ścianie, wyciągnijmy nogi, palcami u stóp wskażmy niebo ( palce u stóp skierowane ku górze), plecy i ramiona przyciśnijmy do ściany”
2. Rodzic mówi: „ Wyciągnij się tak, żebyś siedział bardzo wysoko. Przyciśnij plecy do ściany tak, aby między nimi a ścianą nie było miejsca. Sięgnij za siebie dłonią” ”(poproś dziecko aby robiło wdech podczas podnoszenia rąk do góry i wydech podczas ich opuszczania) ćwiczenie powtórz kilka razy.
 \*Uwagi – dziecko powinno siedzieć prosto plecami do ściany, ruch rąk w górę powinien być łagodny i równomierny.

***„Powtórz mój rytm”***

**Przebieg zajęć:**

1. Rodzic siada przy stole obok dziecka i mówi: „ Posłuchaj odgłosów jakie wydają moje dłonie na stole.” Rodzić Zaczyna powoli jednostajnie wystukiwać rytm : raz, dwa, raz, dwa. Rodzic sam wybiera rytmy.
2. Rodzic mówi: „ Proszę niech Twoje dłonie wystukują taki sam rytm.”
3. Gdy dziecku uda się powtórzyć rytm, wystukaj go raz jeszcze, ale trochę szybciej
4. Dziecko samo wystukuje swój rytm, a rodzic powtarza.
5. Wystukujcie na zmianę rytmy, niech będą coraz bardzie złożone, w różnym tempie itp.

***„Czworakotwór”***

**Przebieg zajęć:**

1. Rodzic mówi: „ W jaki sposób idziesz przez pokój na rękach i kolanach i jak wolno potrafisz iść”
2. Rodzic mówi: „ A teraz idź jeszcze raz przesuwając dłońmi powoli po podłodze. Kolana cały czas odrywaj od podłogi. Teraz jesteś zupełnie nowym stworzeniem, które nazywa się Czworakotwór.” Poproś dziecko aby chodziło w ten sposób po całym domu