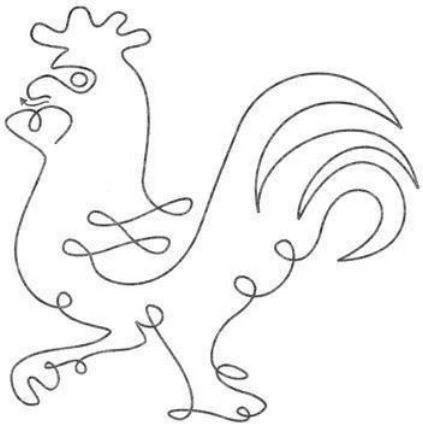
Szanowni Państwo!

W tym tygodniu w ramach zajęć korekcyjno – kompensacyjnych będziemy trenować ręce dzieci, poniżej przedstawiam zadania dla wszystkich grup wiekowych usprawniające postawę, mięśnie grzbietu, brzucha, rozwijające zdolności manualne i manipulacyjne oraz trening grafomotoryczny; których celem ma być polepszenie jakości i czytelności pisma uczniów.

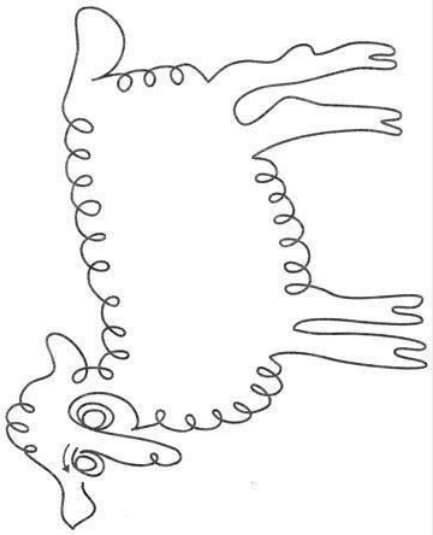
1. Na początek kilka ćwiczeń ruchowych:
   - 5 brzuszków
   - 5 przysiadów
   - kołyska – dziecko leży na brzuchu, łapie się rękoma za kostki u nóg i delikatnie buja ciałem
   - rzucanie woreczkami (mogą być piłeczki, małe pluszaki) do celu np.: pudła z zabawkami-
   - „Superman" – dziecko leży na brzuchu, prostuje przed sobą ręce i równocześnie na kilka sekund podnosi ręce i nogi kilka cm nad podłogę
   - dziecko stoi, wyprostowuje ręce do wysokości barków i wykonuje 5 dużych i 5 małych krążeń w przód a następnie w tył
   - poruszanie barkami np.: zrzucanie z barków woreczków, pluszaków, bujanie ich na barkach
2. Ćwiczenia palców, nadgarstków i koordynacji między nimi
   < proszę o zachowanie właściwej postawy: dziecko siedzi prosto na krześle przy biurku, łokcie leżą na blacie, obie nogi oparte o podłogę >
   - stukanie palcami o blat biurka (pisanie na maszynie)
   - dłoń leży płasko na blacie ,dziecko kolejno unosi i opuszcza palce u obu dłoni
   - kciuk kolejno dotyka każdy palec
   - ręka leży na stole, dziecko przekłada klocki z jednej strony ręki na drugą skupiając się na ruchach obrotowych nadgarstka
   - kładziemy przed dzieckiem ściereczkę kuchenną: ma za zadanie zwinąć ją w rulon palcami jednej ręki, dziecko wykonuje ruchy jakby chciało wycisnąć wodę z ściereczki, następnie składa ściereczkę w prostokąt opiera na nim nadgarstki i unosi całe dłonie jakby chciało komuś pomachać.
3. Zabawa plasteliną – tworzenie ludzików z plasteliny lub wyklejanie obrazka plasteliną.
4. Nawlekanie makaronu, koralików na nitkę.
5. Zabawa klockami: obrysowywanie klocków na kartce papieru, odtwarzanie budowli stworzonej przez Państwa lub rodzeństwo, wystukiwanie usłyszanego rytmu, budowanie z klocków.

Bardzo proszę założyć dziecku teczkę na prace. Po wznowieniu zajęć, dzieci przyniosą prace do szkoły. Pozdrawiam Hanna Wasilewska

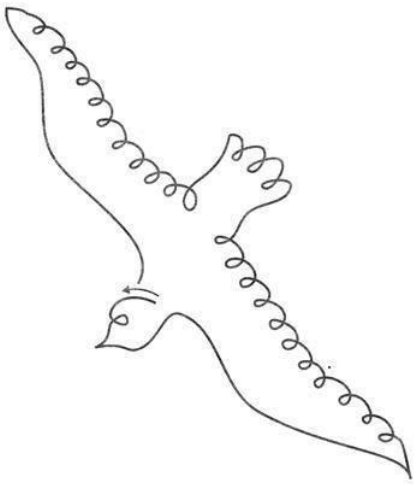
I - 22



I - 21



I - 20



I - 19

