

Drodzy Rodzice oraz Uczniowie!

Poniżej przedstawiam propozycje zabaw i ćwiczeń, które mają na celu rozwijanie funkcji percepcyjno-motorycznych. Aby odciążyć dzieci od ekranów/kart pracy proponuję ćwiczenia usprawniające rękę, ale nie tylko 😉. Jak rozwijać sprawność ręki w warunkach domowych? Zachęcam do zapoznania się z poniższymi propozycjami. Jednocześnie przypominam, że każda zabawa ruchowa podejmowana z dzieckiem, nawet zabawa w „sprzątanie” ma walory terapeutyczne. Liczy się bliskość, wspólnie spędzony czas.

**Zanim przejdziemy do ćwiczeń przedstawię jak powinien wyglądać prawidłowy chwyt narzędzia pisarskiego:**

Długopis, pióro itp. powinno być utrzymywane w trzech palcach: między kciukiem a palcem wskazującym i być oparte o palec środkowy. Pozostałe dwa palce powinny być skierowane do wewnętrznej strony dłoni.

Więcej informacji na stronie <http://www.rozanydworek.com.pl/zieleniewo/?warto-wiedziec,90>

**Ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową:**

Siłowanie z rodzicem/rodzeństwem na obie ręce.

Chodzenie na rękach, tzw. Taczki (dziecko chodzi na rękach, rodzic trzyma za nogi – początkowo za uda, potem w okolicy kolan).

Zabawy z apaszką – wymachy pionowe i poziomy, przy wyprostowanych i zgiętych łokciach.

Rysowanie na dużych powierzchniach w pozycji stojącej(karton przypięty do ściany)

Rysowanie kół w powietrzu oburącz lub naprzemiennie – raz jedną lub drugą ręką.

Można też w ramach zabawy zaprosić dziecko do wspólnego sprzątania i zaproponować mycie luster, mycie samochodu (wykorzystując obie ręce jednocześnie lub naprzemiennie)

**Ćwiczenia rozmachowe:**

Zamalowywanie dużych płaszczyzn farbami, tworzenie kolorowych krat z linii pionowych, poziomych i ukośnych.

Zamalowywanie określonej przestrzeni np. pół kwadratów, prostokątów, kół itp. Przy zachowaniu kierunków prawidłowych w pisaniu: ruchy pionowe od góry do dołu, pionowe od lewej do prawej, owale odwrotnie do ruchu wskazówek zegara – od prawej ku lewej.

**Ćwiczenia ruchów precyzyjnych(usprawnianie nadgarstka oraz ruchomości wszystkich stawów palców):**

Przekładanie drobnych przedmiotów z ręki do ręki.

Zakręcanie, odkręcanie nakrętek w butelkach, nakrętki na śrubach.

Nawijanie nitki np. na ołówek.

Otwieranie i zamykanie zamków kluczem.

Kopiowanie rysunków – wodzenie ołówkiem po wzorze przez klakę techniczną, a potem malowanie w obrębie konturu.

Nawlekanie koralików, makaronu, przewlekanie tasiemek i sznurków przez różne otwory.

**Ćwiczenia wzmacniające mięśnie palców i dłoni:**

Ugniatanie papierowych kul z papieru.

Zwijanie kuleczek z bibuły.

Lepienie z plasteliny kształtów, które wymagają wałkowania całą dłonią, a następnie pracy palcami wskazującymi.

Ściskanie piłeczek w dłoniach.

Zabawa domową masą plastyczną.

Naśladowanie ruchów gry na pianinie, „chodzenie” palcami po macie, robienie „masażyków” na plecach Rodzicom (typu „Idzie pani w klapeczkach - lekkie uderzanie pleców otwartą dłonią, pada deszcz i naśladowanie deszczu palcami na plecach itp.)

Trzymanie ręki w powietrzu w równym tempie dotykanie po kolei każdym palcem kciuka danej ręki.

Zaciskanie dłoni w pięść na 15-20 sekund, następnie rozluźnianie dłoni.

Zabawy paluszkowe (np. Tu sroczka kaszkę warzyła, chodzi kominiarz po drabinie…).

Masażyki dłoni.

**Wytwarzanie chwytu pęsetkowego:**

Zabawy spinaczami do bielizny.

Zbieranie pęsetą ziarenek grochu, fasoli.

Zbieranie dwoma palcami małych elementów (ziarna kaszy, ryżu, koraliki itp.).

**Interaktywne propozycja zabaw ruchowych:**

[https://wordwall.net/pl/resource/908096/wf/wf-kl1-sp-zabawy-naśladowcze](https://wordwall.net/pl/resource/908096/wf/wf-kl1-sp-zabawy-na%C5%9Bladowcze)

<https://wordwall.net/pl/resource/1033594/zabawy-ruchowe-klasa-2>

<https://wordwall.net/pl/resource/923689/w-f/zabawy-ruchowe>

<https://www.facebook.com/watch/?ref=saved&v=205483073999497>

**Metody relaksacyjne:**

Po całym dniu pracy ważny jest odpoczynek. Zachęcam do skorzystania z techniki relaksacyjnej np. przed snem. Usiądź wygodnie, połóż się i wsłuchaj treść zaproponowanej słuchanki:

https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690

<https://www.youtube.com/watch?v=18SpO_lyH2Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=QlnLpkLfgaI>