

TERAPIA RUCHEM

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia ruchów naprzemiennych:

- dotykanie na zmianę prawą ręką lewego kolana i lewą ręką prawego kolana,
- skoki pajacyka,
- uderzanie prawą ręką w lewe udo i lewą w prawe,
- w pozycji na czworakach: prostowanie prawej ręki i lewej nogi, oraz lewej ręki i prawej nogi,
- w leżeniu na plecach: chwytanie prawą ręką lewej pięty i lewą prawej,
- przeskakiwanie z nogi na nogę w różnym tempie i zgodnie z rytmem,

Rozwijanie ogólnej koordynacji ruchowej:

- czołganie się po podłodze w przód i tył,
- rzucanie do celu tyłem,
- kreślenie symetrycznych kół stopami i łokciami,
- klaskanie dłońmi nad głową, z przodu z tyłu i po bokach,
- chodzenie na czworaka bokiem, tyłem,
- zabawy z chustami– symetryczne ruchy rąk.

Opracowała:

Katarzyna Sobańska.