

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH DLA DZIECI Z OBNIŻONYM POZIOMEM GRAFICZNYM PISMA

(do wykorzystania w domu)

1. Krążenie ramion z boku:
 - ➔ rotacje ramion: dłonie ku górze i ku dołowi na zmianę,
 - ➔ małe, średnie i duże kółka wykonujemy po 5 razy,
 - ➔ stopniowe zwiększanie liczby obrotów do 20 ruchów każdego rodzaju.
2. Obroty ramion z przodu (jak wyżej), wielkie koła mają przecinać się na linii ciała.
3. Równoczesne rysowanie oburącz dużych kół na tablicy, papierze przyklejonym do ściany...
4. Zabawy paluszkowe – kukielki, pacynki.
5. Spinacze bieliźniane, spinanie ich razem, bądź doczepianie ich do czegoś z użyciem kciuka i palca wskazującego.
6. Ściskanie w dłoniach piłeczek o różnej twardości (5-10 razy).
7. Wykonywanie ćwiczeń tzw.: taczka, krab, pompki.
8. Jednoczesna unoszenie tych samych palców obu rąk leżących na stole z nazywaniem palców.
9. Wystukiwanie palcami po stole określonego rytmu – naśladowanie osoby dorosłej, starszego rodzeństwa, koleżanki lub kolegi – osoby podającej wzór.
10. Przeciwwstawianie palców: kciuk z palcem wskazującym i środkowym, 10 razy nacisk kciuka i dwóch palców licząc do trzech.
11. Pływanie na „sucho”:
 - ➔ ruchy ramion jak przy pływaniu czałkiem – 10 razy,
 - ➔ ruchy jak przy pływaniu na grzbiecie – 10 razy.
12. Mocne zaciskanie dłoni:
 - ➔ kciuki na zewnątrz,
 - ➔ ścisnąć dłoń w pięść, rozluźnić i wyprostować palce – powtórzyć 10 razy.

Ćwiczenia można stosować jako:

1. Formę zabawy.
2. Przerywniki w trakcie odrabiania lekcji. Element codziennych ćwiczeń fizycznych.

M.J. Pietrzak-Świstak