**03- 06 listopad**

**Zajęcia Ruchowe Z Elementami Integracji Sensorycznej**

Dzień dobry! Witam Państwa serdecznie. Ze względu na to, że nie możemy spotkać się na zajęciach w szkole, przesyłam na ten tydzień kilka propozycji ćwiczeń dla Państwa dzieci. Oczywiście ćwiczenia wykonujemy w miarę możliwości dziecka i możemy wybrać te ćwiczenia które Państwo, są w stanie z dzieckiem zrealizować. Powodzenia!

Cel: Usprawnianie koordynacji wzrokowo ruchowej. Ćwiczenia manualne.

1. Ugniatamy papierowe kule np. zużyte gazety. Proszę przygotować np. kartonowe pudełko do którego będziemy wrzucać kule. Następnie przygotowanymi kulami próbujemy dorzucić do celu (np. do 5 kul).
2. Naśladowanie pozycji ciała rodzica (do 5 pozycji) np.: skłony, przysiady, podskoki obie nogi, próby stania na jednej nodze raz lewa raz prawa noga.

Można skorzystać ze wzoru zamieszczonego poniżej:



1. Toczenie piłki po torze ze sznura (4 powtórzenia). Rozkładamy po długości sznurek, np. skakankę. Następnie wzdłuż linii turlamy piłkę raz w jedną raz w drugą stronę.
2. Nawlekanie koralików lub makaronu na sznurek/ drucik.



1. Zbieranie drobnych przedmiotów palcami np. fasoli lub koralików i wkładanie do pojemnika lub położenie ich na kartkę. Mogą to być również większe przedmioty np.: kasztany.

 

1. Proszę naszykować pudełko np. po butach, następnie proszę umieścić w środku różne przedmioty: (miękkie – wata/ płatek kosmetyczny), (szorstkie – szczoteczka/ gąbka), (twarde - klocek/ kasztan/ orzech włoski). Następnie dziecko wkładając rękę do pudełka próbuje zgadnąć, jakiego przedmiotu dotyka. Następnie wspólnie z rodzicem nazywamy/ wskazujemy oraz określamy dany przedmiot (miękki, gładki, szorstki, twardy).
2. Jeżeli w domu są klocki, to proszę aby dzieci spróbowały zbudować z nich wysoką wieżę ;) Można spróbować nakładać poszczególne klocki (raz lewa raz prawa ręka – na przemian).



1. Na koniec zapraszam do posłuchania wybranych piosenek lub zabawy ruchowej przy muzyce, podaje link:

# <https://www.youtube.com/watch?v=UG-WU0ZbgK8>

# Pszczolka Maja - Taniec Mai (Official Music Video)

#  - <https://www.youtube.com/watch?v=ZlanSiI7HnI>

#  Justynka i Tomek - taniec polamaniec

**To już wszystko na dziś. Czas na zasłużony odpoczynek ;)**

**Jeżeli chcesz to posłuchaj muzyki relaksacyjnej, podaje link:**

# <https://www.youtube.com/watch?v=Eh_dH40FRhc> Muzyka relaksacyjna dla dzieci.

**Pozdrawiam serdecznie**

**Katarzyna Dębska**