#  Propozycje zajęć rewalidacyjnych



### *Ćwiczenia pobudzające zmysł dotyku*

* doskonalenie percepcji dotykowej ruchów manipulacyjnych dłoni i palców
* wydłużanie czasu koncentracji uwagi
* Zabawa paluszkowa „idzie myszka do braciszka, tu zajrzała, tu wskoczyła, tu się skryła” – budowa z dzieckiem wspólnego pola uwagi.
* Zabawa z pokazywaniem części ciała na sobie, pokaż gdzie masz: ręce, nogi, głowę, uszy, włosy, policzki, brzuch, uda, buzię, włosy.
* naprzemienne prostowanie i zginanie dłoni,
* prostowanie i zginanie palców.
* krążenie dłoni w przód i w tył.
* krążenie dłoni do środka i na zewnątrz,
* toczenie piłki dłonią po podłodze w przód i w tył oraz w kształcie ósemki,
* podrzucanie piłki w górę i chwyt dwoma rękami
* ściskanie piłki w dłoni,
* naśladowanie palcami gry na pianinie, flecie prostym, bocznym, trąbce
* Relaksacja przy muzyce, dziecko leży na plecach, rodzic masuje dłonie dziecka:
* rysowanie palcem rodzica w wewnętrznej stronie dłoni dziecka kół
* grzbietowa strona – głaskanie, rozcieranie, ponowne głaskanie
* wewnętrzna część – głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie

 ***Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem elementów metody Ruchu Rozwijającego V. Sherborne.***

* + Kształtowanie orientacji w schemacie własnego ciała.
* Rozwijanie świadomości przestrzeni.
* Klaskanie i pocieranie dłońmi. Ćwiczenia wykonywane są w siadzie krzyżowym, dziecko naśladuje rodzica. Rodzic demonstruje ćwiczenie poprzez pokaz oraz słownie instruuje:

- uderzanie dłońmi, stopami o podłogę, pocieranie stopą o stopę,

- uderzanie dłońmi o kolana, uda, stopy,

- wskazywanie głowy, brzucha.

- unoszenie rąk, nóg do góry ze swobodnym opuszczaniem na podłoże. Unoszenie rąk ćwiczenie wykonywane w siadzie krzyżowym,

- następnie dziecko przechodzi do leżenia na plecach gdzie unosi nogi do góry,

- przetaczanie na boki,

 - przetaczanie z pleców na brzuch i odwrotnie

 - ćwiczenie z rodzicem : „cięcie drzewa”, trzymanie się za ręce „tnąc drzewo” ruchy naprzemienne

Zajęcie końcowe: relaks przy muzyce

##### ***WYDZIERANKI, NAKLEJANKI -zajęcia plastyczne***

- *Ćwiczenia sprawności palców i koordynacja pracy obu rąk. Ćwiczenie chwytu pęsetowego.*

 \* Do zajęć potrzebne będą: dwie kartki papieru: kolorowy, biały albo kartka

 kolorowej gazety, klej, plastelina.

* Papier trzeba ująć chwytem pęsetkowym palcami obu rąk. Palec jednej i drugiej ręki muszą stykać się na linii przecięcia. Odchylając jedną rękę do siebie a drugą od siebie, przerywa się papier na niewielkim odcinku, następnie przesuwa palec dalej na zamierzonej linii i powtarza się ruch.
* Następnie dziecko nakleja na arkusz kawałki rozdzieranego papieru tworząc dowolny obrazek, (może być wcześniej ustalony z dzieckiem). Pamiętajmy, by na początku były to figury proste. Ścinki papieru w fazie początkowej nie mogą być małe.

##### ***Formułowanie kulek z papieru***

* + Znana zabawa ze starych gazet. Wyrywamy strony, gnieciemy papier, tworzymy z dzieckiem kule. Można stworzyć z tego zabawę w „Bitwę śnieżną”

*Plastelinowe cudaczki*

* Tworzenie wzorów z cienkich wałeczków – rodzic wraz z dzieckiem toczy plastelinę na stole obu rękoma wyciągając ją w długi, cienki wałeczek. Z tego wałeczka układa różne formy na desce lub tekturze. Może układać szlaczki, węże, konstruować dom z elementów wałeczkowych. W późniejszym etapie może tworzyć wzory litero podobne.
* Lepienie różnych form przez łączenie oddzielnie formowanych części.

# *ĆWICZENIA RELAKSACYJNE*

* radiomagnetofon, płyty z muzyką
* Ćwiczenia o charakterze relaksacyjnym – siadamy z dzieckiem na materacu lub kocu, włączamy muzykę, która będzie przypominać odgłosy wody, lasu. Zamykamy oczy i opowiadamy dziecku, aby wyobraziło sobie, że jest w lesie lub nad jeziorem i spokojnie wpatruje się w przyrodę.
* Po wyciszeniu oddechu, prosimy dziecko o powstanie. Chcemy, aby rękami udawało ruchy ptaka, który unosi się nad lasem, następnie otrzepywało ręce z wody z jeziora.

Opracowała Iwona H.