Grupa Wychowawcza III

Drodzy Rodzice,

Poniżej propozycje ćwiczeń do wykonywania z dziećmi w domu. Do poniższych ćwiczeń nie trzeba wielu pomocy, można je wykonać w domu z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku.

**1. Usprawnianie ruchowe i psychoruchowe w zakresie dużej i małej motoryki, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała i orientacji przestrzennej.**

**Stymulowanie zmysłu dotyku:**

* masaż pleców dziecka przez ubranie z komentarzem słownym, rymowankami, piosenkami,
* masaż poszczególnych części ciała dziecka przez ubranie,
* głaskanie pleców dziecka przez koc którym jest otulone,
* głaskanie rąk, nóg, brzuszka dziecka przez koc,
* opukiwanie przez koc kolejno pleców, nóg, rąk, brzuszka dziecka,
* ugniatanie kolejno części ciała dziecka przez koc,
* głaskanie, opukiwanie, delikatne szczypanie po gołym ciele dziecka – nogi, ręce, plecy, brzuszek z komentarzem słownym „mały deszczyk, duży deszczyk, świeci słoneczko (ruchy koliste), .…
* ugniatanie gołych części ciała dziecka,
* dotykanie, masowanie ciała dziecka materiałami o różnej fakturze (zwracać uwagę, aby materiały do stymulacji dotykowej nie były zbyt chłodne),
* kładzenie dziecka na materiałach o różnej fakturze: gumowe podkładki ( nagrzane),

**Kształtowanie świadomości własnego ciała.**

Można odtworzyć dzieciom piosenkę połączonej ze wskazywaniem części ciała pt. Głowa, ramiona, kolana, palce..., która jest świetną okazją do kształtowania świadomości własnego ciała. Gdy dziecko nie jest samodzielne rodzic jego ręką wskazuje poszczególne części ciała.

Piosenkę tę można znaleźć w serwisie YouTube, np.: <https://www.youtube.com/watch?v=JDSQlxZ_scY>

w kilku nieznacznie różniących się wersjach.

„Głowa, ramiona, kolana, palce,

kolana, palce, kolana palce,

głowa, ramiona, kolana, palce,

oczy, uszy, usta nos!”

Piosenkę można śpiewać coraz szybciej, co jest również świetnym ćwiczeniem ruchowym.

W razie jakichkolwiek pytań zapraszam do kontaktu, pozdrawiam.