

## **Przekraczanie linii środkowej ciała**

- W leżeniu na plecach przekładanie przedmiotów leżących po prawej stronie ciała/ na wysokości głowy/ sięgając po nie wyprostowaną prawą ręką. Głowa nieruchoma, po środku oczu wodzą za ręką od momentu wzięcia przedmiotu , aż do jego odłożenia po drugiej stronie. Ruch ręki wolny, zatacza łuk. To samo w przeciwną stronę. Przedmiotami do podnoszenia mogą być : klocki lego
- „Nożyce”- rękoma , nogami każdą parą kończyn z osobna oraz równoczesne.
- W siadzie płaskim, nogi w rozkroku, sięganie wyprostowanymi rękoma raz do jednej, raz do drugiej nogi.
- Krążenie ramionami przed sobą „rysując” w powietrzu przecinające się koła; można wykonywać w leżeniu, siedzeniu staniu.

## **Planowanie ruchowe i obustronna koordynacja**

- „ Ojciec Wergiliusz” prezentowanie dziecku do odtworzenia różnych wzorców ruchowych o rosnącym stopniu złożoności, jednak dopasowanych do możliwości dziecka.

Np. „skoki pajacyka” – trudne dla wielu dzieci można rozłożyć na elementy składowe; najpierw odtwarzanie pracy samych rąk , samych nóg, połączyć wzorzec.

Uwaga: do zabaw w naśladowanie warto włączyć prakse oralne, szczególnie jeśli u dziecka występują zaburzenia artykulacyjne; wspomogą to pracę logopedy.

- Rytm – z użyciem rąk/ wyklaskiwanie, klepanie się po udach itp. / i nóg/ tupanie/.

Zabawy mogą obejmować zarówno odtwarzanie zaprezentowanego rytmu, jak i wyklaskiwanki w parze z rodzicem lub drugim dzieckiem.

- „Sylaby ruchowe” / dla dzieci starszych, raczej w wieku szkolnym/

Np. la – oznacza stanie na jednej nodze do-przysiad. Prosimy dziecko, by zaplanowało i wykonało sekwencję la – do, la- do – la, do – la – la itp.

- Rzucanie-łapanie –przerzucanie woreczka/ piłeczki np. przerzucanie z ręki do ręki, podrzut-kłaśnięcie / 1x, 2x / złapanie, podrzut –klepnięcie się w uda- złapanie itp. Do wykonania w siadzie , w pozycji stojącej, w połączeniu z marszem.

- Chodzenie po kolorowych kartonach rozłożonych na podłodze wg zadanej sekwencji kolorystycznej, bez wykonywania ciałem obrotów, co zmusza do chodzenia tył, w bok a nie wyłącznie do przodu.

- Na tych samych kartonach przyjmowanie opisanych słownie pozycji; np. położyć prawą rękę na żółtym kartonie, a lewą na niebieskim, prawą nogę postawić na czerwonym , a lewą na zielonym. Utrzymanie przez chwilę równowagi w tej pozycji – „ pomnik”

## ***Wzmacnianie mięśni grzbietowych w połączeniu z doskonaleniem percepcji wzrokowej/ w tym ruchów gałek ocznych/***

- Dziecko leży na brzuchu, na sygnał unosi głowę i ma za zadanie rozpoznać bodziec wzrokowy eksponowany na linii środkowej ciała, na wysokości oczu dziecka. Dobór bodźców zależy od wieku dziecka: konkretne przedmioty, obrazki przedmiotów, figury geometryczne, litery. Wyrazy itp.

- Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach z za ugiętych kolan pokazujemy dziecku do rozpoznania różne elementy/ jak w ćwiczeniu poprzednim;/ musi unieść i przytrzymać głowę, by je zobaczyć. Dzieciom młodszym, lub z bardzo słabymi mięśniami karku możemy początkowo podłożyć płaską poduszczkę/ złożony ręcznik co ułatwi im wykonanie.

- Wodzenie wzrokiem za przedmiotem przesuwającym wzdłuż linii poziomej, pionowej po znaku X; głowa nie ruchoma na linii środkowej ciała. Możemy także rysować ręką w powietrzu figury geometryczne, symetryczne litery i prosić, by dziecko podążało wzrokiem za „rysowanym” kształtem, a następnie go rozpoznawało.

- Celowanie w wiszący na sznurku balon/ piłeczkę trzyma w ręku paletką lub kartonową tubą. Do wykonywania w siedzeniu, w staniu.