

## POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

Polecamy ciekawe zabawy, pomysły i karty pracy, które można wykorzystać w domu w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Zachęcamy do włączenia się w system nauczania zdalnego.



### ***Propozycje zabaw do pracy w domu -Ćwiczenia terapii ręki***

#### **1. Ćwiczenia wstępne: wzmocnienie obręczy barkowej, poprawa stabilizacji, czucia głębokiego.**

- a. czołganie się,
- b. chód kraba,
- c. turlanie po podłodze- ręce wyprostowane za głową- w rękach dzieci trzymają woreczki lub piłeczki,
- d. chód na czworakach - powoli- zwracamy uwagę na naprzemiennosc ruchów rąk i nóg,
- e. tragarz- przenoszenie przedmiotów na czworakach- przedmiot na plecach nie może spaść na podłogę,
- f. odbijanie/uderzanie piłki o podłogę,
- g. rzucanie piłki - w parze z rodzicem
- h. taczka w parach,
- i.
  - obroty rąk - duże ruchy przechodzące w coraz mniejsze- dzieci mają w rękach kolorowe tasiemki. Początkowo ruchy oburącz, następnie ruchy naprzemiennie.
- j.
  - ruchy rąk na boki i do przodu z tasiemkami - ręce wyprostowane - zwracamy uwagę na pracę barków. Początkowo ruchy oburącz, następnie ruchy naprzemiennie.
- k.
  - wałkowanie piłką dzieci leżących na podłodze w pozycji na brzuchu - dokładnie dociskając piłkę - dzieci nazywają, którą część ciała masuje nauczyciel.
- l.
  - przybijanie piątek w parach - dzieci leżą na brzuchu.

## 2. Ćwiczenia koordynacji wzrokowo- ruchowej



- a. zabawy ze spinaczami do bielizny- przepinanie spinaczy na polecenie rodzica przypnij czerwony spinacz do prawej nogawki. Odpinanie spinaczy przypiętych do ubrań dzieci i wrzucanie ich do pudełek znajdujących się za nimi.
- b. chodzenie po równoważniach
- c. chodzenia stopa za stopą - do przodu, do tyłu
- d.
  - wskakiwanie do kół przodem, bokiem, tyłem,
- e.
  - kozłowanie piłki,
- f.
  - odbijanie piłki od ściany i łapanie jej,

## 3. Ćwiczenia przedramion, nadgarstków.

- a. ćwiczenia z wykorzystaniem kolorowych tasiemek lub pasków bibuły- kreślenie dużych i małych kółek - nad głową, przed sobą,
- b. nakręcanie bączków,
- c. przesypywanie ryżu, kaszy z miski do miski, wybranie z ziarenek kolorowych piłeczek, guzików, kamyczków z użyciem łyżki,
- d. zamalowywanie dużej powierzchni – rodzic rozkłada na podłodze arkusz szarego papieru, zadaniem dziecka jest zamalowanie dużej powierzchni, której granice wcześniej zaznaczył rodzic, dziecko maluje dużym pędzlem lub wałeczkiem malarskim. Istotne, by ruchy były duże, wykonywane od góry do dołu i od lewej do prawej.
- e. odkręcanie słoików, otwieranie pojemników,
- f. zabawy z pianką do golenia- dzieci na folii rozłożonej przed nimi rozsmarują piankę do golenia, naśladują ruchy nauczyciela na przykład rysują falę, koła, sprężynki całą dłonią- raz prawą, raz lewą ręką.

#### 4. Ćwiczenia ruchów precyzyjnych – przydatne do trzymania narzędzia pisarskiego.



- wyciąganie z ziarenek guzików, kamyczków za pomocą palców,
- wydzieranie pasków papieru,
- zwijanie pasków papieru w kulki, które można wykorzystać do prac plastycznych
- malowanie farbami za pomocą palców,
- nakręcanie małych bączków,
- zabawy z pianką do golenia lub piaskiem - rysowanie wzorów, które prezentuje nauczyciel,
- wyciągnię, przenoszenie elementów za pomocą różnych szczypców, pęsetek
- rozcieranie plasteliny, inne zabawy z plasteliną, modeliną,

#### 5. Ćwiczenia graficzne



- kreślenie form kolistych (ale za pomocą kredki lub flamastra),
- malowanie kredkami konturowych rysunków,
- kopowanie rysunków (przerysowywanie przez kalkę techniczną rysunków konturowych),
- rysowanie szlaczków i wzorów z elementów liter.

**Zachęcamy do skorzystania z proponowanych stron www.:**

<http://mojedziecikreatywnie.pl/2013/08/mala-motoryka/>

<http://www.uczymyibawimy.pl/2017/02/motoryka-maa-cwiczenia-z-zakresu.html>

<http://mojedziecikreatywnie.pl/2015/03/nakretkowa-nauka-i-zabawa/>

<http://www.sugaraunts.com/2015/09/31-days-of-occupational-therapy-with.html>

<https://teczowakrainaczarow.blogspot.com/2017/05/domowa-terapia-reki.html>

Opracował: dr Witold Pietruk-pedagog, doradca zawodowy