**Ćwiczenia domowe wyciszające**

**Techniki wyciszające:**

* rano i wieczorem mocniejsze wycieranie dziecka różnymi preferowanymi przez niego fakturami (nogi, ręce, plecy)np. ręcznikami o różnej fakturze;
* dociskanie, oklepywanie, wałkowanie (wałkowanie dużą piłką, może być piłka typu kangur, wałkowanie butelkami wypełnionymi wodą o innej temperaturze (zimna i ciepła);
* zabawa „naleśnik”, „hot-dog” - na podłodze kładziemy koc, dziecko kładzie się na jego skraj (głowa dziecka pozostaje na zewnątrz), toczymy dziecko przed sobą (jak beczkę) jednocześnie zawijając dziecko w koc, następnie tocząc odwijamy dziecko;
* zachęcamy dziecko do przenoszenia, przepychania cięższych rzeczy, dziecko siedzi wraz z rodzicem na podłodze, do koszyka z zabawkami mocujemy linkę i przyciągamy koszyk wypełniony dowolnymi przedmiotami, później możemy go odepchnąć;
* mocniejsze przytulenie dziecka („niedźwiedzi uścisk”);
* baraszkowanie, toczenie się, przewracanie na poduchy, materac;
* bitwa na poduszki, przygotowujemy poduszki różnej wielkości, ciężkości z różnych materiałów, dziecko, rodzic trzyma poduszkę oburącz i poklepujemy się nią po wybranych częściach ciała kolana, plecy, dłonie itp., dodatkowo nazywamy uderzane części ciała;
* chodzenie, czworakowanie, podskakiwanie, turlanie się po kocyku pod którym umieszczamy różne maskotki, mogą wydawać dźwięki, dziecko może zgadywać kto to? (wcześniej możemy pokazać dziecku co chowamy pod koc);
* „tunel” - kilka krzeseł stawiamy jedno za drugim i przykrywamy kocem, powstaje tunel, dziecko przeciska się przez niego, jeśli mamy kupiony tunel to możemy wrzucać do niego koce, maskotki, poduchy i dziecko przeciska się przez taki ciasny tunel;
* zabawa bandażem, zawijamy dziecko bandażem elastycznym, zabawa w mumię, możemy zawijać pojedyncze części ciała ręce, nogi, dziecko usiłuje się samo rozwiązać;
* zabawa w „klej” - odrywanie dziecka „przyklejonego” do podłoża;
* zabawa w „paczkę” - rozprostowywanie dziecka udającego paczkę;
* zabawa w „pomnik” - dziecko siedzi na krześle, dorosły wykonuje próby popychania dziecka w różne kierunki
* w różnych sytuacjach stosujemy tzw. „ciężką pracę mięsni” (np. noszenie zakupów, wyciąganie prania  
  z pralki, podlewanie kwiatków, pchanie koszyka w sklepie, układanie puszek z żywnością w szafce itp.)

**Przykłady zabaw:**

* ćwiczenia na piłce typu "kangur" lub dużej piłce gimnastycznej, balansowanie na piłce na brzuchu, plecach (jeżeli dziecko na to pozwala), można te ćwiczenia wykonywać wraz z dzieckiem, w trakcie tych ćwiczeń można włączyć muzykę Mozarta lub chorały gregoriańskie;
* „kołyska" przód, tył, na boki, można te ruchy wykonywać wraz z dzieckiem trzymając je na własnym ciele np. zabawa w zegar: duży zegar bije "bim-bam" ręce wyciągnięte do boku i przenosimy ciężar ciała z jednej strony na drugą, mały zegarek cyka "cyk-cyk" ruchy głową do przodu do tyłu, budzik robi "drrrrryń" potrząsamy całym ciałem;
* bujanie dziecka w kocu do przodu, tyłu na boki;
* dziecko siedzi na kocu, a my chwytamy go za rogi i ciągniemy po pokoju, dziecko może także leżeć na brzuchu, plecach, boku, możemy w ten sposób przewozić różne zabawki z jednego miejsca do drugiego;
* na podłodze kładziemy deskę do prasowania, na której kładziemy dziecko, chwytamy koniec deski przy głowie dziecka lekko unosimy nad podłogę i huśtamy do góry, w dół, na boki;
* siedzimy na podłodze z podkurczonymi nogami, dziecko chodzi dokoła, a my wystawiamy przeszkody(ręce, nogi), które ono przekracza, przechodzi pod-nad ręką, nogą;
* stawiamy dwa krzesła jedno za drugim, siadamy na nich wraz z dzieckiem i udajemy, że jedziemy samochodem, kręcimy kierownicą (przechylamy się na boki), hamujemy i dodajemy gazu (ruchy ciała do przodu i do tyłu), jedziemy po nierównej drodze (podskakujemy);
* na podłodze rozmieszczamy gazety, są to kamienie w wodzie, idziemy gęsiego, przechodząc, skacząc  
  z jednego kamienia na drugi, tak aby nie wpaść do wody;
* na podłodze kładziemy sznur, próbujemy (najlepiej boso) chodzić po leżącym sznurze, możemy także chodzić do tyłu, bokiem itp.;
* rozstawiamy meble, pudła i wszystko, co może służyć do zbudowania toru przeszkód (coś do przechodzenia pod nad, przez, do wchodzenia i schodzenia) dziecko pokonuje tor przeszkód, w razie potrzeby możemy mu pomóc;
* zbijanie baniek mydlanych ręką, nogą, rakietkami, łapanie baniek oburącz, w kubeczki;
* skakanie, przewracanie się na materac dmuchany (materac napompowany nie na max);