

Witam serdecznie, zapraszam do ćwiczeń w ramach rewalidacji. (M.H.)

Czwartek: 25.06.2020 r.

Temat: Zabawy paluszkowe i ruchowe.

Proponowane ćwiczenia:

Cel zajęć:

- nawiązanie pozytywnych relacji z drugą osobą
- wyzwalanie radosnych reakcji dziecka, uczenie reguł, obniżenie stresu
- doskonalenie sprawności ruchowej.

Przebieg zajęcia:

**1. Zabawa paluszkowa „SŁONKO ZAŚWIECIŁO”**

Zabawę najpierw wykonuje rodzic, a następnie zachęcamy dziecko.

**Słonko zaświeciło** – rysujemy na twarzy dziecka kółeczko

**ptaszki obudziło** – pukamy zgiętym palcem w dłoń dziecka

**Latają, ćwierkają, ziarenek szukają** – opuszkami palców opukujemy ciało dziecka

**Słonko zaświeciło** – rysujemy na twarzy dziecka kółeczko

**misia obudziło** – pukamy zgiętym palcem w plecy dziecka

**Mruczy misio z głodu, szuka wszędzie miodu** – delikatnie gładzimy całą dłońią brzuszkiem dziecka

**Słonko zaświeciło** – rysujemy na twarzy dziecka kółeczko

**wiewiórki zbudziło** – pukamy zgiętą dłońią w uda dziecka

**Po lesie skakały** – „skaczemy” palcami po głowie dziecka

**orzeszków szukały** – delikatnie przeczesujemy palcami włosy dziecka

**Słonko zaświeciło** – dziecka kółeczko rysujemy na twarzy

**Zajączki zbudziło** – gładzimy palcami powieki dziecka

**Po łące biegają** – *dłońmi zgiętymi w pięści lekko uciskamy ciało dziecka*

**marchewki szukają** – *wkładamy dłoń za bluzkę dziecka.*

**II. Zabawa** opiera się na wykorzystaniu muzyki i przyjemnych dźwięków, które – same lub w połączeniu z tańcem lub wykonywaniem określonych ruchów – dobrze wpływają na rozwój. Muzyka pobudza do działania lub skłania do koncentracji, pomaga także w nawiązaniu kontaktu z ludźmi.

Można wykorzystać **maszerowanie w rytm muzyki**, na przykład po obwodzie koła, ze zmianą kierunku i tempa. Takie ćwiczenie powinno być stopniowo wprowadzane – najpierw marsz w miejscu, utrzymanie prawidłowej postawy ciała a następnie maszerowanie.

**Życzę dobrej zabawy – Pani Mirka☺**