

Wszystkie poniżej wymienione ćwiczenia wykonujemy **TYLKO I WYŁĄCZNIE POD OPIEKĄ DOROSŁEJ OSOBY (NAJLEPIEJ RODZICA) !!!!** .

GIMNASTYCZNE

- ❖ leżenie na brzuchu, unoszenie głowy i rąk, z których robimy lornetkę, patrzenie przez nią kilka sekund, opadanie na podłogę (powtarzamy kilka razy)
- ❖ samolot - podnoszenie jednocześnie rąk i nóg, trzymamy kilka sekund, opuszczamy (powtarzamy kilka razy)
- ❖ leżenie na plecach, nogi zgięte w kolanach, robimy brzuszki (można trzymać nad kolanami dziecka jakiś przedmiot np. piłkę, po który będzie sięgało)
- ❖ „walki kogutów” - kucamy, skacząc siłujemy się na obie ręce
- ❖ „taczka” - na początku można trzymać za uda, z czasem schodzić niżej
- ❖ czołganie się, turlanie
- ❖ rysowanie w powietrzu angażując całą rękę - duże koła, leniwe ósemki
- ❖ podawanie sobie piłki stojąc plecami do siebie (wykonujemy obroty tułowia)

PLASTYCZNE

- ❖ rysowanie, malowanie na dużych arkuszach papieru: całymi rękami, palcami, pędzlem do golenia, pędzlami malarskimi, pędzelkami - ważne, żeby powierzchnia do malowania była duża
- ❖ wydzieranki, wyklejanki
- ❖ lepienie z plasteliny, masy solnej itp.
- ❖ zgniatanie miękkiego drutu, wyginanie drucików kreatywnych w różne kształty
- ❖ nawlekanie koralików, przewlekanie sznurowadeł
- ❖ robienie „glutków”, „slimów” - przepisy w Internecie
- ❖ butelka sensoryczna: do pustej butelki wlewamy wodę, dodajemy brokat, barwniki, potrząsamy, używamy do ćwiczeń gimnastycznych i zabaw

Facebook: Terapia ręki, terapia pedagogiczna - materiały, inspiracje

DOMOWE

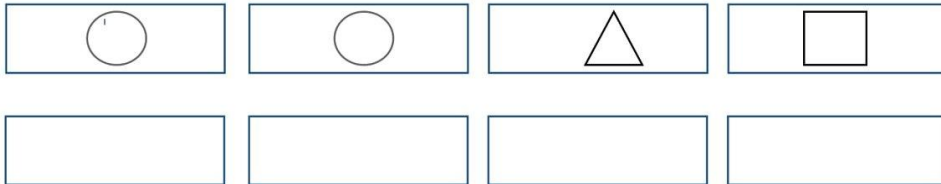
- ❖ mycie, polerowanie dużego lustra, okien (im wyżej tym lepiej)
- ❖ wieszanie prania (im wyżej tym lepiej): sięgamy wysoko przypinamy klamerkami
- ❖ zakręcanie, odkręcanie -przygotowujemy dziecku różne stoiki, butelki, do których musi dobrać zakrętki, zakręcić je, później odkręcić itd.
- ❖ zabawa suchymi produktami: „Kopciuszek” - oddzielanie za pomocą kciuka i palca wskazującego np. fasoli i ciecierzycy; przesywanie kaszy lub innego produktu za pomocą łyżki; przesiewanie mąki; „solenie” - kruczenie, rozsypywanie soli, kaszy, piasku, za pomocą kciuka i palca wskazującego
- ❖ gniesienie ciasta, wyrabianie masy solnej
- ❖ sortowanie skarpet i zwijanie w kulki

RODZINNE

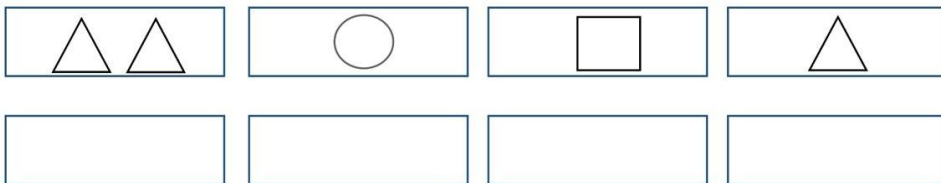
- ❖ zabawy z użyciem pacynek - na całą rękę oraz na pojedyncze palce - można z dzieckiem uszyć ze skarpety i rękawiczki - każdy palec to np. inne zwierzę, później bawimy się tymi pacynkami
- ❖ spacerowanie palcami po stole - rysujemy lub naklejamy coś na palce i w różnych konfiguracjach (palec wskazujący i mały, środkowy i serdeczny itp.) chodzimy i bawimy się
- ❖ gra w bierki, jengę
- ❖ składanie z papieru: samoloty, okręty, pudełka, origami
- ❖ wyścigi w workach
- ❖ rzuty do tarczy (można wykonać samodzielnie z dużego arkusza papieru szarego, wspólnie ozdobić i rzucać wcześniej wykonanymi kulkami z gazet i taśmy malarskiej)

Zapamiętaj wzór. Zakryj go i narysuj taki sam.

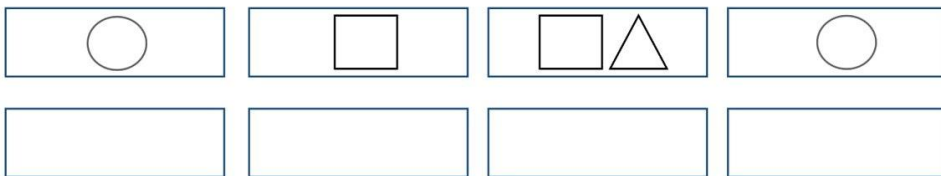
1.



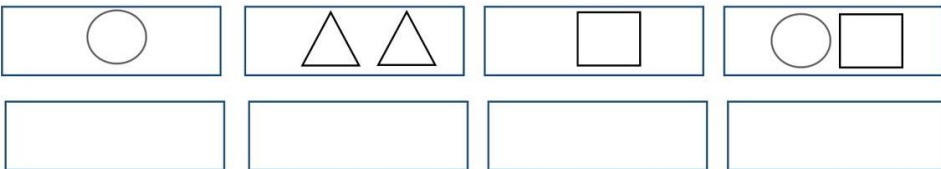
2.



3.

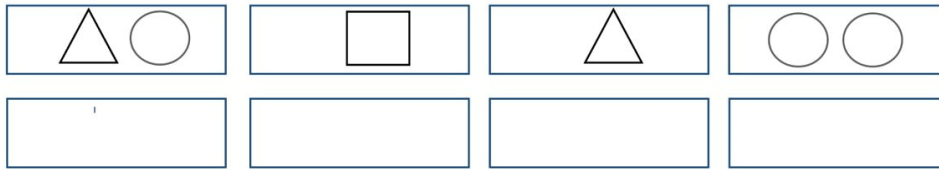


4.

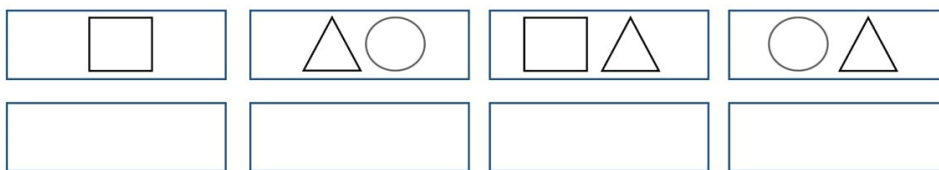


Facebook: *Terapia ręki, terapia pedagogiczna KULKA*

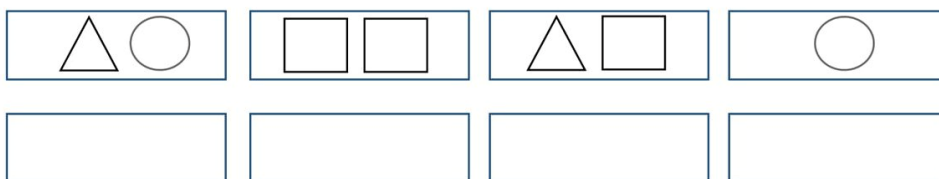
5.



6.



7.



8.

