**3. ÖVNINGAR FÖR OLIKA SINNEN**

3.1 DANSA MED HÄNDERNA

Material: Disktvättmedel, vatten i en sprayflaska, ett bord med vaxduk eller gymnastikmatta, valsmusik t.ex. Tjajkovskijs *Svansjön* eller Vivaldis *Fyra årstider.*

Gruppen sitter runt bordet som är täkt med vaxduk eller gymnastikmatta. Alla får några droppar diskmedel framför sig och instruktören sprayar på lite vatten på diskmedlet. Då musiken börjar ”dansar” man med fingrarna på duken/mattan så att det skummar och gör olika mönster med händerna.

Tilläggsuppgift: Hur kan man utveckla övningen?

Mål:

Stimulera

-taktila sinnet och hörsel

-koncentrations -förmåga

- finmotorik

Tips: instruktören följer med och sätter vid behov mera diskmedel eller vatten