

SI propozycja zabawy 07.04.2021 Brajan

1. Ćwiczenia wzmacniające i stabilizujące obręcz barkową – ćwiczenia przygotowujące do pisania. Dziecko siedzi lub stoi. Ręce wyprostowane do boku

- Krążenie ramion do przodu - 5 x małe kółka, potem średnie potem duże, -
- krążenie ramion w tył (5 x duże kółka, średnie, małe) –

Wydłużamy z czasem do 20 ruchów każdego rodzaju.

• „walki kogutów”- siłowanie się na obie ręce, kontrolowane „przepychanki” – celem jest świadome napinanie mięśni obręczy barkowej, kończyn górnych.

2. Ćwiczenie doskonalące grafomotorykę – poniżej jest karta do wydruku. Kończenie wzoru po śladzie.

