#  Propozycje zajęć rewalidacyjnych



***KWIECIEŃ 4. V. - 8. V. 2020r.***

 ***Propozycje***

 ***ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH***

**„Oddech lamparta”**

* Naśladowanie oddechu tego dużego kota to ćwiczenie nieco bardziej złożone, które doskonale angażuje [**przeponę**](https://pl.wikipedia.org/wiki/Przepona_%28mi%C4%99sie%C5%84%29)
* Dziecko na podłodze przybiera postawę kota.
* Nabiera powietrze przez nos obserwując jak napełnia się jego brzuch i obniża kręgosłup.
* Przy wydechu następuje opróżnienie brzucha i lekkie podniesienie pleców.
* Dobrze jest, by ćwiczenia oddechowe dziecko wykonywało powoli, tak by jednocześnie mogło obserwować jak reaguje jego własne ciało.

 ***Miło z mamą bawić się w domu –. Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne.***

* Rozwijanie u dziecka, za pomocą ruchu, świadomości własnego ciała i otaczającej je przestrzeni, usprawnianie ruchowe

#### Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała

* **Powitanie paluszkami-** rodzic siedzi naprzeciw dziecka pochylając się w jego stronę , witają się ze sobą paluszkami rąk i całymi dłońmi.

#### Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

* **Jak najwyżej** – rodzic i dziecko leżą na plecach na podłodze. Sięganie rękoma i nogami ,,do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.

#### Ćwiczenia oparte na relacji „z”

* **Lustro** – rodzic i dziecko siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka- zmiana ról.

#### Ćwiczenia rozwijające relacje „przeciwko”

* **Paczka** – dziecko zwija się w kłębek na dywanie a dorosły próbuje je „rozwiązać” (zmiana ról).

#### Ćwiczenia oparte na relacji „razem”

* **Rowerek** – dorosły i dziecko leżą na plecach, stopami opierają się o stopy partnera, kreślą wspólnie kółka w powietrzu, „jadą na rowerze”.

**Ćwiczenia usprawniające duże grupy mięśni ramienia i przedramienia oraz zmniejszające napięcie mięśniowe:**

* rysowanie patykiem na piasku linii poziomych i pionowych,

**Ćwiczenia usprawniające dłoń i końce palców:**

* wydzieranki i naklejanki – wyklejanie kawałkami kolorowego papieru narysowanych konturów, wydzieranie narysowanych konturów figur geometrycznych, wazonów itp.,

**Ćwiczenia usprawniające drobne ruchy rąk i lateralizację**

* malowanie suchym palcem lub patykiem po świeżo zamalowanej farbą klejową kartce – dzieci zamalowują rozmachowym ruchem pas papieru o wymiarach piętnaście do trzydziestu centymetrów, potem zanim farba wyschnie, rysują palcem wskazującym kłębuszki lub spirale (chodzi o ruch okrężny, przeciwny do ruchu wskazówek zegara),
* ćwiczenia palców – imitowanie gry na fortepianie, padającego deszczu, kroczenia owada itp.
* *Zabawy paluszkowe – motoryka mała*

***,,WIOSNA PRZYSZŁA DO NAS ’’***

Już nie musisz brać szalika – gładzimy dłońmi szyję dziecka

śnieg topnieje na chodnikach – gładzimy całe ręce dziecka

Dłuższe dni – rysujemy palcem na plecach dziecka długą linię

i krótsze noce – rysujemy krótkie linie na dłoniach dziecka

czasem motyl zatrzepocze – delikatnie szczypiemy ciało dziecka

Nawet chochoł już się zbudził – przecieramy opuszkami palców twarz dziecka

chce podobno wstać do ludzi – pocieramy o siebie, trzymane w naszych dłoniach, dłonie dziecka

Ciepły deszczyk leje z nieba – opukujemy głowę dziecka palcami

słońce grzeje kiedy trzeba – gładzimy całe ciało dziecka zaczynając od głowy

Wiosna, wiosna, wiosna przyszła do nas – „chodzimy” palcami po plecach dziecka

cała kolorowa, ukwiecona – rysujemy palcem kwiaty na plecach dziecka

Będą śpiewać ptaki, kwitnąć róże – masujemy plecy dziecka od dołu do boków

Zostań wiosno – przytulamy dziecko

zostań śliczna – tuląc dziecko kiwamy się lekko na boki

zostań z nami jak najdłużej tu – zamykamy dziecko w ramionach

Ćwiczenia w doskonaleniu percepcji dotykowej.

* Zabawa z wodą – nauczyciel przygotowuje miskę z wodą. Dziecko zanurza w niej ręce i bawi się wodą. Przelewa wodę przez ręce, przelewa wodę z kubka do kubka, przez lejek. Zabawa wodą zapewnia dziecku nie tylko wrażenia dotykowe ale też słuchowe.

*Do opracowania zabaw wykorzystałam pomoce ze strony internetowej*

**