

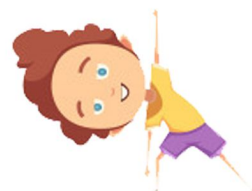
ETAP II

ĆWICZENIA ROZRUCHOWE I STYMULUJĄCE CZUCIE GŁĘBOKIE



1. Zrzucanie woreczków z ramion.

2. Oporowanie barkami.



3. Poruszanie barkami: barki udają hustawkę, ruchy okrężne.

4. Wymachy kończyną górną (całą ręką): ruchy okrężne, do przodu, do tyłu, na boki).

5. Wymachy rękoma z użyciem pomponów, wstążek, chust.

6. Naśladowanie ruchów zwierząt.



7. Zastanianie i odstawianie zastłon.

8. Malowanie całym dłońmi na dużych powierzchniach angażując całą kończynę.



9. Kręcenie hulahop i mniejszym na ramieniu

10. Tzw. aniołki na piasku, kaszy, śniegu.



ETAP II

ĆWICZENIA ROZRUCHOWE I STYMULUJĄCE CZUCIE GŁĘBOKIE

11. Zrywanie dużych płacht papieru przyklejonych do ściany.

12. Mycie okien, zamiatanie, odkurzanie.

13. Przenoszenie dużych przedmiotów.



14. Łapanie motylki w durszlak, siatki.

15. Rzucanie dużą piłką plażową.

16. Twister, pełzanie, tor przeszkód.



17. Układanie liter i cyfr z ciała.

18. Zrywanie czegoś, co jest wysoko.

19. Mierzenie za pomocą sznurka czy miarki jak najdłuższych przedmiotów

20. Dotykanie jak najwyższej półki.



ETAP II

ĆWICZENIA ROZRUCHOWE I STYMULUJĄCE CZUCIE GŁĘBOKIE



21. Rysowanie oburącz w powietrzu dużych wzorów.

22. Krążenie ramionami do tyłu i przodu.

23. Chodzenie po naklejonej taśmie na podłodze.

24. Pokonywanie krótkich dystansów z zamkniętymi, oczami.



25. Zmiana kierunku biegu na sygnał, zgodnie z wydanymi poleceniami.

26. Kalambury.



27. Zabawa w naśladowanie ptaków.

28. Przyklejenie taśmy do ścian i chodzenie między nią.

29. Ruchy naprzemienne.



30. Zwroty w określonym kierunku - w prawo, w lewo, w tył.

ETAP II

ĆWICZENIA ROZRUCHOWE I STYMULUJĄCE CZUCIE GŁĘBOKIE



31. Dyktanda ruchowe.

32. Zabawa w gumę, skakanka

33. Orientacja w schemacie ciała: daj lewą rękę, tupnij prawą nogą.

34. Turlanie piłki po ciele dziecka.

35. Rozkładanie długiej liny, sznura, wstążki na podłodze w pionie, poziomie, ukośnie

36. Przeciskanie się pod, pomiędzy materacami.



