

## PROPOZYCJE ZABAW I ĆWICZEŃ USPRAWNIAJĄCYCH

### RÓŻNE FUNKCJE U DZIECI.

#### 1. Ćwiczenia motoryki dużej- wzmocnienie obręczy barkowej, elementy terapii ręki, stymulacja przedsionka, ćwiczenia orientacji przestrzennej i planowania motorycznego

- „**Wiatraczek**” – wysuń ręce do przodu wyprostuj ręce na wysokości ramion, przesuń je na boki. Obracaj się 5 x w lewo a następnie 5x w prawo

- **Krążenia ramion**- ręce wyprostowane na wysokości ramion, zataczamy rękami małe koła a następnie duże. Krążenie ramion odbywa się na wysokości ramion ruch wychodzi z barków a nie łokci lub nadgarstków, ręce wyprostowane w czasie krążeń. Inny wariant ćwiczenia dziecko wykonuje koła trzymając w dłoni pasek krepiny.

- **krążenia ramion z przodu**, wymachy ramion, naśladowanie drzew na wietrze, klaskanie rękoma nad głową (ręce wyprostowane), klaśnij nad głową tyle razy ile wypadnie oczek na kostce 3 rzuty.

- „**Marsz w miejscu**” z **wymachami rąk**. Jeśli ćwiczenie sprawia dziecku trudność (skoordynowanie pracy rąk i nóg), ćwiczymy najpierw ruch nóg, (czyli wysokie unoszenie kolan) a następnie tylko wymachy rąk, na zmianę (raz ręka prawa raz lewa). Ćwiczenie jest statyczne wykonujemy ruch w miejscu, Po opanowaniu tych ruchów łączymy ruch rąk i nóg.

-- **zabawa „Silacz”**- podnoszenie małej poduszki, wałka (10 razy) nad głowę aż do wyprostowania rąk (imitacja podnoszenia sztangi). Zaczynamy od mniejszej liczby powtórzeń.

#### 2. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo ruchowej, usprawnianie palców dłoni oraz poprawienie siły i napięcia mięśni dłoni, ćwiczenia przekraczania linii środka, usprawnianie motoryki małej:

- Przypinanie spinaczy do rękawa (robimy pancerz dinozaura), prawą ręką do lewego rękawa i odwrotnie lewą ręką do prawego rękawa zaczynamy od pięciu spinaczy do bielizny.

- zabawy z piłką, woreczkiem, balonikiem lub maskotką, podrzucanie i łapanie, toczenie.

#### 3. Usprawnianie motoryki małej i koordynacji wzrokowo-ruchowej:

-zamalowywanie kartki farbami, malowanie pasków od góry do dołu.

- tworzenie zagrody dla zwierząt lub parkingu dla samochodów przypinanie spinaczy do bielizny dookoła pudełka po butach

- cięcie nożyczkami kartki papieru na paski, rozdieranie gazety na kawałki a następnie z tych kawałków ugniatanie kulek i rzuty „gazetowymi kulkami” do celu np. do pudełka, kosza, wiaderka ( rzuty z różnych odległości).