

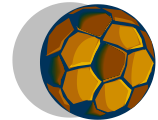
Poćwicz razem ze mną...

Cz. 2



ĆWICZENIA RUCHOWE

1. Chodzenie po linii stopkami do przodu i do tyłu.
2. Chodzenie krokami, stopkami po ławeczce, krawężniku do przodu, do tyłu.
3. Skoki do przodu, do tyłu, sekwencje np.: dwa razy do przodu, trzy do tyłu.
4. Skoki na jednej nodze po linii do przodu, do tyłu.
5. Skoki naprzemienne.
6. Łapanie, rzucanie do celu - piłki różnych rozmiarów.
7. Łapanie i rzucanie piłką w różnych pozycjach.
8. Walka kogutów w pozycji kucznej, w parach.
9. Karuzela w parach — kręcenie się dookoła.
10. Rolowanie się w pozycji leżącej.
11. Fikołki do przodu i do tyłu na materacu.
12. Maszerowanie w pozycji kraba w różnych kierunkach.
13. Czworakowanie.
14. Przemieszczanie się do przodu w pozycji foki - górna część ciała uniesiona na rękach, dolna przylega do podłoża.
15. Imitowanie pozycji ciałem - zrób jaskółkę, drzewo, itp.
16. Obroty ramion, od kółek malutkich do wielkich z przekraczaniem linii środkowej ciała.
17. Imitowanie ruchów naprzemiennych np.: prawa ręka na nosie, lewa na uchu, itd.
18. Przemieszczanie się w różnych kierunkach w pozycji taczki.
19. Bączki - szybkie obroty dookoła własnej osi z głośnym wybrzmiewaniem dźwięków jakie wydają o wady.
20. Naprzemienne unoszenie ręki i przeciwnej nogi w pozycji czworacznej.
21. Słuchanie i wykonywanie prostych poleceń z oczami otwartymi i zamkniętymi
22. Przerzucanie z ręki do ręki ponad głową woreczka.
23. Wypuszczanie i szybkie chwytywanie woreczka - woreczek trzymany chwytem pęsetkowym.
24. Kołyska na plecach — rytmiczne bujanie się do przodu, na boki.
25. Maszerowanie w rytmie wyliczanki.
26. Bieg na paluszkach po wielkim wzorze ósemki Dennisona. (znak nieskończoności)
27. Rzucanie piłki wysoko, klaskanie i chwytywanie.
28. Sprawdzanie jak poruszają się części naszego ciała - nazywanie, mówienie np.: unosi się, obraca, zgina.
29. Szybkie powtarzanie sekwencji ruchów np.: siadam, wstaję, stoję na lewej nodze, dwa razy podskakuję, itd.





ĆWICZENIA GRAFICZNE

Materiał dla wychowawców i rodziców

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie pasa barkowego, harmonizujące napięcie mięśni i usprawniające poziom ruchów.

1. Przemieszczanie się w różnych kierunkach w pozycji podporu na rękach - nogi trzyma partner.
2. Przemieszczanie się w pozycji kraba.
3. Pompki.
4. Rotacje ręki z drążkiem przed sobą, z boku ciała, nad głową.
5. Wchodzenie palcami po drążku trzymanym przed sobą- schodzenie.
6. Krążenia ramion od małych kótek do coraz większych z przekraczaniem linii środkowej ciała.
7. Zwijanie papieru w dłoni prawe, lewej.
8. Dotykanie z nazywaniem palców - kolejno wskazujący do kciuka, środkowy do kciuka, serdeczny i mały.
9. Leniwe ósemki w powietrzu.
10. Malowanie wielkim pędzlem na dużych arkuszach.
11. Masaż uciskowy wielką piłką lub wielką pluszową zabawką.
12. Szczotkowanie dłoni, rąk, ramion. Szczotka dobrana indywidualnie do potrzeb dziecka. Musi lubić wrażenia czuciowe jakich ona dostarcza.

Ćwiczenia doskonalące poziom rysunku i pisma

1. Rysowanie długich poziomych, pionowych, skośnych linii (ulice, deszczyk, płotek, daszki)
2. Rysowanie linii w labiryntach kołowych, kwadratowych, trójkątnych.
3. Wycinanie po linii - paski, figury geometryczne.
4. Rysowanie posiądzie.
5. Odwzorowywanie prostych kształtów i figur: **koło, krzyżyk, kwadrat, prostokąt, trójkąt.**
6. Odwzorowywanie układów linii: III—II II—III IIIOII IIIOOI OIIIOIIIO, itp.
7. Kolorowanie ilustracji.
8. Kalkowanie ilustracji i tekstów pisanych.
9. Zapis w powiększonej liniaturze.
10. Kolorowanie liniatury, w zeszycie.
11. Zapisywanie po śladzie.
12. Zapisywanie według wzoru.
13. Stosowanie nakładki stabilizującej chwyt.
14. Stosowanie narzędzi pogrubionych: grube kredki, długopis.
15. Zachowanie prawidłowych kształtów liter i właściwych połączeń międzyliterowych.
16. Ćwiczenie prawidłowej techniki samodyktowania - od głosek-liter do sylab i całościowego z wydłużaniem samogłosek.