**Propozycje ćwiczeń motoryki małej i dużej oraz orientacji w schemacie własnego ciała**

 **Stymulacja dotykowa:**

**Propozycje ćwiczeń:**

-  stymulacja somatyczna dłoni i rąk poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi fakturami: np. ręcznik – (miękki, gruby, szorstki, jedwabny), gąbka morska, woreczki bawełniane, kawałek futra baraniego, nasze ręce;

-  zachęcamy dziecko do własnej aktywności ruchowej poprzez pozostawienie zabawek manipulacyjnych w zasięgu jego rąk;

-  zabawy paluszkowe: np. „sroczka”, „rodzina paluszków”, idzie rak”

-  przyklejanie do ręki kawałków taśmy;

-  kierujemy światło latarki, najlepiej kolorowe, na ręce dziecka. Pokazujemy dziecku jego ręce oraz ich cień na ścianie lub stole;

-  owijamy ręce szeleszczącym materiałem, koralikami, sznurkiem;

- zakładamy dziecku kontrastowe rękawiczki, do których można przymocować dzwoneczki;

-  wkładamy do dłoni dziecka przedmioty o różnym kształcie;

-  dotykanie rękami dużych powierzchni;

-  jeżeli dziecko potrafi poruszać, nawet w niewielkim zakresie, rękami, to na linii tego ruchu (najczęściej na piersiach) umieszczamy różne przedmioty, na przykład papier, folię aluminiową, gąbkę, ceratę;

-  nawijamy dziecku na palce wstążeczki i różnej grubości barwne sznurki. W czasie tej zabawy opowiadamy dziecku o jego rękach;

-  ręce dziecka wkładamy do wnętrza dużej papierowej torby wypełnionej różnorodnymi materiałami lub przedmiotami. Uważnie patrzymy, czy dziecko jest zainteresowane badaniem tych przedmiotów;

-  powoli pocieramy dłońmi dziecka o różne powierzchnie, najlepiej te, z którymi dziecko ma na co dzień do czynienia, na przykład pieluszkę, ręcznik frotte, gąbkę, futro, itp. W ten sposób możemy też demonstrować dziecku różne kształty i krawędzie, dotykając jego rękami zabawek;

-  zanurzamy ręce dziecka w masach bezkształtnych np.do dżemu, kisielu, cukru, soli, kremu itp. Pozwalamy dziecku cieszyć się doznaniami dotykowymi, zapachowymi i smakowymi;

-  zabawy z wodą – ciepła, zimna (uderzanie dłońmi o powierzchnię wody, pocieranie rak pod wodą, przelewanie wody, chlapanie, wrzucanie różnych przedmiotów do wody
i obserwowanie co się z nimi dzieje, wyciąganie przedmiotów);

-  skupiamy uwagę dziecka na nowych bodźcach dotykowych.

 Najlepiej stosować te ćwiczenia naprzemiennie raz w stosunku do jednej ręki, raz do drugiej, aby dziecko miało świadomość każdej ręki z osobna.

 **Manipulacja.**

 **Propozycje ćwiczeń**:

-  na twarz dziecka zakładamy chustę i zachęcamy je do zdjęcia jej z twarzy;

-  kulki papieru wkładamy dziecku na przykład pod koszulkę i namawiamy je, aby wyjęło je stamtąd;

-  rozmazujem z dzieckiem na lustrze pianę;

-  ćwiczenia zmierzające do rozwijania aktywności własnej z wykorzystaniem przedmiotów zawieszonych na stojaku (dzwonki rurowe, korale, instrumenty muzyczne), zabawa dłońmi
w misce lub na tacy, na której umieszczamy ciekawy materiał (kamienie, fasola, kulki szklane, żołędzie);

-  w dużej misce z wodą umieszczamy różne przedmioty. Jedne lekkie i utrzymujące się na wodzie, inne ciężkie – tonące i wydające przy tym dźwięki. Bardzo dobre do tego typu zabaw są materiały naturalne (kasztany, szyszki, kamienie);

-  siedzącemu dziecku wysypujemy na kolana zabawki i zachęcamy je do wyciągania pojedynczych przedmiotów i rozrzucania ich;

-  zachęcanie dziecka do chwytania piłek o różnej wielkości, wadze i barwie;

-  wyzwalanie aktywności własnej dziecka z wykorzystaniem zabawek mobilnych;

-  rozciąganie gumek;

-  zachęcanie do samodzielnego wykonywania ruchów z wykorzystaniem przedmiotów wydających dźwięki np. butelki, balony - wypełnione materiałem sypkim;

-  razem z dzieckiem zamykamy i otwieramy wieko pudełka. W środku pudełka może znajdować się nagroda;

-  wkładanie i wyjmowanie przedmiotów dużych i małych np. z pudełka;

-  nakładanie zabawek na patyk;

-  wkładanie do pojemnika po jajkach różnych przedmiotów np. kasztanów;

-  przekładanie korali na przyrządzie manipulacyjnym;

-  zachęcanie dziecka do przekraczania linii środkowej ciała np. z wykorzystaniem klamerek.

Ćwiczenia z zakresu motoryki małej związane są ściśle z użyciem dłoni i palców. Wykonywane ćwiczenia odbywają się poprzez naśladowanie, oglądanie i przede wszystkim koordynację wzrokowo – ruchową.

**Aktywność plastyczna:**

 Aktywność plastyczna stanowi przede wszystkim pełne zaangażowania działanie umożliwiające dziecku kontakt ze światem i bycie w nim sprawcą. Zajęcia plastyczne powinny być poprzedzone wnikliwą obserwacją dziecka, pozwalającą na określenie jego indywidualnych potrzeb, możliwości i preferencji.

**Propozycje zajęć:**

-  zanurzanie dłoni w masach o różnej konsystencji i temperaturze (np. farba wymieszana
z podgrzanymi płatkami mydlanymi), wykonywanie swobodnych ruchów dłonią, palcami;

-  swobodne malowanie dłońmi – rozmazywanie na dużych arkuszach papieru różnych kolorów farby;

-  malowanie palcami na różnych powierzchniach (gładkich, chropowatych, śliskich) np. folia, tektura falista;

-  malowanie palcami z użyciem farb strukturalnych (z domieszką kaszy jaglanej, ryżu, cukru);

-  tworzenie form i kształtów rysowanych na podkładzie z kaszy;

-  zabawy z masami bezkształtnymi (np. kisiel) oraz tworzywami łatwo przekształcalnymi (masa solna, glina, plastelina), oklepywanie, uderzanie palcami i całą dłonią o powierzchnię, rozprowadzanie masy na różnych podłożach, wałkowanie – należy pamiętać, aby materiału, którym bawi się dziecko, nie było zbyt mało. Dzieci powinny bawić się całą „masą” a nie elementami;

-  wypełnianie pojemników kolorowymi masami (rękami, łyżką);

-  łączenie masy z bakaliami oraz innymi sypkimi produktami;

-  ugniatanie twardszych mas, oklepywanie, uderzanie palcami i całą dłonią o powierzchnię, rozprowadzanie masy na różnych podłożach, wałkowanie;

-  cięcie i nakłuwanie mas nożem, patykiem;

-  wycinanie kształtów za pomocą foremek;

-  łączenie masy z ziarenkami grochu, fasoli, kawałkami styropianu, muszli, kamyczkami itp.

-  oklejanie przedmiotów masami;

-  odciskanie dłoni w masie solnej lub glinie;

-  odciskanie przedmiotów o różnej fakturze na powierzchni masy;

-  wykonywanie odcisków przedmiotów i roślin na kartkach pokrytych farbą, stemplowanie;

-  tworzenie prostych, atematycznych, barwnych kompozycji płaskich i przestrzennych
z plasteliny, ciastoliny, modeliny;

-  posypywanie kartek posmarowanych klejem zabarwionym ryżem;

-  wykonywanie barwnych kompozycji z wykorzystaniem wody – barwienie jej farbą na różne kolory, zanurzanie w przezroczystych pojemnikach z wodą kamieni, muszli, kasztanów, szyszek, kwiatów, kawałków kolorowego kartonu itp.

**Ćwiczenia orientacji w schemacie własnego ciała**

**Propozycje zajęć:**

- stymulacja somatyczna poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi fakturami (doświadczanie dotyku),

- stymulacja westybularna (doświadczanie własnego ciała z wykorzystaniem ruchu np. hamak, wałek, materac dmuchany, ciało nauczyciela),

- stymulacja wibracyjna (doświadczanie percepcji głębokiej ciała „Technika sześciu stawów” – spacer po ciele), stymulacja wibracyjna ciała przy użyciu zabawek wibrujących oraz materiałów wibracyjnych do masażu;

- pobudzanie do samodzielnego wykonywania ruchów: prowokowanie atrakcyjnymi bodźcami;

- ćwiczenia pozwalające na poznanie własnego ciała: masaże ciała (głaskanie, ugniatanie określonych partii ciała – pleców, nóg, kończyn górnych, dolnych);

- stymulacja ciała z wykorzystaniem różnych technik masażu – np.: Masaż Shantali,

- ćwiczenia zmierzające do rozwijania aktywności własnej z wykorzystaniem przedmiotów zawieszonych na stojaku (dzwonki rurowe, korale), zabawa stopami lub dłońmi w misce lub na tacy, na której umieszczamy ciekawy materiał (kamienie, fasola, kulki szklane, żołędzie);

- oglądanie siebie w lustrze – wyczuwanie własnego ciała, wskazywanie i nazywanie poszczególnych części ciała: głowy, twarzy, rąk, dłoni, nóg, stóp, brzucha;

- zabawy przy muzyce w opracowaniu M. Bogdanowicz "W co się bawić z dziećmi – Ciało
i przestrzeń";

- rozwijanie świadomości ciała z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego
W. Sherborne, programów aktywności M. i Ch. Knillów „Świadomość ciała kontakt
i komunikacja”.

*D. Stygar*