

Zajęcia rewalidacyjne.

Zakres ćwiczeń usprawniających motorykę dużą.

Motoryka duża

Gimnastyka:

- „krążenia głowy;
- odwracanie z pleców na brzuch, z boku na bok;
- podskoki: jednonóż, obunóż;
- przewroty w przód i w tył;
- siedzenie z podparciem i bez podparcia;
- skłony w przód;
- skręty tułowia: w prawo, w lewo;

Ćwiczenia:

- równoważne – wchodzenie i schodzenie po schodach, stanie na jednej nodze;
- naprzemienne uderzanie o podłoże palcami i piętami;
- noszenie spiętrzonych przedmiotów;
- podnoszenie przedmiotów, zwijanie palcami ręcznika palcami stóp;
- bieg: swobodny; po wyznaczonej prostej ścieżce; po obwodzie koła, slalomem; na wprost jeden za drugim bez wyprzedzania, wężykiem z pokonywaniem i przekraczaniem przeszkód;
- chód: po wyznaczonym torze (prosta ścieżka, mostek, prosty tor przeszkód); energiczny, ciężki, lekki, łagodny, koci, gąsienniczy, we wspięciu (ruchy delikatne i dynamiczne); z omijaniem przeszkód (Uwaga kałuża!); do przodu, na boki, do tyłu (z asekuracją); po wyznaczonej linii, obok taśmy; po wąskim prostym lub krętym torze;
- wchodzenie na górkę, schodzenie z niej;
- chwytanie palcami stóp lekkich przedmiotów (stopa za stopą), próby utrzymania równowagi z rękami uniesionymi w bok; podrzucanie lekkich przedmiotów palcami stóp;
- gra w klasy;
- kształtowanie prawidłowej postawy ciała;
- krążenie, skłanianie głowy w różnych pozycjach;