#  Propozycje zajęć rewalidacyjnych



***20 - 24 IV 202 r.***

 ***Propozycje***

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

* zabawy z elementami płynnych ruchów ramion (celowe jest prowadzenie niektórych ćwiczeń przy muzyce) – naśladowanie lecących ptaków, gałęzi na wietrze, kosiarzy, pływaków, ruchów przy praniu, wałkowaniu ciasta, biciu piany (raz lewą ręką, raz prawą),
* zabawy z piłką, balonem, woreczkami (odbijanie, podrzucanie, łapanie, toczenie, rzucanie do celu).

***Przykładowe ćwiczenia ruchowe z dzieckiem to:***

* skłony (najlepiej na wyprostowanych nogach z prostymi plecami);
* krążenia: kostek, kolan, bioder, nadgarstków i szyi;
* przysiady oraz pajacyki

***Ćwiczenia usprawniające dłoń i końce palców:***

* ugniatanie raz w prawej, raz w lewej ręce kuli z papieru i rzucanie jej do celu,
* stukanie czubkami palców (zabawy: granie na fortepianie, padający

 deszcz, kroczący owad),

***Ćwiczenia usprawniające drobne ruchy rąk i lateralizację:***

* rysowanie szlaczków w kierunku od lewej do prawej zgodnie z kierunkiem pisma,
* rysowanie kredką, ołówkiem lub pędzlem na czystej kartce, potem w przestrzeni ograniczonej dwiema liniami, na kratkowanym papierze, w zeszycie w linie,

***Ćwiczenia usprawniające orientację przestrzenną:***

* Wyrabianie i utrwalanie orientacji przestrzennej na schemacie własnego ciała.
* różnicowanie prawej i lewej strony ciała (zadaniem dziecka jest wskazywanie różnych przedmiotów raz prawą raz lewą ręką).
* wykonywanie ruchów pod dyktando (rodzic wydaje dziecku różne polecenia, które ono wykonuje np. wyciągnij prawą dłoń do przodu, lewą rękę połóż na głowie, podskocz na lewej nodze z uniesioną prawą dłonią itp.).

***Poniższe ćwiczenia mają na celu:***

* wyrobienie odpowiedniej elastyczności, szybkości, płynności ruchów.
* udoskonalenie ich precyzji.
* ćwiczenia te pozwalają na większą swobodę ruchów rąk, kształcenie przede wszystkim mięśni palców i umiejętności współpracy między różnymi palcami.

##### ***Ćwiczenia w lepieniu:***

* lepienie kulek różnej wielkości,
* wałkowanie cienkich wałeczków i obwodzenie nimi np. figur geometrycznych z plasteliny lub ciastoliny,

***Ćwiczenia w malowaniu:***

* malowanie po linii poziomej np. drogę,
* malowanie na arkuszu różnokolorowych pasków,
* malowanie form kolistych na dużych arkuszach papieru.

##### ***Ćwiczenia w wydzieraniu:***

* kompozycja z kolorowych pasków, dziecko wydziera palcami szerokie paski tworząc barwne pasiaki np. kolorowe zakładki do książek.

##### ***Ćwiczenia w wycinaniu:***

* wycinanie po linii prostej – paski od krótkich do coraz dłuższych,

##### **Ćwiczenia w rysowaniu:**

* kolorowanie rysunków zamazując powierzchnię gęstymi kreskami,

*Zabawy paluszkowe – motoryka mała*

* + poprawiają sprawność manualną dziecka
	+ uczą poznawania własnego ciała

***Kotek***

*Umył kotek łapki*(pocieramy dłonią o dłoń) *Umył kotek nosek*(głaszczemy nos) *Więc mu na śniadanie
Miskę mleka niosę*(ręce składamy w łódeczkę) *Myję Julcia rączki*(pocieramy dłońmi) *Buzia – aż się świeci*(głaszczemy policzki) *Czysty chce być kotek
Cóż dopiero dzieci*(rozkładamy ręce)

***Inne proponowane ćwiczenia***

* układanie ze wstążek, sznurków różnych kształtów,
* stemplowanie (stemple z ziemniaka, z kłębka waty),
* nawlekanie nakrętek od butelek na wykałaczki według wzoru.





Opracowała – Iwona H.