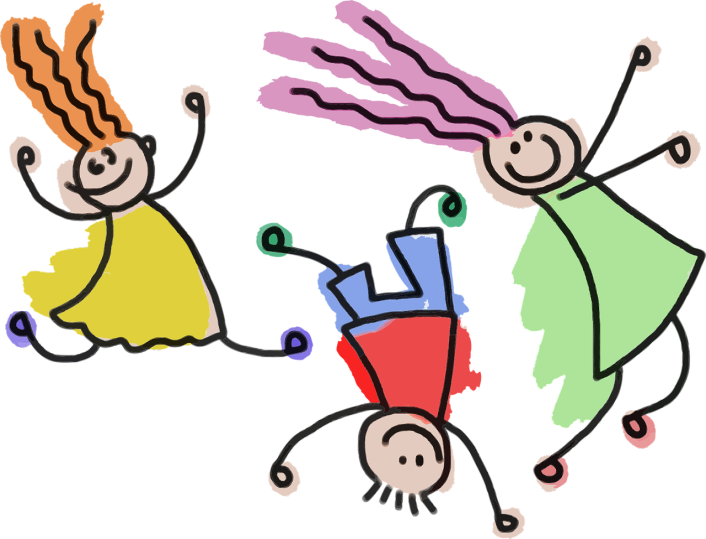
# Propozycje zajęci rewalidacyjnych



***KWIECIEŃ 18. V. - 22. V. 2020r.***

***Propozycje***

***ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH***

* wdechy i wydechy (nos- usta, usta- nos-nos- nos-usta- usta)
* zdmuchiwanie lekkiego przedmiotu z ręki lub ze stołu np. watki, pióra, kawałki papieru
* dmuchanie na wiatraczki, chorągiewki, chusteczki higieniczne
* puszczanie baniek mydlanych
* *Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiadaniem pojedynczych głosek:*
* wymawianie na jednym wydechu: ciągów samogłoskowych (aaa.., aeaeae.., aei…)
* wymawianie ciągów sylabowych (mamama, lalala, tututu, pipipi)
* *Ćwiczenia rozwijające mowę i kształtowanie umiejętności porozumiewania się z innymi*
* Ćwiczenia narządów mowy:
* wypychanie językiem policzków, zwijanie języka w rulonik
* lizanie lizaka unosząc czubek języka ku górze
* liczenie zębów lub witanie się z nimi w ten sposób, aby czubek języka dotknął każdego zęba osobno,
* podniebienia, warg, sięganie językiem do nosa, brody
* 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

## Ćwiczenia nóg poprzez zabawę „Nóżki start!”

* ciekawą formą zabawy są wszystkie te aktywności, które „zmuszają” nogi dziecka do pracy. Można wykorzystać to już przy sprzątaniu zabawek (przesuwamy zabawki nogą) albo stworzyć własne zawody – prowizoryczną bramkę i woreczek, który musi się do niej dostać.

#### Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

* najpierw kartka przypinamy na ścianie i określanie brzegów: górny, dolny, lewy, prawy; potem te same ćwiczenia z kartką położoną na stole,
* rogi górne i dolne na kartce – pokazywanie i rysowanie: od góry na dół, z dołu do góry, z lewego brzegu do prawego, z prawego do lewego; łączenie rogów: lewy górny i prawy dolny, lewy dolny i prawy górny
* **Ćwiczenia manualne i grafomotoryczne  
  (usprawnianie grafomotoryczne zaczynamy od najprostszych ćwiczeń)**
* Rzuty, chwyty piłki, różnorodne zabawy z piłką, woreczkiem
* Zabawy z piłką lub balonikiem: odbijanie, toczenie, podrzucanie
* Zamalowywanie dużych powierzchni ograniczonych konturem, pogrubianie konturów dużych rysunków
* Rzucanie do celu kul papieru po uprzednim ich gnieceniu

**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!

* Zabawy z woreczkami:
* rzucanie i chwyt woreczka obiema rękami;
* rzucanie i chwyt woreczka jedną ręką;
* rzucanie i chwytanie woreczka w ruchu itd.
* Przykłady ćwiczeń · **motoryki dużej**:
* wstawanie, siadanie, przykucanie,
* sięganie po przedmioty wskazane przez rodzica,
* przekładanie przedmiotów z jednego pudełka do drugiego,
* podnoszenie przedmiotów i kładzenie ich w wyznaczone miejsce,

**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***

**Grafomotoryka i sprawność manualna**

[](https://ekodziecko.com/wyszywany-listek)

## [Wyszywany listek](https://ekodziecko.com/wyszywany-listek)

Wyszywany listek z recyklingu.

Do wykonania :

- plastikowa pokrywka z recyklingu jako główny element pracy

- kolorowa wełna lub tasiemka

A w efekcie mamy pięknego, kolorowego jesiennego liścia.

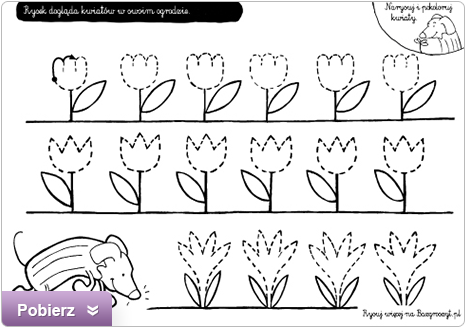
[](https://ekodziecko.com/butelka-i-kulki-cwiczenie-sprawnosci-reki)

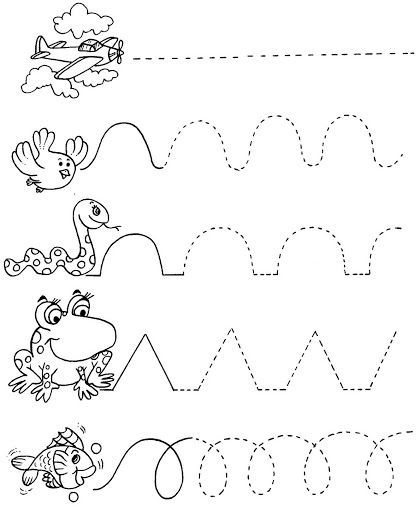
## [Butelka i kulki – ćwiczenie sprawności ręki](https://ekodziecko.com/butelka-i-kulki-cwiczenie-sprawnosci-reki)

Recyklingowa pomoc do terapii ręki.

Można ją zrobić z plastikowej butelki, nakrętek oraz płyty CD.

Zabawa polega na przenoszeniu łapką i umieszczaniu szklanych kulek w nakrętkach przytwierdzonych do butelki po wodzie mineralnej. To zadanie ćwiczy koncentrację uwagi, chwyt pęsetkowy, wzmacnia mięśnie palców i przygotowuje dziecko do rysowania i pisania.





Ćwiczenia relaksacyjne:  
- zaciskanie pięści i rozwieranie dłoni na przemian wraz z uświadamianiem sobie stanu napięcia mięśniowego i rozluźnienia.

*Do opracowania zabaw wykorzystałam pomoce ze strony internetowej*

