#  Propozycje zajęć rewalidacyjnych



***MAJ 25. V. - 29. V. 2020r.***

 ***Propozycje***

 ***ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH***

* Zabawy z piłeczką pin - pongową (może to być wacik, papierek). Przedmiot kładziemy na środku stolika. Po obu stronach siedzą: rodzic i dziecko w takiej pozycji, by mieli usta na poziomie powierzchni stolika i:
* lekko dmuchamy na piłeczkę, tak by przechodziła „piechotą” przez stolik od dziecka do logopedy,
* dmuchamy na piłkę silnie, starając się wbić „gola” przeciwnikowi,
* staramy się wbić gola w bramkę zbudowaną z klocków (bramka może być jedna, ustawiona na środku stołu lub kilka w różnych miejscach.
* *Ćwiczenia oddechowe z jednoczesnym wypowiadaniem pojedynczych głosek:*
* Zabawa w naśladowanie śmiechu różnych osób:
* Jak śmieje się pan? Ho –ho –ho...
* Jak śmieje się pani? Ha – ha - ha...
* Jak śmieje się dziecko? Hi – hi – hi ...
* Jak śmieje się staruszka/ he – he – he ...
* *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
* Łączenie ćwiczeń oddechowych z ruchami rąk, nóg i tułowia.
* wdech połączony z odwróceniem ramion (dłonie do przodu), wydech – nawrócenie ramion (dłonie do tyłu)
* wdech – unoszenie rąk bokiem do góry, wydech – powolne opuszczanie rąk.

#### Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu ciała

## Ćwiczenia nóg poprzez zabawę:

* chodzenie stopa za stopą po linii,
* rzucanie i chwytanie piłki, balonu,
* rzuty do celu,

;

#### Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni

* **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**:

ćwiczenia zmierzające do poznania samego siebie:

* poznanie swoich rąk: zaciskanie pięści, otwieranie dłoni, pocieranie dłoń o dłoń itp.
* ćwiczenia ramion: unoszenie, opuszczanie, naprzemiennie, jednoczesne
* dotykanie łokciami np. kolan, podłogi

**Motoryka mała**

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

* wydzieranie z kolorowego papieru i naklejanie wydzieranki na papier
* rysowanie w liniach wzorów literopodobnych i szlaczków
* zgniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę,
* zgniatanie i rozgniatanie serwetek,
* pracę z modeliną,

# Kreatywne zabawy z dzieckiem - Ćwiczenie motoryki małej

# <https://www.youtube.com/watch?v=5vZBXbtCkhY>

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

**Ścieżka sensoryczna**

Do wykonania ścieżki sensorycznej wykorzystane zostały puzzle piankowe, duże wykałaczki, gąbki do mycia, makaron woreczek z grochem, druciaki do mycia naczyń,, plastikowa kratka do zlewu, potrzebujemy jeszcze klej na gorąco.

Proponuję zrobić taką ścieżkę w domu. Jest to ćwiczenie rozwijające stymulację dotykową stóp, dłoni, ćwiczenie równoważne ( faktury użyte do ścieżki mogą być różne: ostre, miękkie, gładkie, śliskie, twarde).



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*

 