

## Zabawy w domu z rodzicami terapia ruchowa, zajęcia rewalidacji indywidualnej – 06 – 07.04 , 13- 14.04. 2021r.

### **ĆWICZENIA MOTORYKI MAŁEJ**

- swobodne bazgranie na dużych arkuszach papieru, flamastrami, kredkami świecowymi, pastelami,
- nawlekanie koralików, przewlekanie sznurków, tasiemek, sznurowadeł przez różne rzeczy i otwory,
- wieszanie ubranek dla lalek na sznurku i przyczepianie ich klamerkami do bielizny,
- zamalowywanie dużych powierzchni farbami grubym pędzlem dziecko stoi (nie siedzi) przy stoliku odpowiedniej do jego wzrostu wysokości, zamalowywanie obrazków w książeczkach do malowania,
- modelowanie z plasteliny, modeliny, masy papierowej najpierw kuleczek, wałeczków; później form bardziej złożonych -zwierząt, postaci ludzkich, liter,
- ugniatanie kartki papieru jedną ręką w małą kulkę,
- krążenia palcami, np. jednego palca wokół drugiego nieruchomego, wokół siebie obu palców,
- ćwiczenia dłoni-wymachy, krążenia, uderzenia, pocierania, otwierania, zamykania, ściskanie piłeczek, zwijanie palcami chusteczek, apaszek,
- rysowanie patykami po ziemi,\* faliste ruchy ramion -zabawa w przylot i odlot bocianów.


### **ĆWICZENIA RÓWNOWAGI**

- chodzenie z wysokim unoszeniem kolan (chód bociani, idziemy po wysokiej trawie)
- chodzenie po wyznaczonej linii na podłodze
- przejście po kładce, ławeczce z pomocą rodzica i bez pomocy z przedmiotem lub bez
- skakanie obunóż
- stanie na jednej nodze „bocian”

### **ĆWICZENIA KOORDYNACJI CAŁEGO CIAŁA**

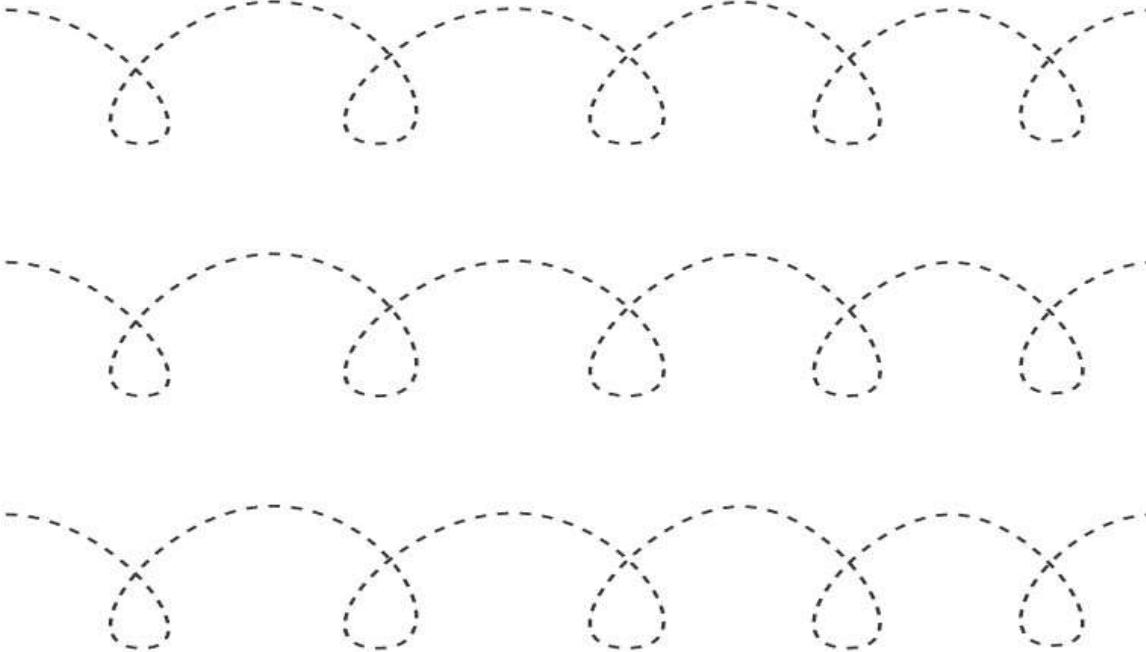
- ćwiczenia wyprostne:
- siad skrzyżny z wyprostowanymi plecami
- stanie przy ścianie z plecami opartymi o nią
- chód wyprostny w woreczkiem na głowie
- pokonywanie torów przeszkód ustawionych z różnorodnych sprzętów i przyborów (w marszu, w biegu, swobodnie i na czas)
- zabawy bieżne – biegi do celu, biegi z rekwizytem, biegi slalomem, cwał w różnych kierunkach (w prawą, w lewą stronę, do przodu, do tyłu, po linii koła, z wymijaniem)
- podskoki obunóż i na jednej nodze
- biegi do celu z wykonywaniem różnych czynności (np. coś przełożyć, przenieść na łyżce – rakiety) itp.
- zabawy na czworakach
- zabawy z piłką: odbijanie, rzucanie, chwytanie, podrzucanie, kopanie, turlanie
- jazda na rowerze, hulajnodze , chodzenie po wyznaczonym torze

# ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE


 Imię: \_\_\_\_\_

Rysuj po śladzie.

Data: \_\_\_\_\_

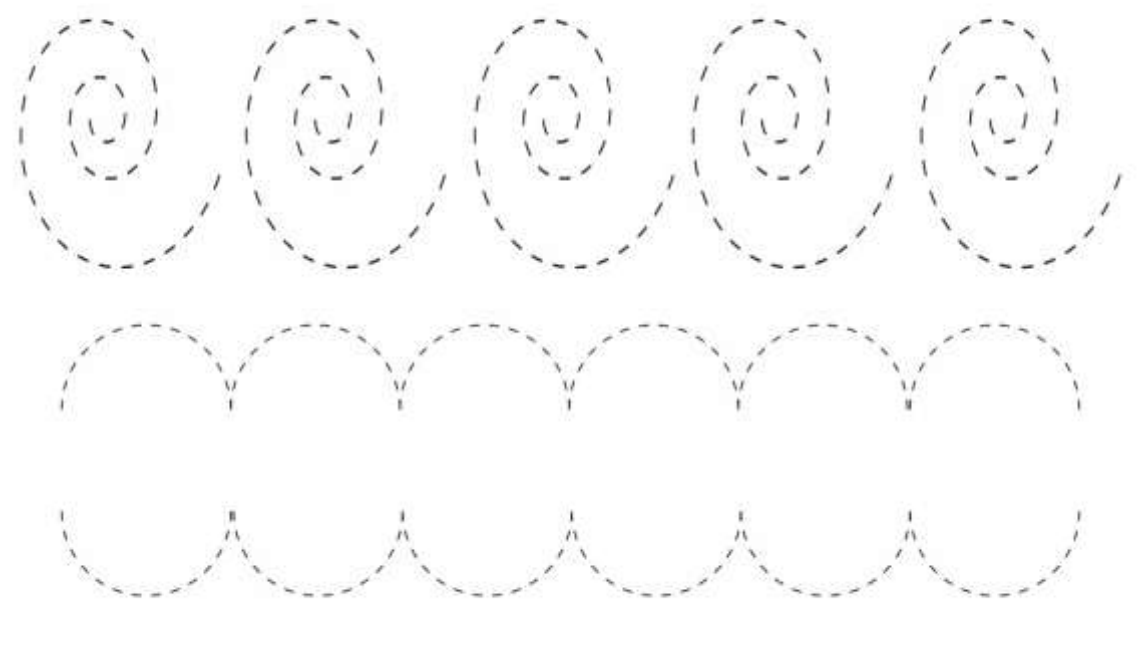


This section contains three rows of dashed wavy lines for tracing. Each row consists of five connected, rounded, wave-like shapes. The first row is the most prominent, while the second and third rows are slightly lighter and serve as additional practice.

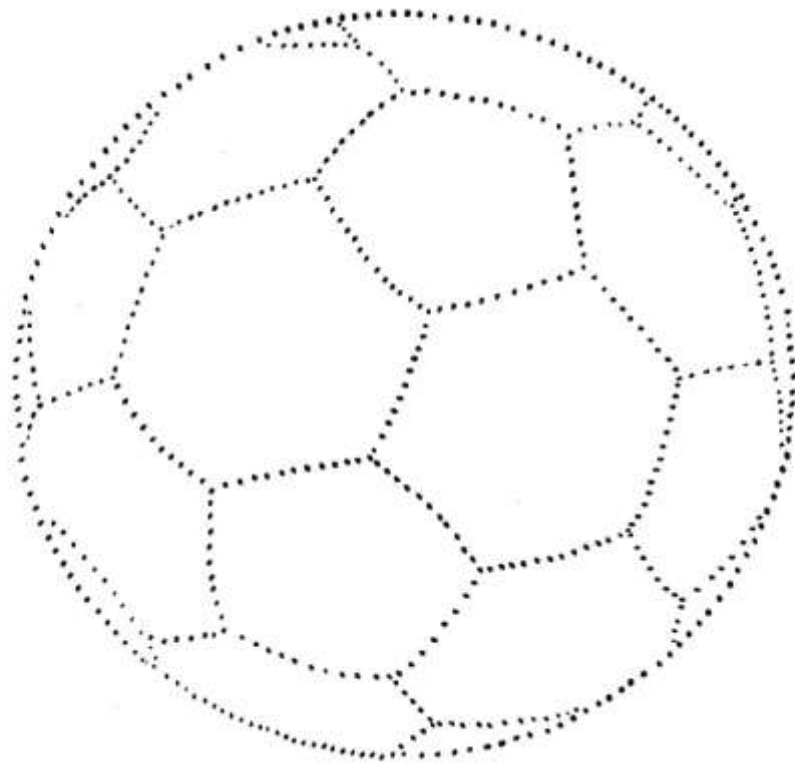
 Imię: \_\_\_\_\_

Rysuj po śladzie.

Data: \_\_\_\_\_

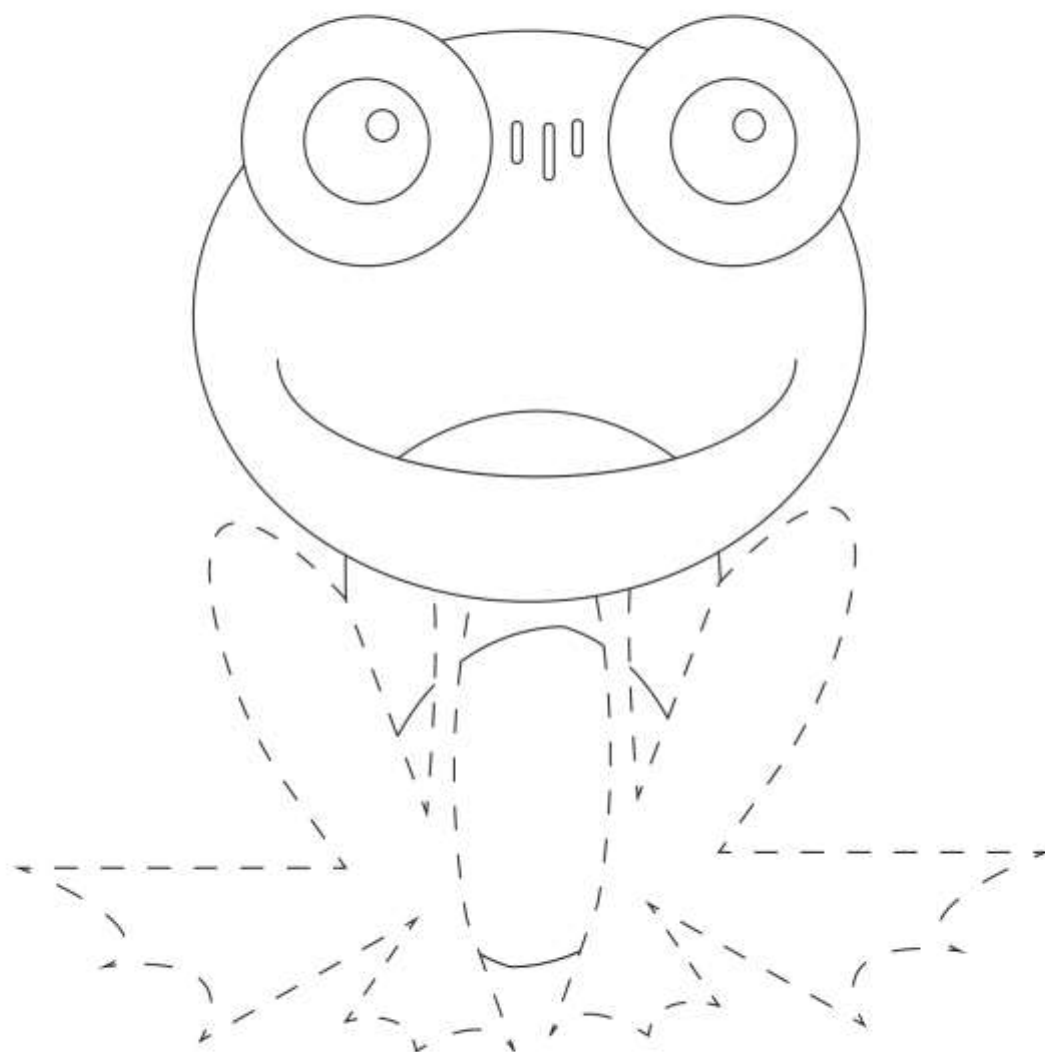


This section contains three rows of dashed patterns for tracing. The first row features five spiral patterns, each starting from a central point and winding outwards. The second row consists of five connected arches, similar to the ones in the first section. The third row features five connected scalloped waves, with each wave having a small inward-pointing curve at its base.



IMIĘ: .....

ZADANIE: Rysuj po śladzie, a następnie  
pokoloruj obrazek.



Preview

