

## Terapia ruchowa

prowadzący : Justyna Kanabrocka

WTOREK 26.05.2020

Cele :

- wzmacnianie mięśni brzucha
- Kształtowanie prawidłowego toru oddechowego
- wzmacnianie mięśni kończyn dolnych oraz stóp.

1. Ćwiczenie oddechowe- pogłębienie oddechu torem brzuszny.  
Leżenie tyłem. Nogi ugięte w stawach kolanowych , stopy oparte na podłodze. Ręce wyprostowane leżą na podłodze przy biodrach.  
Wdech nosem z przeniesieniem rąk górą za głowę, a następnie wydech ustami z jednoczesnym przeniesieniem rąk do pozycji wyjściowej.  
10 razy
2. Skręcamy- ćwiczenie wzmacniające mięśnie brzucha.  
Rozkrok na szerokość bioder, ręce w górę.  
Opad tułowia w przód do jednej nogi(skrętoskłon)wytrzymać 5s.  
zmiana strony.  
Kolana powinny być proste.  
10 razy
3. Piłka po ścianie -  
Dziecko leży tyłem przy ścianie z nogami ugiętymi w stawach biodrowych i kolanowych i stopami opartymi o ścianę. Między stopami a ścianą znajduje się piłka gumowa typu może być piłka- jeżyk.  
Toczenie piłki stopami po ścianie w górę i w dół.  
15 razy

Potem przytrzymanie piłki w miejscu i „wciskanie” jej stopami w ścianę – 2 stopy, potem stopa prawa, stopa lewa (po 10 powtórzeń)

### 4. Kangurek

Potrzebna będzie gumowa piłka. Dziecko stoi przodem a między kolanami umieszczona jest gumowa piłka. Podskoki do przodu trzymając piłkę kolanami. 10 razy

\

Środa 27.05. 2020

- usprawnianie sprawności fizycznej dziecka
- usprawnienie siły mięśniowej kończyn dolnych.
- wyzwalamie aktywności ruchowej dziecka
- rozwijanie aktywności poznawczej, orientacji w schemacie ciała

### Gąbka

1. Myjemy gąbką.  
Siad prosty, stopa zamienia się w "gąbkę". Mycie ciała "gąbką" – stopą lewą i prawa.

Jak największa powierzchnia ciała. Podczas „mycia” dziecko nazywa części ciała. Albo osoba dorosła mówi- umyjemy teraz kolano, umyjemy teraz dłonie itd.

## 2. Tocz się piłko-

Kładziemy niewielką piłeczkę na podłodze, dziecko toczy pałeczkę bosymi stopami po podłodze w różnych kierunkach. W trakcie zabawy możemy używać zwrotów kierunkowych- w lewo w prawo do przodu itp.

## 2. Stopy rysują-

Potrzebne będą 2 szarfy .Stoimy. Chwytny najpierw jedną stopą szarfę -palcami nóg i rysujemy nimi kwadraty, trójkąty i okręgi na podłodze, len