**Wskazówki dla rodziców do pracy w warunkach domowych**

Układ przedsionkowy (odpowiedzialny m.in. za ruch i równowagę, napięcie mięśniowe, koordynację):

1. Skakanie na piłce: wspólne zabawy na dużej nadmuchiwanej piłce, na której maluch będzie mógł usiąść i skakać.

2. Tor przeszkód: stwórzcie wspólnie tor przeszkód, taki który będzie wymagał od dziecka pełzania, skakania, wspinania, turlania, celowania itp.

3. Huśtawki: bujajcie się razem na różnego rodzaju huśtawkach (podwieszanych, wahadłowych, wiszących oponach).

4. Turlanie: turlajcie się razem na kocyku, a latem z niewielkiej trawiastej górki.

5. Bieganie: przypomnij sobie zabawę w berka; ścigajcie się, rozegrajcie mecz piłki nożnej czy koszykówki.

6. Skakanie: zachęcaj dziecko do zeskakiwania z niewielkiego podwyższenia (np. pierwszego stopnia schodów), wskakiwania na oznaczone pole, grę w klasy, zabawę skakanką.

7. Bujanie w kocyku: dziecko kładzie się na rozłożonym dużym kocu, a dwie dorosłe osoby delikatnie bujają go na boki.

Z pozdrowieniami Hanna Pieńkowska