

**PRZEPIS na
BUTELKĘ SENSORYCZNĄ Z RYŻEM I CYNAMONEM.**

Do jej wykonania przygotujcie:

1. Małą, pustą, w środku suchą butelkę bez nakrętki
2. Balon
3. Jedną torebkę suchego ryżu
4. Łyżeczkę sproszkowanego cynamonu (możesz użyć też np. sproszkowanego kakao, gałki muszkatołowej).

Do butelki łyżeczką, palcami wsypujemy ryż i dodajemy łyżeczkę sproszkowanego cynamonu, aby zapach był silny i wyrazisty. Naciągamy balon na szyjkę butelki i gotowe.

Potrząsamy butelką, naciskamy na nią tak, aby przesypać cały ryż do balona. Następnie ugniatamy, wałkujemy, rozciągamy balon tak, aby przesypać z niego cały ryż z powrotem do butelki.

Tworząc taką butelkę rozwijamy m.in. motorykę małą, swoją precyzję ruchów, cierpliwość i kreatywność. A już gotowa może działać wyciszająco.