#  Propozycje zajęci rewalidacyjnych



***KWIECIEŃ 11. V. - 15. V. 2020r.***

 ***Propozycje***

 ***ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH***

* Dmuchamy na wiatraczki duże i małe.

* Wydmuchujemy  w górę waciki, piórka: Kto wyżej? Kto utrzyma dłużej wacik, piórko w górze?
* *Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiadaniem pojedynczych głosek:*
* zabawy z samogłoskami (dziecko wymawia je bardzo wyraźnie):

         na wydechu,

* z wydłużeniem wybrzmiewania: aaa.... eee... uuu...
* ĆWICZENIA ODDECHOWE POŁĄCZONE Z RUCHEM
* w pozycji stojącej (ręce ułożone wzdłuż ciała) demonstracja wdechu przez nos z równoczesnym rozłożeniem ramion na boki i uniesieniem ich do góry, wydech ustami wraz z opuszczeniem ramion do pozycji początkowej

#### Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała

* **Powitanie stopami –**wszyscy siedzą w kole trzymając się za ręce, wszyscy witają się ze sobą paluszkami stóp.

#### Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

* **Bączek –**wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

#### Ćwiczenia oparte na relacji „z”

* **Domki**– rodzic w klęku podpartym, tworzy domek dla swojego dziecka. Dziecko wchodzi do domku (siada skulone pod rodzicem). Dziecko potem wychodzi spod domku, przechodzi między jego nogami i rękami.

**Motoryka duża**

**Są to wszystkie ruchy angażujące większe partie naszego ciała jak np. ręce i nogi. Do motoryki dużej zaliczamy aktywność, która angażuje duże partie ciała np. skakanie, chodzenie, wspinanie się, bieganie itp.**

***PROPOZYCJA ZABAW I ĆWICZEŃ***

## Zabawy na dworze to też dobre ćwiczenia na motorykę dużą!

Idąc z dzieckiem na spacer możemy bawić się w

* omijanie kałuż
* w wersji dla odważnych – we wskakiwanie w kałuże
* próby podskoczenia do gałęzi
* chodzenie po niewysokim murku. To także ważne ćwiczenie!

**Motoryka mała**

To ruchy palców dłoni, które wymagają dużej precyzji podczas np.: pisania, prac plastycznych, rysowania, wycinania.

***PROPOZYCJA ZABAW I ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH DŁONIE I PALCE***



## [*Gra zręcznościowa z kulkami*](https://ekodziecko.com/gra-zrecznosciowa-z-kulkami)

Mini-gra zręcznościowa z kulkami – w całości wykonana z recyklingu! Zadaniem dziecka jest takie poruszanie zabawką, by trafić kulkami do specjalnych dziurek na małej planszy. Zabawka rozwija koncentrację, ćwiczy precyzję, koordynację wzrokowo-ruchową oraz sprawność manualną. Materiały i przybory:

* styropianowa pokrywka
* plastikowa, przeźroczysta pokrywka
* czarny marker
* flamastry
* długopis
* kilka koralików



## [*Wyszywana rybka*](https://ekodziecko.com/wyszywana-rybka)

Z szarego kartonu powstała rybka przeznaczona do ćwiczeń z igłą. Wzór i sposób szycia jest bardzo prosty. Materiały i przybory:

* szara tektura
* czarny marker
* nożyczki
* dziurkacz
* gruba, plastikowa igła
* nić [nie za gruba, gładka]
* taśma klejąca



## [Motyl – ćwiczenie sprawności dłoni](https://ekodziecko.com/motyl-cwiczenie-sprawnosci-dloni)

 Do jego przygotowania można użyć szarej tektury oraz metalowych kapsli. Zadaniem dziecka jest umieszczenie pomponików na wyznaczonych polach za pomocą łapki. Materiały i przybory:

* tektura
* czarny marker
* kapsle
* pistolet do kleju na gorąco
* łapka
* pomponiki, szklane kulki lub inne niewielkie obiekty do przenoszenia

*Do opracowania zabaw wykorzystałam pomoce ze strony internetowej*

 