**Propozycje ćwiczeń stymulacyjnych**

1. **Masaż temperaturowy twarzy –** przygotowujemy dwie butelki, jedna z ciepłą
a druga z zimną wodą. Przetaczamy butelkę z jedną temperaturą licząc do 5 po twarzy , następnie w ten sam sposób przetaczamy butelkę z drugą temperaturą i znowu powracamy do temperatury, od której zaczynaliśmy masaż. Zaczynamy i kończymy przyjemną dla masowanego temperaturą, np. ciepła 5 s, zimna 5 s i ciepła 5 s. Całość masażu 15 sekund. Nazywamy masowane części twarzy oraz temperaturę.
2. **Masaż uciskowy całego ciała –** uciskamy dwoma rękoma kolejne części ciała, dłonie, przedramiona, ramiona, stopy, kostki, łydki, uda, brzuch i plecy. Nazywamy uciskaną część ciała. Wykonujemy to jeden raz.
3. **Opukiwanie powierzchni stawowych –** opukujemy drewnianym klockiem kolejno staw w nadgarstku, łokieć, bark, biodra, kolana, kostki – 3 razy każdy staw, dostosowujemy siłę do reakcji masowanego.
4. **Stymulacja węchowa** – w jednym programie przygotowujemy trzy waciki nasączone jakimiś zapachami np. cytryna, olejki zapachowe, pomarańcza, ogórek kiszony, przyprawy, kawa, herbaty ziołowo-owocowe, ocet, chemiczne zapachy – mydło, szampon, krem, płyny do mycia, perfumy. Do wacików przygotowujemy odpowiadające im konkrety. Zadaniem ucznia jest powąchać i dopasować do zapachu konkret lub wskazać go ręką (w miarę możliwości. Niektóre zapachy możemy najpierw zaprezentować nazywając je i pokazując konkret. Potem zgadujemy.