**Zadania rewalidacyjne 15.06.2020-19.06.2020**

**Poniedziałek 15.06.2020**

*„Sprawność manualna- ćwiczenia dłoni i palców”.*

**Celem ćwiczeń jest zakres ćwiczeń terapeutycznych** **usprawniających motorykę dużą i małą, drobne ruchy nadgarstków.**

**Ćwiczenia dłoni**

Dotykanie:

* przedmiotów o różnej fakturze (zabawy dotykowe);
* Krążenie, uderzanie, pocieranie, zamykanie i otwieranie, skubanie, składanie, ugniatanie dłoni.
* Rozluźnianie mięśni, zmniejszanie napięcia mięśniowego.
* Składanie dłoni tak, by stykały się czubkami palców.

Trzymanie:

* przedmiotu (na przykład łyżki);
* przybory do pisania (kredki, ołówka);
* szablonu,
* Układanie modeli dłoni,
* Uderzenia rękami o podłoże,
* Wymachy dłoni: w górę, w dół, na boki.

Zbieranie:

* drobnych elementów (monet, ziarenek, guzików, korali) dwoma palcami lub pęsetą;
* zapałek, patyczków kciukiem i palcem wskazującym do pudełka.

Zwijanie sznureczka, włóczki, wężyka igielitowego według wzoru, na przykład spirali, kwadratu.

**Miłej zabawy!!!**

**Wtorek 16.06.2020**

„*Wodzenie palcem*”

**Celem ćwiczeń jest ćwiczenia napięcia mięśniowego rąk.**

* w powietrzu;
* po wzorze, na przykład po prostych wzorach z Metody Dobrego Startu lub innych
* Zabawy z wlewaniem, przelewaniem, strząsaniem wody z palców.
* Zwijanie palcami chusteczek, apaszek.
* Wykonywanie ruchów płynnych, okrężnych, postępujących od strony lewej do prawej, z góry na dół



**Miłej zabawy!!!**

**Środa 17.06.2020**

**„***Ćwiczenia bilateralne***”**

**Celem ćwiczeń jest rozwijanie koordynacji bilateralnej- motoryki.**

Ćwiczenia asymetryczne**:**

* przeciąganie sznurka przez rurkę
* w pozycji leżącej na brzuchu na dużej piłce: jedna ręka asekuruje, druga zbiera drobne przedmioty porozrzucane na podłodze do pojemnika ustawionego na środku
* wykonywanie ruchów asymetrycznych kończynami
* gra paletkami na rzepy i piłką tenisową
* wyrzut worka jedną ręką i złapanie go na rakietę trzymaną drugą ręką

Ćwiczenia wykorzystujące sekwencję ruchów:

* z piłką: dziecko siedzi plecami do terapeuty, podanie piłki górą oburącz, podanie piłki bokiem przez skręt tułowia, rzut piłki w górę i klaśnięcie
* gra typu „twister”
* tory przeszkód wykorzystujące ruchy symetryczne i asymetryczne, np. skok obunóż z trafieniem w piłkę jedną ręką, łapanie ringo jedną ręką i rzut do celu dwiema rękami
* podrzut 2 worków, złapanie ich po skrzyżowaniu ramion
* w parach: jednoczesne rzuty jednej piłki oburącz i podanie nogą drugiej piłki.

**Miłej zabawy!!!**

**Czwartek 18.06.2020**

*„Ćwiczenia z muzyką”*

**Celem ćwiczeń jest usprawnianie ruchowe, koordynacja wzrokowo ruchowa przez ruch przy muzyce,** **rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi słuchowej**, **poczucia rytmu.**

Zastosowanie wybranego przez dziecko instrumentu.



1. Umożliwienie dzieciom swobodnego wyboru instrumentu, poznania go i dowolnego posługiwania się nim.

2. Spontaniczne, swobodne zabawy przy muzyce i śpiewie.

3. Próby nawiązania dialogu.

**Ćwiczenia rytmiczne i metryczne**

* Tupanie, klaskanie, wykorzystywanie bębenka z muzyką.
* Akcentowanie wydawanych przez dzieci dźwięków, dostosowanych do ich możliwości.
* Ruchy kończyn przy pomocy nauczyciela w przód, w tył, do góry, na dół.
* Próby wydawania dźwięków naśladowczych, ćwiczenia oddechowe przy zachowaniu właściwej postawy ciała.

**Miłej zabawy!!!**

**Piątek 19.06.2020**

*„Zabawy palcami”*

**Celem ćwiczeń jest usprawniających motorykę dużą i małą, drobne ruchy nadgarstków, dłoni i palców.**

* Dotykanie palcami podłoża.

Ćwiczenia palców:

* przebieranie palcami, stukanie, pstrykanie i rozkładanie palców, splatanie, układanie modeli z palców, gra na nosie, na flecie, pisanie na klawiaturze, granie na pianinie, na flecie, Idzie kominiarz…, promyki, listki;
* krążenie palcami, na przykład jednym palcem wokół drugiego;
* kreślenie palcem prostych kształtów: dowolnych, okrągłych, linii prostych, falistych.

Kiwanie palcami: w przód, w prawo, w lewo, przed sobą, łukami, w górę, w dół, do siebie.

Liczenie palców u nóg i rąk.

Malowanie palcami:

* kolorowych pasków i tworzenie z nich dowolnych kompozycji;
* kropek (pisanki-kraszanki).
* Odtwarzanie rytmu padającego deszczu (drobny deszczyk, ulewa).
* Rozdzieranie papieru palcami, próby wydzierania kawałków papieru.
* „Spacerowanie” palcami po stole.
* Ściskanie piłeczek palcami: wskazującymi i kciukiem.

Uderzanie:

* czubkami palców o blat stołu w różnym tempie;
* palcem wskazującym jednej ręki w przestrzenie między palcami drugiej.

**Miłej zabawy!!!**