Zajęcia rewalidacyjne w zerówce 15.04.

Temat: Wzmacnianie mięśni potrzebnych do utrzymania prawidłowej postawy przy pisaniu,

rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowej, ruchów manipulacyjnych i manualnych, trening

koncentracji i grafomotoryki.

1. Ćwiczenia wzmacniające mięsnie pleców i brzucha:

- wykonaj: 5 skłonów, 5 przysiadów i 5 brzuszków

- turlaj się po podłodze

- w siadzie prostym turlaj piłkę dookoła swojej osi

- poruszaj barkami jakby były huśtawką

- wykonaj 5 wymachów rękoma do przodu i 5 do tyłu

- udawaj psa i chodź po pokoju na czworaka

- staraj się trafić piłką do celu ( kosz, wiaderko )

2. Ćwiczenia manualne:

- podrzucaj piłkę jedną ręką do góry 5 razy, potem zmień rękę i powtórz ćwiczenie

- przerzucaj piłeczkę z prawej do lewej ręki

- weź 2 szklanki i przelewaj wodę z jednej do drugiej – wykonuj obroty nadgarstkami

- umyj te szklanki i wytrzyj ściereczką

3. Ćwiczenia manipulacyjne:

- obrysuj własną dłoń i stwórz z niej wymyślonego stworka – dodaj kolory, narysuj oczy, łuski, co wyobraźnia Ci podpowie, jeśli chcesz i potrafisz, to wytnij go.

- jeśli posiadasz w domu, to złóż puzzle.