

14.04.2021r. Środa

## Witam Was serdecznie i zapraszam do ćwiczeń:)

Dzisiaj chciałabym zaproponować zabawy i ćwiczenia na naszą obręcz barkową, ramiona, przedramiona, nadgarstki i oczywiście paluszki...

### 1. Zaczniemy od małej rozgrzewki poprzez zastosowanie kilku tzw. ćwiczeń rozmachowych.

Możemy tu wykonać:

- obroty ramion w przód i w tył - zamieniamy się w jakiś owad i musimy machać rączkami, aby dolecieć do domu
- wymachy w górę i dół (ręce wyprostowane przed sobą, później po bokach jak w tzw. pajacyku)
- kreślenie w powietrzu dużych, płynnych, swobodnych ruchów, np. fal, ósemek (można tutaj użyć patyczków z tasienkami)
- rzucanie do siebie/podrzucanie do góry dużej piłki z wyprostowanymi rękami
- udawanie zamalowywania ściany z góry do dołu i na odwrót

### 2. Następnie rozgrzewamy część od łokcia do nadgarstka - to tzw. część manualna.

Możemy tutaj wykonać takie ćwiczenia, jak np.:

- zabawa w "walkę kogutów" - dwie osoby znajdują się naprzeciwko siebie i kucając odpychają się dłońmi (łokcie zgięte)
- udawanie, że myjemy okna, ścieramy kurz z ławki
- toczenie małej piłki po ścianie
- dociskanie ściany (sprawdzamy, czy da się ją przesunąć)
- naciski dłońmi na ławkę, stół
- wyrabianie masy solnej, ciasta, większej ilości plasteliny, modeliny itp.
- podbijanie balonika, lekkiej piłki
- przekładanie przedmiotów z ręki do ręki
- zakręcanie, odkręcanie kranu (może być na niby), butelek, przekręcanie klucza w drzwiach
- nawijanie/ odwijanie nitki na kłębek

### 3. Dopiero po takiej rozgrzewce przechodzimy do ćwiczeń mięśni dłoni i palców:

- a) „Durszlakowe węże”- potrzebujemy durszlak oraz patyczki kreatywne bądź jakie druciki

które się wyginają. Zadaniem dziecka jest wprowadzenie węża do otworów



- b) „Łowimy rybki”- potrzebujemy słomkę lub patyczek i małe gumeczki recepturki oraz miska z wodą.



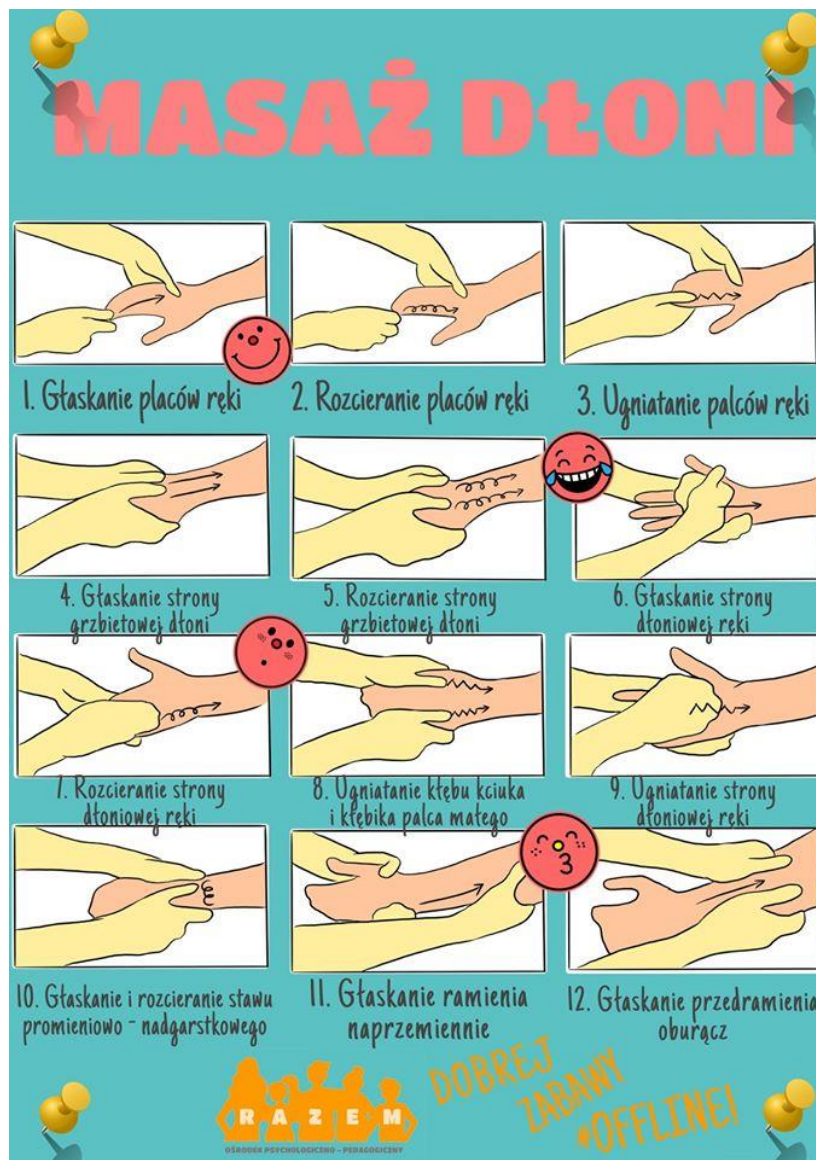
- c) „Chrupkowa zabawa”- Świetna twórcza zabawa, wspiera rozwój małej motoryki, rozwija wyobraźnię i daje dużo radości.



Link do chrupkowej zabawy:

<https://mojedziecikreatywnie.pl/2014/02/chrupkowa->

A na zakończenie proponuje chwile relaksu- masaż dłoni po ciężkiej pracy naszych rączek. Można w tle słuchać muzyki relaksacyjnej. Podczas masażu dziecko może leżeć lub siedzieć.



Ściskam Was mocno



