

Zabawy w domu z rodzicami terapia ruchowa, zajęcia rewalidacji indywidualnej – 16 – 17 listopada 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

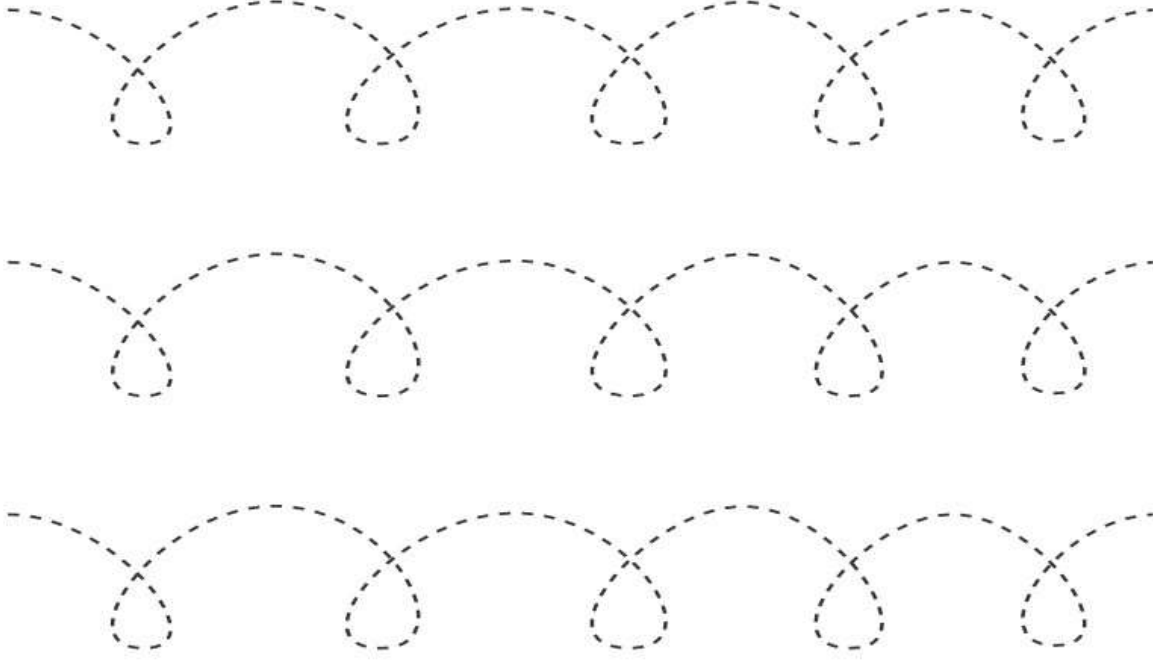
- ćwiczenia wyprostne:
- siad skrzyżny z wyprostowanymi plecami
- stanie przy ścianie z plecami opartymi o nią
- chód wyprostny w woreczkiem na głowie
- pokonywanie torów przeszkód ustawionych z różnorodnych sprzętów i przyborów (w marszu, w biegu, swobodnie i na czas)
- zabawy bieżne – biegi do celu, 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 – raketce) itp.
- zabawy na czworakach
- zabawy z piłką: odbijanie, rzucanie, chwytywanie, podrzucanie, kopanie, turlanie
- jazda na rowerze, hulajnodze, chodzenie po wyznaczonym torze

ĆWICZENIA GRAFOMOTORYCZNE


 Imię: _____

Rysuj po śladzie.

Data: _____

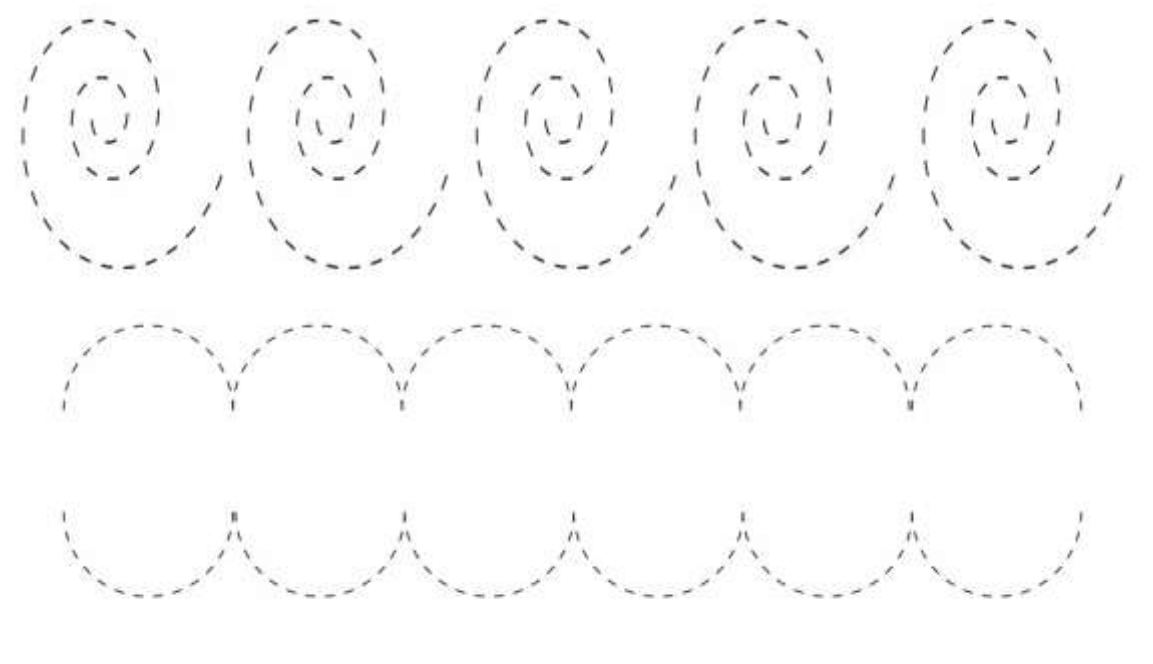


This section contains three rows of dashed wavy lines for tracing. Each row consists of five connected, rounded, wave-like shapes. The first row is the largest, the second is medium-sized, and the third is the smallest. Each shape starts with a horizontal line on the left, curves down to a teardrop-like bottom, and then curves back up to a horizontal line on the right, overlapping the next shape.

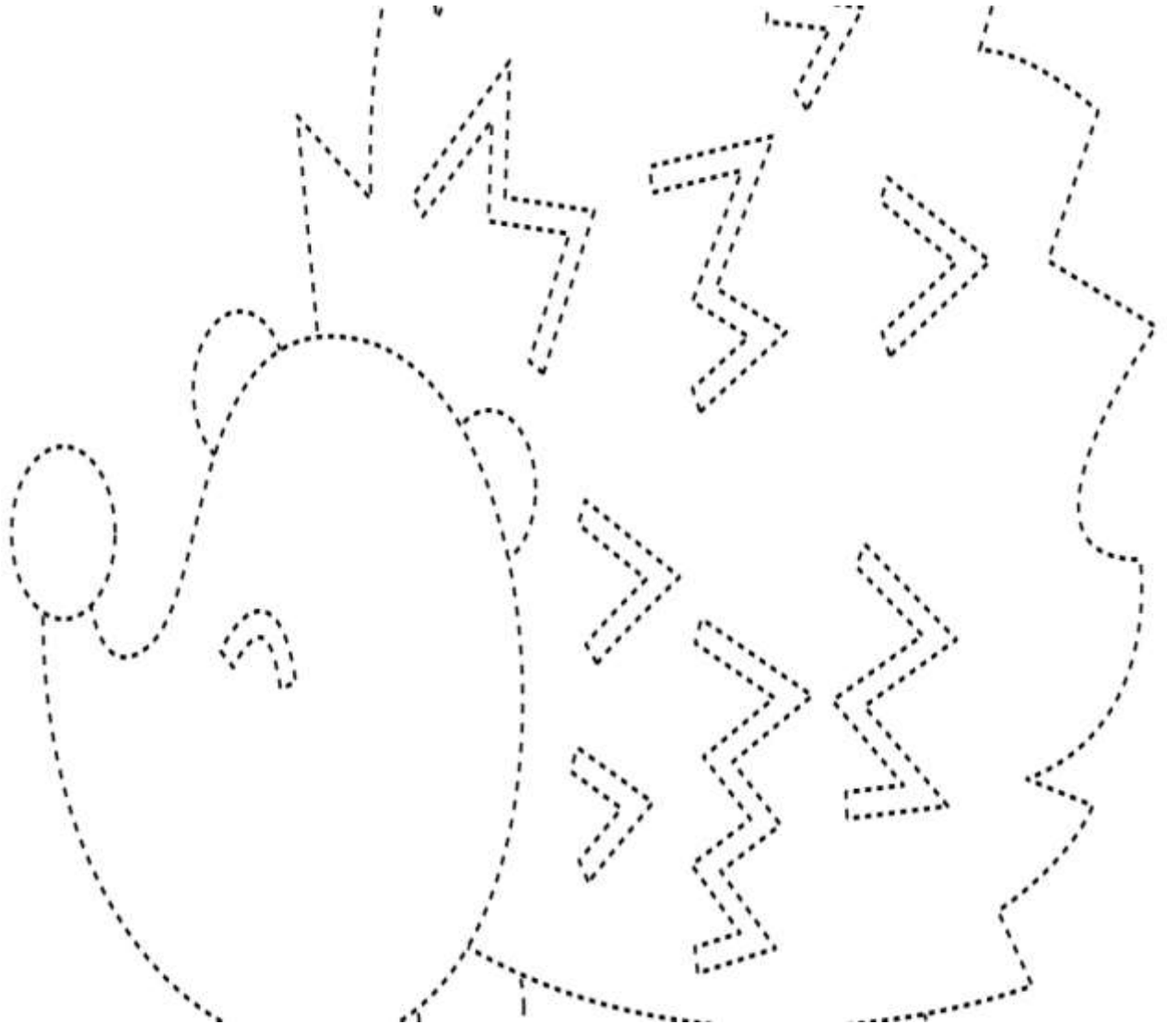
 Imię: _____

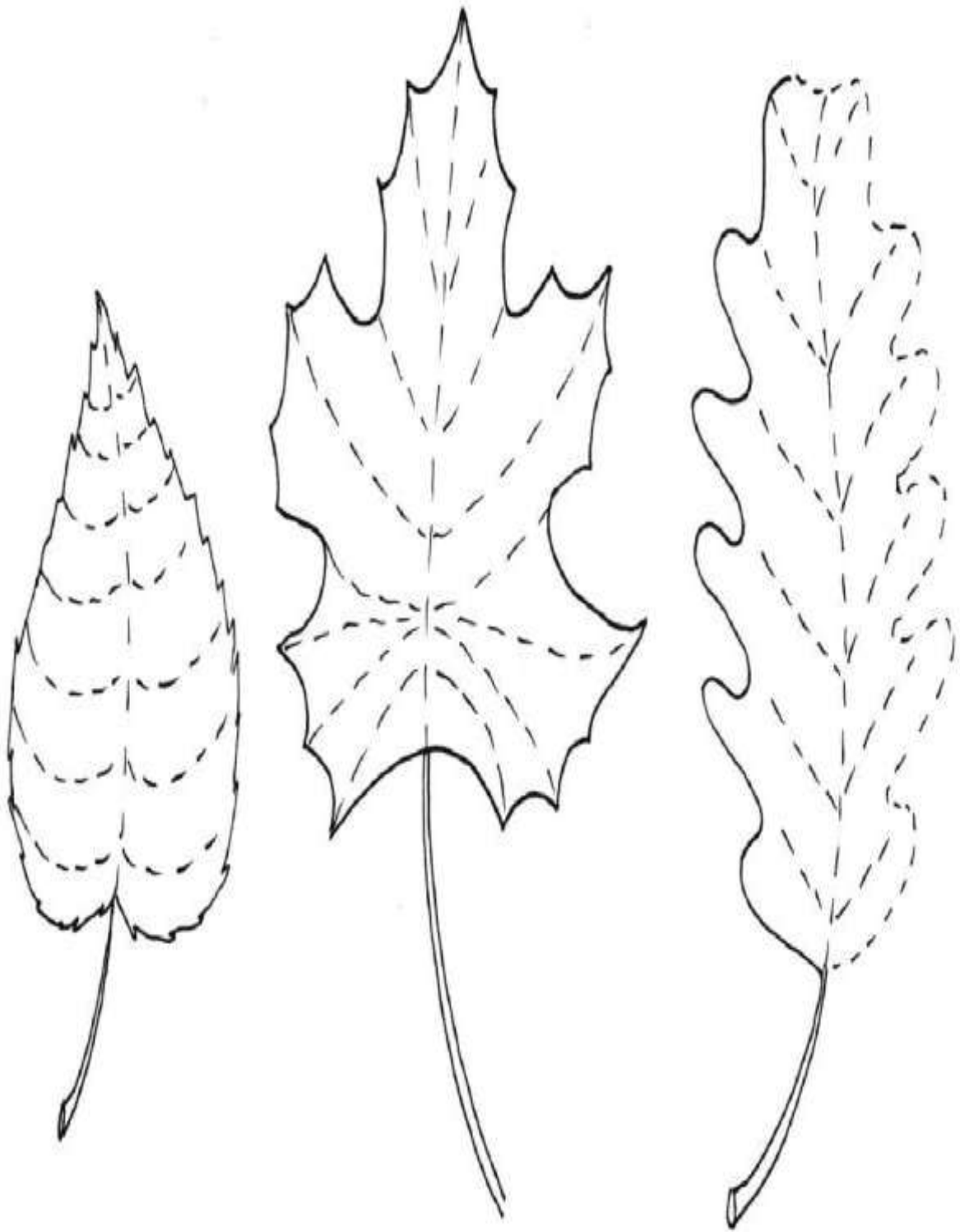
Rysuj po śladzie.

Data: _____



This section contains three rows of dashed tracing patterns. The first row features five identical spirals, each starting from a central point and winding outwards in a clockwise direction. The second row consists of six connected, rounded arches, each starting from a vertical line on the left, curving up to a peak, and curving down to a vertical line on the right. The third row consists of six connected, pointed arches, each starting from a vertical line on the left, curving up to a sharp peak, and curving down to a vertical line on the right.







www.tuttodisegni.com

Pozdrawiam i życzę miłej pracy 😊😊😊 Maria Kwarciak