

Ćwiczenia usprawniające motorykę małą i dużą

Ćwiczenia ruchowe:

- **Rzucanie do celu.** Dziecko staje na specjalnie wyznaczonym miejscu (np. skakanka, kawałek sznurka) i próbuje wrzucić balon/piłki do postawionej przed nim miski.
Każdy celny rzut nagradzamy brawami.
- **Tor przeszkód.** Z dostępnych przedmiotów tworzymy tor przeszkód (np. 5 plastikowych butelek). Zadaniem dziecka jest przebiec slalomem pomiędzy postawionymi przedmiotami. Następnie dziecko może pokonać wyznaczoną trasę w podskokach obunóż, na czworakach.
- **„Bociek staje na jednej nodze”** Rodzic odtwarza radosną muzykę (dowolna piosenka). Dziecko na dźwięk muzyki tańczy swobodnie po sali. Kiedy następuje pauza- dziecko staje na jednej nodze i utrzymanie równowagę. Zabawę powtarzamy kilka razy.
- **Terapia ręki z wykorzystaniem filmu.**

<https://www.youtube.com/watch?v=5I8E0vPyfx0&t=63s>

Masaż relaksacyjny „Placek”.

Baba placek ugniatała, (*dziecko leży na brzuchu, z wyczuciem ugniatamy plecy dziecka*)

Wyciskała, wałkowała. (*delikatnie ściskamy je za boki, następnie przesuwamy obie dłonie po jego plecach*)

Raz na prawo, raz na lewo, (*przesuwamy dłonie w odpowiednich kierunkach*)

Potem trochę w przód i w tył,

Żeby placek dobry był.

Cicho... cicho... placek rośnie,

W ciepłym piecu u babuni,

A gdy będzie upieczony, (*Głaszczemy dziecko po plecach, zataczając dłońmi koła*)

Każdy brzuszek zadowoli.