

PONIEDZIAŁEK

1. Trening umiejętności samoobsługowych

2. Ćwiczenie oddechowe - pamiętajmy wdech nosem, wydech ustami

- Oliwia trzyma oburącz apaszkę, dmucha w nią tak, aby ułożyła się poziomo
- leżąc na plecach kładziemy na brzuchu dziecka np.: gazetę – w czasie wdechu gazeta unosi się do góry, przy wydechu opada
- zdmuchiwanie płomienia świecy – stopniowe zwiększanie odległości
- „piłka nożna” na stole – dmuchanie na kulkę z folii aluminiowej, wdmuchując ją do bramki ułożonej z klocków, dwóch kubków lub pudełka po butach; można zagrać w parze

3. Usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych

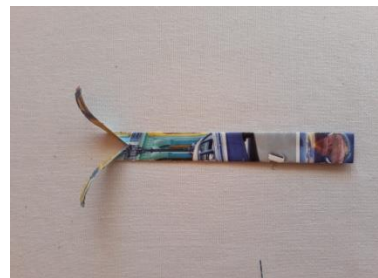
„Motyl” – do wykonania będzie potrzebna rolka po papierze toaletowym, gazeta, klej, nożyczki.



1. Rolkę po papierze oklejamy małymi kawałkami papieru z gazety



2. Przycinamy rolkę na cztery części (skrzydła motyla)



3. Pasek gazety składamy 3x lub pasek z tektury (odwłok), przycinamy go z jednej strony (czołka)



4. Do złożonego paska z gazety przyklejamy pociętą rolkę i motyl gotowy

WTOREK

1. Trening umiejętności samoobsługowych

2. Usprawnianie motoryki dużej i małej (ćwiczenia na powietrzu)

- „kto silniejszy” - mocowanie w parach
 - wersja 1) siadamy przodem do siebie siad rozkroczny, stopy zwarte ze stopami współwiczającego, szarfa lub szalik związany trzymamy wspólnie za końce oburącz. Jeden z ćwiczących obniża plecy do leżenia tyłem – przeciągając współwiczającego do skłonu w przód, po czym zmiana ról. Na dany sygnał „kto silniejszy”? wspólne przeciąganie się
 - wersja 2) siadamy naprzeciwko siebie w siadzie skrzyżnym, podajemy sobie ręce i przeciągamy się raz w jedną raz w drugą stronę
- „rzuć i chwyć” – podrzucanie woreczka (piłki) do góry i próbowanie złapania go
- „ćwiczenia tułowia” – skłony boczne, stajemy w rozkroku, ręce opuszczone wzdłuż ciała; wykonujemy luźne skłony tułowia w lewo i w prawo
- „ćwiczenia stóp” - siad podparty; zwijanie chusty palcami stóp tak, aby przez cały czas pięty przylegały do podłoża

3. Usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych

„Bloki” - potrzebna będzie gazeta (szara lub kolorowa), kartka papieru, mazak, klej, nożyczki.

Na gazecie rodzic rysuje mazakiem (gruba widoczna linia), kwadraty, prostokąty o różnej wielkości (1). Zadaniem Oliwii jest wyciąć po linii narysowane kształty a następnie na kartonie ułożyć z nich kompozycję (2).



1.



2.

ŚRODA

1. Trening umiejętności samoobsługowych

2. Usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych

Ćwiczenie można zrobić na powietrzu, strój roboczy ☺

Pierwszy etap - wykonanie kisielu z mąki ziemniaczanej. Proszę o wsparcie dziecka w samodzielnym przygotowaniu kisielu: odmierzenie i wymieszanie mąki z wodą; nalanie wody do garnka (zagotowanie), kontrola rodzica w trakcie wymieszania mąki z gorącą wodą, pozostawienie do wystygnięcia. Konsystencja luźna, ilość dowolna.

Drugi etap - na stole lub podłodze rozkładamy ceratę, folię aby zabezpieczyć przed zabrudzeniem. Gdy kisiel jest przestudzony (np.: w dużej misce, głęboka forma do pieczenia ciasto itp.) zaczyna się swobodna zabawa i eksperymentowanie: przelewamy kisiel przez palce; ponieważ masa klei się możemy ją rozciągać i sklejać dłonie; oblepiamy, masujemy dłonie; „zatapiamy” drobne elementy np.: otręby, trawę lub większe patyczki, listki, kamyczki (to, co jest dostępne); „wyławianie” większych rzeczy po jednym (chwyt pęsetkowy palców); przelewanie kisielu z kubka do kubka lub przez lejek do butelki; można dodać barwniki (farba, sok), malowanie dłońmi po ceracie. Można kisiel wykorzystać do masażu stóp.

CZWARTEK

1. Trening umiejętności samoobsługowych

2. Usprawnianie motoryki dużej i małej

(ćwiczenia na powietrzu, będą potrzebne butelki plastikowe):

- siad rozkroczny, butelka w górze trzymana oburącz – skrętoskłon do prawej stopy, wyprost, wykonanie skrętoskłonu do lewej stopy
- „przekładanie” - przekładanie butelki z ręki do ręki na różne sposoby: z przodu, z tyłu, nad głową, pod kolanem stojąc w miejscu
- „butelkowy pojedynek” – pojedynek w parach (z rodzicem) na butelki, ale w taki sposób, aby nie dotknąć ciała przeciwnika – tylko butelka o butelkę
- „telegram” – (zadanie w parze lub więcej osób) stoimy gęsiego w rozkroku i podajemy sobie butelkę oburącz nad głową w przód a wracając podajemy między nogami do tyłu; zabawę powtarzamy
- odbijanie pustej butelki obiema dłońmi lub jedną (ale pamiętając o zmianie ręki), tak aby nie spadła na ziemię
- „równowaga” - dużą butelkę (1,5 l) wypełniamy wodą (pełna) i zakręcamy; dziecko staje na butelce i próbuje utrzymać równowagę – wsparcie rodzica
- „kręgle” gra rodzinna – plastikowe butelki napełniamy wodą lub piaskiem (wykonuje dziecko), aby były stabilne, ustawiamy je w jednym rzędzie (lub na planie trójkąta, jeżeli jest więcej butelek) turlamy piłkę w stronę butelek, tak aby się przewróciły.