**Doskonalenie orientacji w schemacie własnego ciała**

**PRZYGOTOWANIE DO ĆWICZEŃ W ZAKRESIE MOTORYKI MAŁEJ – MASAŻ**

* Masaż kończyn górnych rozpoczynamy od dłoni. Następnie przechodzimy do nadgarstka, przedramienia, stawu łokciowego, ramienia, barku. Po masażu wykonujemy kilka ćwiczeń rozluźniających:

- Chwytamy obie ręce dziecka, krzyżujemy ramiona na klatce piersiowej. Następnie otwieramy je, powracając do pozycji wyjściowej (3 razy).

- Chwytamy kończynę prawą i lekko potrząsamy nią powodując rozluźnienie mięśni. Powtarzamy czynność z lewą kończyną górną.

**Rozwijanie wrażliwości zmysłowej dłoni i rąk**

* Trzymamy zabawkę przed dzieckiem, aby mogło ją obserwować, potrząsamy nią. Zachęcamy dziecko do chwycenia zabawki i patrzenia na nią. Jeżeli dziecko nie wyciąga rączki, bierzemy ją i poruszamy w kierunku zabawki
* Zabawa w materiałach sypkich - w tym celu możemy wykorzystać różne materiały typu ryż kasze itp. lub np.: piasek kinetyczny. Nasypujemy materiały do miski i wspólnie
z dzieckiem manipulujemy wykonując ruchy:

− nabieramy w obie ręce,

−„przelewanie” między palcami,

− rozmazywanie palcami na tacy.

 Zabawa może być kierowana lub pozwalamy dziecku na samodzielną aktywność ruchową.

**Ćwiczenia na wyczuwanie twarzy:**

* Wykonujemy masaż twarzy dziecka (możemy wspomagać się podanym linkiem)

[**https://www.youtube.com/watch?v=o6oCf10v-o4**](https://www.youtube.com/watch?v=o6oCf10v-o4) **–** *Masaż logopedyczny link*

* Dłońmi dziecka "badamy" twarz drugiej osoby. Nazywamy kolejno wskazywane części twarzy, np. oko, nos, zęby, usta, policzki, broda.

**Ćwiczenia na wyczuwanie całego ciała:**

* Leżenie na plecach (delikatnie dociskamy dziecko do podłoża);
* Leżenie z rękami wzdłuż ciała (napinanie i rozluźnianie mięśni) ślizganie się w kółko na brzuchu i to samo na plecach;
* Siedząc – przyciąganie kolejno nóg (ręce oparte wzdłuż boków);
* Siedząc – kręcenie się w kółko na pośladkach i przewrót na plecy;
* Siedząc –przyciąganie kolan, chowanie głowy, rozprostowywanie się do pozycji leżące;
* Podciąganie kolan do siadu skulnego;
* Dotykanie palcami stóp podłogi;
* Uderzanie o podłogę piętami;
* Uderzanie o podłogę całą stopą (szybko i wolno);
* Dotykanie łokciami kolan.

Pomagamy dziecku w wykonywaniu ćwiczeń jeżeli pozostaje bierne.

**Ćwiczenia orientacji przestrzennej – zabawy ruchowe:**

* Dziecko leży na podłodze, turlamy go w różne strony;
* Naleśnik”- dziecko leży na plecach, na podłodze, druga osoba zawija go w koc, jak
„ naleśnik”, „smaruje dżemem, posypuje cukrem, kroi”, zachęcamy dziecko do samodzielnego rozkopania się koca, na miarę możliwości samodzielnej aktywności ruchowej;
* „Wóz”- druga osoba delikatnie podciąga za kostki dziecko, które leży na plecach, inną wersją zabawy może być podciąganie po podłodze dziecka ułożonego w wygodnej pozycji na kocu.

Część końcowa:

**Zabawa „Fotelik”**

* **R**odzic siada w pozycji siadu skrzyżnego, dziecko opiera się plecami o dorosłego, wykonujemy ruch kołysania dziecka przy dźwiękach muzyki -uspokajająca kołysanka, możemy włączyć do ćwiczenia powolne wymachy ramion.

[**https://www.youtube.com/watch?v=PK3V3XtaMIU**](https://www.youtube.com/watch?v=PK3V3XtaMIU)*– link uspokajająca kołysanka*

*Miłej zabawy: Daniel Stygar*