**Propozycje ćwiczeń w zakresie motoryki dużej i małej, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała.**

**Ćwiczenia motoryki dużej, wyrabianie orientacji w schemacie własnego ciała:**

• 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 ciała przy użyciu zabawek wibrujących oraz materiałów wibracyjnych do masażu;

• pobudzanie do samodzielnego wykonywania ruchów: prowokowanie atrakcyjnymi bodźcami, pomoc dziecku w zmianie pozycji ułożeniowej, pomoc dziecku w celowym wykonywaniu ruchów w czasie zabaw i ćwiczeń;

• ćwiczenia pozwalające na poznanie własnego ciała: masaże ciała, stymulacja dotykowa (głaskanie, ugniatanie określonych partii ciała – pleców, nóg, kończyn górnych, dolnych), stymulacja ciała z wykorzystaniem różnych technik masażu – 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;

•pobudzanie rozwoju emocjonalno-społecznego poprzez: przytulanie, kołysanie, baraszkowanie; prowokowanie do głośnego śmiechu;

• wskazywanie i nazywanie części ciała w czasie masaży, ćwiczeń ruchowych, ćwiczeń przed lustrem, reagowanie na własne imię ( gdzie jest ......?);

• zabawy ruchowe przy muzyce, rozwijanie świadomości ciała
z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne, programów aktywności M. i Ch. Knillów „Świadomość ciała kontakt i komunikacja”.

**Ćwiczenia motoryki małej z uwzględnieniem koordynacji wzrokowo ruchowej:**

• masaż dłoni z zastosowaniem oliwek zapachowych;

• stymulacja somatyczna dłoni i rąk poprzez dotyk oraz pocieranie, masowanie różnymi fakturami;

• rozwijanie aktywności własnej dziecka;

• ćwiczenia zamykania i otwierania dłoni; wkładanie do dłoni przedmiotów
o zróżnicowanej wielkości i stopniu twardości;

• poznawanie skutków różnych działań - manipulacja poprzez ukierunkowanie dłoni do działań w różnych tworzywach:

- woda (obserwacja efektów swoich działań),

- materiały sypkie np. kasza, ryż, groch, piasek, mączka ziemniaczana,

- materiały formowalne: plastelina, masa solna, glina,

- materiały półpłynne: kisiel,

- materiały naturalne: kasztany, szyszki, kamienie, itp.

- przedmioty codziennego użytku,

- tworzywa kontrastujące: szorstkie- gładkie, twarde- miękkie, zimne- ciepłe.

• dotykanie przedmiotów np. śliskich, zimnych, ciepłych, chropowatych, gładkich, kłujących, puszystych, twardych, miękkich, szeleszczących;

• rozmazywanie substancji typu piana na lustrze;

• malowanie palcami z wykorzystaniem farb, pasty do zębów, kisielu;

• ćwiczenia z wykorzystaniem mas przekształcalnych np. masa solna, ciastolina itp. (dotykanie, oklepywanie, rwanie, ugniatanie);

• dotykanie i głaskanie się dłonią o dłoń, dotykanie rękoma dużych powierzchni o zróżnicowanej fakturze;

• zawiązywanie na rękach dziecka barwnych wstążeczek;

• wspólna z dzieckiem zabawa z piłkami – wyjmowanie z pudełka, łapanie, rzucanie, wkładanie;

• wkładanie i wyjmowanie różnorodnych przedmiotów z różnego typu pojemników;

• podpór o różne powierzchnie (twarde, miękkie, ciepłe, zimne, szorstkie), docisk dłoni do podłoża;

• zabawy w wodzie (ciepła, zimna – poznawanie doznań termicznych): uderzanie dłońmi o powierzchnię wody, pocieranie rąk pod wodą, chwytanie
i wyciąganie pływających przedmiotów, przelewanie wody, wyciskanie wody
z gąbki;

• doskonalenie chwytów z użyciem przedmiotu;

• swobodna eksploracja przedmiotami z najbliższego otoczenia;

• zabawy manipulacyjne z różnymi fakturami i substancjami; ściskanie, gniecenie, darcie, ugniatanie, lepienie, przesypywanie;

• poznawanie siebie poprzez zabawę „to ja”: oglądanie i dotykanie części ciała przed lustrem np. „to moja głowa” (dotykanie, głaskanie, poklepywanie).

 *D. Stygar*